

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 66



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

NOVIEMBRE - AÑO 2023



En Galicia, los mayores de 65 años tendrán descuentos en viajes nacionales e internacionales

pág. 4



Ruta de los Faros de Galicia

pág. 6 y 7

Estas ayudas se suman al presupuesto para los comedores que gestionan la Xunta de Galicia

La Xunta incrementa en un 33% las ayudas a las asociaciones de madres y padres que gestionan comedores escolares

La Xunta de Galicia refuerza este curso las ayudas a las asociaciones de madres y padres que gestionan comedores escolares, a lo que destina 1,6 M de euros. Ya está abierto el plazo de solicitudes de esta convocatoria, cuyo presupuesto se incrementa en 400.000 euros, un 33% frente a la del año académico 2022/23, y casi el triple del importe que se destinaba la esta línea de ayudas antes de la pandemia, en concreto 553.000 para el curso 2019/20.

El importe de las ayudas irá destinado a sufragar los gastos de gestión del servicio de comedor escolar que abarcan el coste diario del menú de mediodía por comensal, la vigilancia y cuidado del alumnado durante el uso del servicio, los gastos de mantenimiento, personal y limpieza, así como los de menaje, materiales y utensilios para la prestación del servicio.

Es el segundo año consecutivo que el Gobierno gallego sube la aportación por menú a las anpas, lo que



hace que en solo dos cursos, la aportación máxima por menú se vio incrementada en un 56%. Esto se enmarca en las acciones de la consellería de intensificar el apoyo a las familias ante el alza de precios por la inflación.

Se consolida así el incremento de esta línea de ayudas que el departamento educativo de la Xunta ini-

ció en la pandemia, con una partida específica para contribuir a sufragar gastos relacionados con la covid-19. Superada esta contingencia, el incremento comenzó a destinarse a los menús el pasado curso, a las anpas a hacer frente a la inflación.

Estas ayudas se suman al incremento del presupuesto para los

comedores que gestionan la Xunta de Galicia y los ayuntamientos, que también cofinancia la Consellería de Educación. Se enmarca, además, en las distintas medidas puestas en marcha por la Xunta de Galicia para ahorrarle este curso a las familias más de 100 euros, 200 si se tiene en cuenta el transporte escolar.

Congelados los peajes de las autopistas autonómicas 2024

La conselleira de Infraestructuras y Movilidad, Ethel Vázquez, destacó que el Gobierno gallego destinará el próximo año 5,5 millones de euros para bonificar y congelar los peajes de las autopistas autonómicas, A Coruña-Carballo (AG-55) y Vigo-Baiona (AG-57), lo que beneficiará a 27.900 usuarios cada día.

La titular de Infraestructuras y Movilidad, compareció en la Comisión 3ª de Economía, Hacienda y Presupuestos del Parlamento gallego para presentar las cuentas de su departamento para 2024, que se incrementan un 2,4 euros y llegan hasta los 592,5 millones de euros, 14 millones de euros más que en el presente ejercicio. Unas cuentas que, en palabras de Ethel Vázquez, demuestran la vocación "social y ambiental" de la Xunta.



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

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

Según cálculos del gobierno

La pensión mínima de jubilación para el 2024 será de más de mil euros

Aunque habrá que esperar a tener el dato de la inflación de noviembre para saber con certeza cuánto subirán exactamente las pensiones en 2024, el Gobierno ya ha hecho sus proyecciones a partir del comportamiento del IPC en los nueve primeros meses de este año y la expectativa de que, en los que quedan, no habrá variaciones acusadas. Así, estima que la revalorización se moverá en una horquilla de entre el 3,5 y el 4,5%.



La pensión mínima de jubilación para mayores de 65 años con cónyuge a cargo alcanzará los 14.453 euros anuales en 2024, 1.032 euros mensuales en 14 pagas, de acuerdo con la senda de incremento prevista para estas pensiones hasta 2027. Según consta en el informe "Proyecciones del Gasto Público de Pensiones en España" publicado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, esta modalidad de pensión mínima, la más numerosa dentro de esta categoría, subirá un 7 % en 2024 al pasar de los 13.526,8 euros vigentes este año (966 euros al mes) a

esos 14.453 euros el próximo año. El alza será así superior al entorno del 4 % previsto para el resto de pensiones de jubilación en 2024, vinculadas directamente a la evolución de la inflación, en aras de cumplir el compromiso fijado en el último bloque de la reforma.

El acuerdo incluyó una senda de subidas hasta que estas pensiones converjan con el 60 % de la renta

media de un hogar con dos adultos en 2027 (tomando como referencia esa pensión mínima con cónyuge a cargo).

De acuerdo con las proyecciones del citado informe, a esta subida de 2024 se sumará un 5,3 % de cara a 2025, hasta los 15.227 euros anuales, 1.087 euros mensuales en 14 pagas, y otro 4 % en 2026, hasta los 15.837 euros anuales.

La senda prevista por el Gobierno culmina en 2027 con 16.472 euros anuales para esta modalidad, 1.176 euros al mes, lo que supone un alza del 22 % frente a la cuantía de este año.

En los últimos años, la diferencia entre la pensión media de jubilación y la pensión mínima, en este supuesto de jubilados con cónyuge a cargo, se ha ampliado debido, entre otros

factores, al incremento de la cuantía de las nuevas altas. En otras modalidades, como la pensión de viudedad para mayores de 65 años el incremento en el periodo es del 17 %, hasta los 12.865 euros anuales (918 euros al mes) y en la de orfandad también del 17 % hasta los 3.934 euros en cuantía anual por beneficiario.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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



Se han creado 14.200 empleos en este tercer trimestre

El paro cae en Galicia en el último trimestre por debajo del 10%

El mercado laboral creó en el tercer trimestre en Galicia 14.200 empleos, hasta llegar a 1.144.400 ocupados, según la Encuesta de Población Activa (Epa) publicada en el Instituto Nacional de Estadística (Ine). El número de desempleados en Galicia en el tercer trimestre se situó en 117.200, lo que sitúa la tasa de paro en el 9,29 %, por debajo del 10 %, por un 11,84 % en el conjunto de España, una tasa 2,5 puntos mayor.

Durante el verano, el paro cayó en Galicia un 2,13 %, en 2.500 personas, según los datos de la Epa, mientras que la media de España fue un ascenso de 92.700 personas, un 3,36 %. Sin embargo, el paro afecta de forma desigual en Galicia a hombres y a mujeres, ya que la

media entre los hombres es del 8,43 %, casi un punto inferior a la media; y la de las mujeres se sitúa en el 10,2%, prácticamente un punto superior.

Esto quiere decir que durante el verano había en Galicia 54.900 hombres en paro por 62.200 mujeres. Esta diferencia también se observa en la tasa de actividad, las personas que están trabajando sobre las que lo podrían hacer. De este modo, la tasa general es del 53,6% en Galicia, que se eleva al 57,9% en el caso de los hombres y cae por debajo del 50% en el caso de la mujeres hasta el 49,5%. En los tres meses de verano habían trabajado en la Comunidad 596.600 hombres y 547.800 mujeres. En lo que respecta al último

año, el número de ocupados se incrementó en Galicia en 30.600 personas, un 2,75 %; mientras que el paro descendió en 17.700 personas, un 13,1%.

En el conjunto de España, el mercado laboral creó 209.100 empleos en el tercer trimestre, impulsado por los servicios, hasta marcar un récord de ocupación con 21,26 millones de trabajadores. La población activa, personas que trabajan o buscan empleo, subió este trimestre en 301.900 personas, hasta los 24,12 millones, marcando también un nuevo récord histórico. En el caso de Galicia, la población activa creció en el último trimestre en 11.600 personas, un 0,9%; y en 12.900 personas en el último año, un 1,04 %

Más de 3.000 gallegos de 65 a 79 años participan en el estudio de vacunación de gripe

Más de 3.000 personas de entre 65 y 79 años están participando en el ensayo Galiflu, un estudio sobre la vacuna de la gripe que desarrolla la Consellería de Sanidad de la Xunta e investigadores del grupo de Genética, Vacunas y enfermedades infecciosas del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago.

El investigador del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (Chus), Federico Martinón Torres,

ha detallado que "dos días" después de que comenzase este estudio ya hay "más de 3.000 gallegos y gallegas de entre 65 y 79 años" que participan en él.

"Es un orgullo ver cómo los gallegos están a la altura de cualquier reto", ha comentado. El Galiflu es un estudio para gente de entre 65 y 79 años a los que se les cita para la vacunación de covid y gripe y se les invita a participar en un estudio en el que, ha informado Martinón, "la mitad de las personas re-

cibirán la vacuna de la gripe que ya iban a la recibir y a la otra mitad se les administra una vacuna reforzada que ya se usa en mayores de 80 años". El objetivo es "ver si en este grupo de edad" esta vacuna reforzada "podría tener un efecto mejor que la vacuna convencional".



Así lo ha anunciado la conselleira de Política Social, Fabiola García

En Galicia, los mayores de 65 años tendrán descuentos en viajes nacionales e internacionales



Redacción.

La conselleira de Política Social, Fabiola García, ha anunciado un nuevo programa de la Xunta dirigido a las personas de más de 65 años, en esta ocasión un programa de descuentos para viajes tanto en España como al extranjero, similar al que tiene a nivel nacional el Imsero.

Así lo ha anunciado la conselleira de Política Social, Fabiola García, que ha comparecido en el Parlamento para detallar los presupuestos de este departamento para el próximo año, en el que contará con un montante total de

1.205 millones de euros, un 12% más que el año anterior y el triple de los fondos que contaba este ámbito en 2009. En concreto, esta medida, a imagen de un 'Imsero gallego', se articulará como uno de los beneficios de la nueva tarjeta Carné + 65, que llegará de forma automática al domicilio de más de 700.000 gallegos mayores de 65 años para proporcionarles ventajas y descuentos, como ocurre con el Carné Xove. Entre otras medidas para un envejecimiento activo, la conselleira también ha apuntado que se reforzará el programa Benestar en Balnearios, que hasta final de 2023 beneficiará a más de 1.200 personas

OCASIÓN

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

OPORTUNIDAD

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

981 638 680

Así lo avanzó el presidente de la Xunta, en el III Foro empresarial por la igualdad, que en esta edición está centrado en el ámbito de la digitalización

La Xunta apoyará con un máximo de 7.500 euros por contratar mujeres en sectores masculinizados

Redacción.

El Gobierno gallego destinará el próximo año más de 2,2 millones de euros para formar y contratar a unas 300 mujeres para que se incorporen a sectores laborales fuertemente masculinizados. Para eso se otorgará a las empresas que par-

ticipen hasta un máximo de 7.500 euros por cada mujer que consiga un contrato de trabajo.

Así lo avanzó el presidente de la Xunta, en el III Foro empresarial por la igualdad, que en esta edición está centrado en el ámbito de la digitalización. Precisamente, citó el ámbito digital y de las nuevas

tecnologías entre los distintos campos en los que las mujeres aún están infrarrepresentadas y en las que el "talento femenino debería estar más presente".

Consecuentemente, valoró la necesidad de poner en marcha este nuevo plan que calificó de "pionero" entre las comunidades autónomas

para favorecer la incorporación de la mujer en puestos de sectores cuya presencia "no es la debida" y, por tanto, es medible que están masculinizados. De este modo, consideró que esta actuación es una "buena manera de no solo diagnosticar el problema, sino de intentar poner soluciones".

Rueda destacó que con esta medida el Gobierno gallego rompe "barreras, estereotipos y esquemas preconcebidos" de que existen trabajos para hombres y mujeres, al tiempo que favorecer una "sociedad más justa". Y, precisamente, en esta tarea consideró "fundamental" a implicación de la clase empresarial. "Las grandes reformas si no empiezan también por los que mueven la economía no

acabarán nunca de arrancar y si lo hacen, tendrán un recorrido muy corto", alertó.

En este sentido, aseguró que la "primera y fundamental" tarea del Gobierno gallego es que Galicia avance. "Y Galicia no va a avanzar si no es igualitaria. Y para que lo sea, quién mueve la economía, que son los empresarios y empresarias, tienen que tener este principio muy presente y practicarlo. Y pedirle a la Administración que hagamos lo necesario para acompañar todo este esfuerzo", defendió. El titular del Ejecutivo gallego enmarcó esta iniciativa en el conjunto de políticas a favor de la igualdad que lleva a cabo la Xunta de Galicia.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

PELOURO
EVENTS
Organización de Eventos
"Con magia, amor e ilusión creamos tu celebración"
pelouro.events@gmail.com
617 481 198

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL
HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES, CORPORALES Y ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA
Naturalisima
AV. XOSÉ GARCÍA MATELA 44-46, BETANZOS
TELÉFONO 423.324.888
WWW.NATURALISIMA.WEB.COM

LORENA GÁRDENAS
LOR MAR
Estética avanzada y avanzada
www.lormarestetica.com
Instagram: lormar_estetica_avanzada
Facebook: lormar_estetica_avanzada
Calle temple 24bajo derecha
El Temple-Cambre
tfn: 875 17 64 66

RB
ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira
Fax:
E-mail:
Avda. de La Coruña, 5
Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)
INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN
TELECOMUNICACIONES
REDES INFORMÁTICAS

Rubal FISIOTERAPIA
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
628 440 977
@rubalfisioterapeuta
c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guitián / Bergondo



INFINITY
piscinas

Jose Luis Orro
telf.: 696 855 520
infinitypiscinas@yahoo.es

Construyendo la piscina que siempre
soñó en hormigón o poliéster
Mantenimiento y reparación
Pídanos presupuesto

www.infinitypiscinas.com

patrocinado por "Jardiland"

Arranca motores, ponte en ruta. Conocerás, de faro en faro, la Galicia que vive y siente el mar

Ruta de los Faros de Galicia

Redacción.

Es la nueva propuesta de MarGalaica Turismo Mariñeiro para sorprenderte con los paisajes más sorprendentes de la costa y adentrarte en la cultura de la Galicia marinera en contacto directo con sus gentes. Lo tenemos todo preparado, el recorrido, los paseos más interesantes de la costa, los restaurantes Km. 0 MarGalaica, las actividades marineras y todo lo que necesitas para tus vacaciones y tus escapadas más auténticas.

Pero tú pones las reglas. Puedes escoger tu propia ruta, la zona a visitar. Sea cual sea tu elección, tenemos preparados los escenarios más increíbles, los mejores restaurantes para degustar productos del mar o las propuestas de ocio más variadas.

Desde Ribadeo, en el límite con Asturias, a A Guarda, a orillas del Miño y con Portugal a la vista; las Rías Altas y las Rías Baixas; los grandes acantilados, la inmensas playas y las pequeñas calas; las ciudades y las villas marineras;

puertos pesqueros y lonjas; y, por supuesto... los faros.

Haz el equipaje, calienta motores y... ¡ponte en Ruta!

Docenas de faros de arquitecturas distintas enclavados en los parajes más espectaculares. El mito del fin del mundo en Fisterra, con el cercano Touriñán recordando que la ciencia lo acredita como aún más occidental. La rotunda lección de historia y leyenda de la Torre de Hércules, el faro en activo más antiguo del mundo. Faros en islotes como Illa Pancha, las Sisargas o Tambo, en el Parque Nacional das Illas Atlánticas en Cíes, Ons, y Sálvora. Torreones con el mar rompiendo contra las rocas en cabos y acantilados en Ortegá, Estaca de Bares, Vixía Herbeira, Cabo Vilán o Cabo Silleiro. Vigías de las Rías en Monte Louro, Corrubedo ou Cabo Home y centinelas apostados en viejas fortalezas en los castillos de San Felipe, A Palma ou San Antón. Las nuevas arquitecturas en A Frouxeira y Punta Nariga. Quizás el mar sea solo uno, pero nunca es igual.

El Top 50 Paseos de la costa de Galicia es una selección, a lo largo del litoral, de las paradas imprescindibles para asombrarnos y conocer esta variedad de la costa gallega. Salpicando la ruta, el Top 100 Selfies, escenarios para subir fotos únicas. Faros de leyenda como la Torre de Hércules y Fisterra. Iconos de la costa agreste como el Barranco de Loiba, la Cascada de O Ézaro o la Playa das Catedrais. Villas de especial sabor marinero en Redes, Laxe, Muros o Combarro. Nombres que evocan tradición en Santo André de Teixido, Camariñas, Muxía, Rianxo, y Combarro. Miradores hacia al infinito mar o que permiten otear varias rías en un instante en O Vicedo, el Castillo de Santa Cruz, A Curota, Cotorredondo y Santa Trega. Paseos urbanos, senderos en la costa y en las islas, parques naturales... paraísos que no podías imaginar.

¡Una marca para aprenderse y buscarla! Km. 0 MarGalaica es la marca gastronómica de calidad que identifica a los restaurantes que ofrecen productos de nuestro mar. Todos los restaurantes de la Ruta de los Faros de Galicia tienen este sello, que garantiza que preparan e identifican para ti aquellos platos elaborados bajo la filosofía Km. 0:

Productos de la pesca costera artesanal y del marisqueo, usando técnicas tradicionales y sostenibles.

Descargados en puertos y lonjas de la zona, con un límite máximo de 100 Km y siempre en puertos gallegos. Garantía de frescura.



Cabo y faro de Fisterra.



Cabo Touriñán.



Cabo Home.

JORNADA DE ADOPCIÓN
ES EL MOMENTO DE PENSAR EN ELLOS

5 
NOVIEMBRE

Jornada en beneficio de la Asociación

Jardiland
CENTRO DE ACTIVIDADES

 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

DISFRUTA DE UN DÍA SOLIDARIO, donde la ASOCIACIÓN AMIGOS DE LOS PERROS DE CARBALLO te acompañarán y te ayudarán en tus deseos de aumentar la familia

patrocinado por "Jardiland"

Nuestros restaurantes se comprometen, a través de este sello, con el cliente, ofreciéndole la máxima calidad. Pero también se comprometen con su tierra y sus gentes, apoyando formas de pesca y marisqueo sostenibles a nivel medio-ambiental y social.

Actividades Marineras

Las actividades marineras son el corazón de la oferta turística. La Ruta de los Faros implica a gentes que tienen en el mar su medio de vida y que se abren al turista para transmitir la esencia de la vida marinera. No son profesionales de esto del turismo, aunque se han preparado para recibirte, a veces, sí con la colaboración de guías turísticos. Aprender los oficios del mar 'redeiras' de Corme o de Burela, carpinteros de ribera con siglos de tradición construyendo embarcaciones, las mariscadoras, los fabricantes de conserva artesanal; visitas a puertos, lonjas y villas pesqueras... contacto directo con las gentes del mar.

La costa nunca acaba y ofrece mucho más

La Ruta de los Faros de Galicia ha seleccionado lo mejor de los servicios turísticos de Galicia.



Pulpo.

Tanto el turista con una vocación muy definida (cultural, de aventura, de mar, de paseo tranquilo y de visita guiada) como aquel que busque saltar de una experiencia a otra, va a poder disfrutar al máximo de la Ruta.

Paseos en barco, cursos de surf para no iniciados, rutas guiadas por villas marineras, museos dedicados al mar, senderismo, ka-

yak... Un catálogo muy, muy completo.

También forman parte de la Ruta de los Faros una selección de alojamientos. Distintas gamas, distintos precios... para adaptarse a todos los gustos y, de nuevo, también, para quien gusta de variar en un mismo viaje. Hoteles con encanto, alguno de lujo, pequeños establecimientos con servicio esmerado, turismo rural.



Percebes.



Ascensión al Monte Pindo.



Estaca de Bares.



Playa das Catedrais.

UNA **ENORME** Navidad en Jardiland ¡Te esperamos!

ESPECIAL DECORACIÓN
Una enorme selección de color



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

Los programas de Obradoiros y las ayudas Industria 4.0 suman más de 24 millones en subvenciones

El apoyo de la Xunta digitaliza mil negocios de pymes y autónomos



La nueva convocatoria cuenta con 200 candidatos.

Redacción.

La digitalización del tejido productivo es una exigencia para las empresas que quieren alcanzar mayores cotas de competitividad en un entorno económico que cambia constantemente a medida que la tecnología evoluciona. Por ello, la Consellería de Economía, Industria e Innovación, a través del Instituto Galego de Promoción Económica (Igappe), ha activado este año una nueva convocatoria del programa Obradoiros y de las ayudas Industria 4.0, que desde su puesta en marcha en el año 2018 ya han inyectado 24 millones de euros al impulso de procesos de transformación digital en más de mil negocios de autónomos y pymes de Galicia.

Tanto Obradoiros como Industria 4.0 son una decidida apuesta por la digitalización enfocada en reactivar el tejido productivo a través de la transformación tecnológica apoyando proyectos que promuevan la adaptación de las empresas gallegas a un contexto en constante

evolución al ritmo frenético de las novedades tecnológicas.

Las ayudas a la digitalización persiguen apoyar la puesta en marcha de sistemas cuya finalidad sea el soporte de procesos sectoriales multiempresa, como pueden ser órdenes de fabricación distribuida, sistemas de facturación, procesos entre un líder industrial hacia empresas que conforman su cadena de valor o proyectos individuales enfocados en la digitalización del negocio o la mejora de la conectividad de las pequeñas y medianas empresas.

Por su parte, el plan denominado Obradoiros incentiva la creación de espacios de colaboración entre empresas para explorar soluciones tecnológicas y vías de cooperación en la implementación de herramientas colaborativas sectoriales, así como oportunidades de hibridación intersectorial. Estos programas deben funcionar como generadores de proyectos que pueden presentarse después a las convocatorias de las ayudas que ofrece la Xunta.

La novedad de la convocatoria que se ha lanzado este año es que, en el marco de los Obradoiros, incluye además del ámbito de la digitalización dos nuevas tipologías centradas en la sostenibilidad y la logística avanzada.

Desde su puesta en marcha, con las ayudas que se han destinado a la digitalización se han logrado movilizar 51 millones, sin contar los resultados de la convocatoria de este ejercicio, que está ahora en fase de resolución y a la que ya se han presentado más de 200 solicitudes. La movilización de fondos prevista para el 2023 por este concepto supera los diez millones de euros, un montante que evidencia la firme apuesta que está haciendo el Gobierno gallego en acompañar a las empresas y a los autónomos de la comunidad en el obligado proceso de digitalización y modernización de sus negocios y procesos productivos.

La acogida de estas medidas está siendo excelente. Buena prueba de ello son las cifras de asistencia a los obradoiros de digitalización, promovidos por el Instituto Galego de Promoción Económica (Igappe) y cofinanciados por el Fondo Europeo de desarrollo regional, en el marco del programa operativo Feder Galicia. Hasta el momento, más de 1.250 personas han participado en esta iniciativa. Entre los talleres organizados los ha habido para el desarrollo de soluciones digitales que cubran las necesidades de trabajo en el ámbito de los laboratorios, la agroindustria, las residencias de ancianos y la gerontología, mostrar a las pymes cómo conseguir certificaciones o sellos de calidad ligados a su actividad o, entre otros, ayudar a las empresas en la mejora de sus productos y procesos reduciendo la huella medioambiental.

Javier Díaz, de Lacados Galicia:
«Hemos conseguido mejorar nuestro producto final»

Lacados Galicia, con factorías en San Cibrao das Viñas (Ourense) y O Porriño, es desde su fusión este año con Digoín la empresa líder en el mercado gallego y español en el sector de los tratamientos de protección de metales. Fue una de las beneficiadas por las ayudas a la digitalización, con un proyecto que supuso una inversión de más de 30.000 euros de los que cerca de 13.000 correspondieron a la subvención.

Las obligaciones fiscales correspondientes a noviembre son notablemente reducidas lo que brinda un respiro en comparación con otros periodos del año

Calendario fiscal noviembre 2023, ¿qué modelos debemos presentar los autónomos?

Redacción.

Noviembre ya está aquí y, con él, llegan algunas responsabilidades fiscales importantes para los autónomos. La buena noticia es que este trae consigo un respiro en comparación con octubre, en términos de la cantidad de modelos y declaraciones que debemos presentar. Sin embargo, esto no significa que si eres autónomo puedas relajarte.

De hecho, hay que presentar diferentes modelos y cumplir con las fechas establecidas por el calendario fiscal de Hacienda. No hacerlo puede acarrear sanciones, intereses y recargos, algo que ninguno de nosotros quiere enfrentar. En este artículo, te guiaremos sobre los modelos que debes presentar como autónomo en el mes de noviembre. En el mundo empresarial, además de las tareas cotidianas para mantener en marcha el negocio, todas las empresas y trabajadores autónomos tienen la responsabilidad de cumplir con ciertas obligaciones fiscales con Hacienda. Esto implica realizar liquidaciones y declaraciones a través de varios modelos durante el año, y las fechas para hacerlo están claramente establecidas en el calendario fiscal. Este calendario es tu guía, te indica qué modelos debes presentar, qué pagos debes liquidar y cuándo hacerlo. Es crucial entender todos estos detalles para evitar cualquier complicación futura en tus asuntos fiscales.

¿Qué modelos deben presentar los autónomos en noviembre?

En noviembre, los autónomos se enfrentan a la responsabilidad de presentar varios modelos fiscales. En concreto, se trata de los modelos 111 y 115, 592, 303 y 232. Además, aquellos que han fraccionado el pago de su declaración de la Renta deben abonar la segunda y última cuota este mes. No olvides marcar el 6 de noviembre en sus calendarios, ya que es la fecha límite para abonar la segunda y última

cuota de la declaración de la Renta si han optado por fraccionar el pago.

Hasta el 20 de noviembre

Los autónomos y pequeñas empresas tienen tres modelos fiscales importantes que deben presentar.

Modelo 111 y Modelo 115:

Los autónomos y pymes deben presentar los modelos 111 y 115, respectivamente. El Modelo 111 se utiliza para declarar e ingresar las retenciones de IRPF que se han practicado a trabajadores, profesionales o empresarios durante el mes de octubre. Por otro lado, el Modelo 115 es crucial para aquellos autónomos y empresas que han practicado retenciones del IRPF sobre los alquileres urbanos durante este período.

Modelo 349:

También hasta el 20 de noviembre, se debe presentar el Modelo 349, que corresponde a la declaración recapitulativa de operaciones intracomunitarias realizadas durante octubre de 2023. Este modelo es esencial para aquellos autónomos y empresas que han llevado a cabo operaciones comerciales dentro de la Unión Europea, asegurando la correcta declaración de estas transacciones.

Modelo 592:

Por último, también hasta el 20 de noviembre, los autónomos y empresas deben presentar el Modelo 592, relacionado con el Impuesto especial sobre los envases de plástico no reutilizables. Este modelo implica la declaración de este impuesto correspondiente al mes de octubre de 2023.

Hasta el 30 de noviembre

Modelo 303: Corresponde a la autoliquidación del Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) correspondiente al mes de octubre de 2023.

Modelo 232: Una declaración informativa de operaciones vinculadas y de operaciones y situaciones relacionadas con países o territorios calificados como paraísos fiscales.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos
Telf.: 981 970 606 www.rccgestion.net





Culleredo instaló un olivo en la nueva rotonda de Vilaboa

Culleredo.

El Concello de Culleredo instaló un olivo en la nueva glorieta de Vilaboa, en el cruce de la avenida principal con Vicente Risco y Domingo Sierra, junto al puente de la autopista.

El Ejecutivo señala que “última los trabajos” de renovación de la intersección, que antes se regulaba por semáforos. Añade que aún falta el pintado de la vía, que funcionen los semáforos y retranquear un poste.

Las obras se realizaron dentro del plan de modernización de Vilaboa y han supuesto una inversión de 436.644 euros, financiada por el Plan Único de la Diputación coruñesa. Desde el Concello remarcan que lo que se busca con esta actuación es mejorar la circulación y aumentar la seguridad vial.

En este sentido, las aceras fueron ampliadas y se acondicionaron los vados en los pasos de peatones de acuerdo con los criterios de accesibilidad. También se amplió el paso peatonal sobre la OP-9, para

mejorar su accesibilidad y renovaron las protecciones laterales con la instalación de nuevas pantallas antivandálicas.

Aprovechando estas obras, se mejoraron las redes municipales de saneamiento, pluviales y renovaron las instalaciones semafóricas y el alumbrado público con tecnología led, reduciendo el consumo eléctrico. Se reforzó la iluminación en los pasos de peatones e instalación de nuevo mobiliario urbano.



La ANPA del Ría do Burgo organiza charlas de igualdad para familias y escolares

La Asociación de Nais e Pais (ANPA) La Laguna, del colegio Ría do Burgo de Culleredo, organiza un programa de promoción de la igualdad con la colaboración del Concello de Culleredo.

Bajo la denominación de “En igualdad... hay moito que facer”, la entidad promueve actividades

dirigidas tanto a los pequeños como a las familias.

A través de su Escola de Nais e Pais, se organizarán las charlas tituladas Conciliación e corresponsabilidade: problemáticas e estrategias. Las sesiones están abiertas tanto a familias del colegio como de los centros del entorno.

Las charlas se celebrarán este mes de noviembre, los días 21 y 28, en horario de 16.15 a 18.15, en las instalaciones del propio colegio Ría do Burgo. La inscripción para asistir ya está abierta y los interesados pueden anotarse a través del correo electrónico anpalaguna@gmail.com.

El Ayuntamiento de Culleredo contrata por 62.000 euros el alumbrado navideño

El Concello de Culleredo adjudicará por 62.315 euros (IVA incluido) a Iluminaciones Santiaguesas SL, el alquiler e instalación del alumbrado navideño.

Según detalla el acta de la mesa contratación, la adjudicataria es la única empresa que se presentó al concurso. El Ayuntamiento abrió el pasado agosto el concurso por un importe máximo de 63.537 euros (impuestos incluidos).

El pliego de condiciones recoge que en la plaza Europa habrá un “árbol, bola o caja” por el que se podrá transitar y que deberá tener como mínimo cinco metros de altura, mientras que en la de la iglesia de Vilaboa se situará un árbol de forma cónica, también transitable: su altura mínima será de 12,5 metros. La plaza de la Sagrada Familia acogerá a cuatro renos tridimensionales. En total, se instalarán en el municipio 90 arcos luminosos.

El BNG de Culleredo demanda aceras y alumbrado en el parque Acea de Ama

Culleredo.

El grupo municipal del BNG de Culleredo denuncia que no existe “ni iluminación ni espacios de paso para peatones” en el parque de Acea de Ama, a pesar de que acoge los institutos Rego de Trabe, Blanco Amor y Universidade Laboral, además de un centro deportivo, todo lo que genera un gran volumen de tráfico. “La cantidad de accesos y zonas de estacionamiento para coches no se corresponde para nada con la cantidad de zonas habilitadas para la circulación de peatones que no existen ni cuentan

con iluminación suficiente para garantizar una seguridad mínima en momentos de visibilidad deficiente”, destaca el Bloque.

El partido propone al Gobierno local que se ejecute un plan especial para el recinto de la Laboral y se reserven fondos para hacer reformas mediante una enmienda a los presupuestos de la Xunta de 2024. Este plan especial fue aprobado por Culleredo en 2012, hace más de una década, y propuesto por la Xunta, pero nunca “acometió ninguna acción”. Exige aceras o sendas peatonales y mejor iluminación.

Oro en el campeonato de FP de Galicia para un alumno del CIFP Universidad Laboral

Culleredo.

El alumno del CIFP Universidade Laboral de Culleredo Álvaro Carro recibió el pasado 27 de octubre, la medalla de oro en el campeonato de Formación Profesional Galiciaskills 2023, que se celebró en Silleda.

El alumno del centro de O Burgo resultó primero en su especialidad, Fontanería y Calefacción, lo que

le permite acceder al campeonato nacional de Formación Profesional Spainskills, que se celebrará en abril en Madrid.

El estudiante de La Laboral representará a Galicia en el certamen estatal y, de resultar vencedor, participaría en las competiciones europeas y mundiales, Euroskills y Worldskills. Pablo Veiras y José Ángel Bruzos participaron también en representación del centro.



NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

Telf.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030

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

Localizada una vecina de Anceis

Cambre.

La colaboración estrecha entre el Servicio Municipal de Emergencias y la Guardia Civil permitió localizar a una vecina de Anceis de 87 años que se había desorientado. La agrupación de Cambre recibió el aviso alrededor de las 21.10 horas por parte de la hija de la desaparecida. En su comunicación, informaba de que la mujer, que había sacado al perro a pasear, no había regresado a su domicilio a la hora habitual.

El Servicio Municipal de Emergencias y la Guardia Civil pusieron en marcha un dispositivo de búsqueda que dio sus frutos. Los agentes localizaron a la octogenaria en perfectas condiciones y a poca distancia de su casa. El Servicio Municipal de Emergencias recibió también una llamada de los vecinos de un edificio. En la misma, el particular informaba de que escuchaba gritos de auxilio procedentes de uno de los pisos del inmueble. La agrupación logró acceder al domicilio y auxiliar a la residente, una mujer de avanzada edad que había sufrido daños en la cadera.

Nuevo mercado con distinta ubicación

El pasado domingo 29 de octubre se celebró de nuevo el mercado municipal en Carral, pero con un cambio, estrenó localización. Desde ese día los puestos de venta se concentrarán en el propio campo da feira y también en la rúa Belvís de Paleo. El Concello espera de esta forma “dar respuesta a una reiterada solicitud por parte de los vecinos y de los comerciantes” y reducir molestias vecinales y fomentar las compras.

Inundar las redes con mensajes sobre la igualdad y en contra de la violencia de género

El Club Béisbol y Sófbol Cambre inundará las redes sociales de mensajes a favor de la igualdad



Cambre.

Ese es el objetivo que el Club Béisbol y Sófbol Cambre se ha marcado para su campaña anual por el 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

La Casa de la Cultura Vila Concepción acogió la presentación oficial de la iniciativa, en la que tomaron parte la concejala de Deportes, Ana Rodríguez, la concejala de Bienestar Social, Mary Mer Prieto, el presidente del CBS Cambre, Jhonny Pérez Terán, y la secretaria del club, María Fernanda Jover. Como novedad con respecto a los últimos años, tal y como avanzó la secretaria del CBS, “la campaña se ha ampliado con respecto a los últimos años, y estará activa durante todo el mes de noviembre”.

Esta constará de varias actividades

Por un lado, se utilizarán las redes sociales del club (Facebook, Twitter e Instagram) para publicar numerosos mensajes de concienciación a favor de la igualdad y contra de la violencia machista. El obje-

tivo, como explicó el presidente, “es llegar al mayor número de personas posible, abarcando a vecinos y vecinas de todas las edades”.

Como parte del programa por el 25N, el Club celebrará dos citas deportivas: el Torneo a favor de la lucha por la tolerancia y no violencia de género y el Torneo a favor de la Igualdad entre Hombres y Mujeres. El primero tendrá lugar el sábado, 18 de noviembre, y en él participarán equipos de alevín-infantil del CBS Cambre, del Club Lume (Lugo) y del Club Os Tilos (Teo). El segundo evento tendrá lugar el propio sábado, 25 de noviembre, y contará con la participación del CBS Cambre A, Cambre B y Cambre C. Ambas citas se llevarán a cabo en el pabellón de O Temple. A mayores, la entidad ha preparado también unas chapas conmemorativas con el mensaje Tod@s somos béisbol y sófbol. Durante su intervención, la concejala de Deportes agradeció el trabajo que realizó “e continúa realizando o CBS Cambre a prol da igualdade”. La edil de Bienestar Social señaló que este tipo de iniciativas continúan siendo “necesarias para promover unha igualdade real entre homes e mulleres, tamén no eido deportivo”.



Cambre.

Cambre confeccionará una base de datos de grupos locales, un auténtico mapa del talento local.

El Concello planea elaborar una base de datos de grupos locales.

Así lo confirma el edil de Cultura, David Saborido, que explica que ya se está trabajando para disponer de esta herramienta. El concejal apunta que esta permitirá al Ayuntamiento contar con una especie de “mapa do talento local” o, lo que es lo mismo, saber cuántos artistas hay en activo en el municipio: “Cambre ten unha enorme vinculación coa música e, por iso, cremos que a disposición dunha base de datos nos permitirá ter unha idea realista

Un auténtico mapa del talento local en Cambre

do número de grupos que hai”. Los grupos o artistas interesados podrán facilitar sus datos a través del correo electrónico cultura@cambre.org. En el envío podrán remitir cualquier información que consideren de interés sobre la agrupación: nombre de la banda, miembros que la integran, género, biografía, etc. Asimismo, podrán remitir también diferentes vías de contacto.

Cuando manden la información, se les facilitará un formulario a cumplimentar con el que se hará el registro municipal correspondiente. Asimismo, se les informará de los servicios que tienen a su disposición. Entre ellos, las bandas pueden utilizar los locales de ensayo del área de Xuventude, que podrán pedir a lo largo de todo el año.

CICLO DE TEATRO

DE OUTONO

CENTRO SOCIOCULTURAL DO GRAKAL
RESERVAS: 881 917 432 E 649 891 212 (O DÍA DO EVENTO)
ENTRADA DE BALDE

<p>29 outubro 18.00 horas A partir de 16 anos Running unha suoréira De Ana María Produbonias</p>	<p>11 novembro 18.00 horas Público familiar O arquivo do Chibo Fátima</p>
<p>28 outubro 18.00 horas Público familiar Chimpo de ra Raquel Quintas</p>	<p>18 de novembro 19.00 horas A partir de 16 anos O refuxado Stracostela Neves</p>
<p>4 novembro 18.00 horas Público familiar Drincadeiras da lingua Alfonso</p>	<p>26 novembro 19.00 horas Público xeral Drivas Luisel Roca</p>

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO


Dyleri
CUIDADO DE MAYORES

Tras renovar todo su sistema de iluminación

Betanzos prepara la reapertura del uso de As Mariñas para diciembre



Betanzos.

El Concello de Betanzos ultima la adecuación del Museo de As Mariñas para su reapertura en diciembre, una vez realizadas las obras de renovación de la iluminación, con las que se pretende poner en valor también las colecciones que alberga este equipamiento municipal que este año celebra su 40 aniversario.

El proyecto incluyó también la renovación de ventanas y puertas, dentro de la mejora de la eficiencia energética, y la renovación de la iluminación de la biblioteca municipal, con lo que se completó la instalación del nuevo mobiliario. El proyecto cuenta con una inversión superior a los 400.000 euros e incluye la sustitución de todo el sistema de red de alumbrado y toda

la carpintería del edificio dentro de los programas de ahorro energético en los que Betanzos participa a través de fondos europeos. En iluminación se persiguen tres objetivos: la reducción del consumo energético de la instalación; la adecuación de las instalaciones para garantizar el óptimo funcionamiento de las luminarias y, en tercer lugar, la mejora del confort visual del visitante y la minimización de daños en las piezas expuestas. Este recambio se realizó con nuevas luces LED y proyectores fabricados en aluminio fundido y material termoplástico. Los reflectores y refractores cuentan con el sistema OptiBeam de alta eficiencia luminosa y distribución homogénea y pueden orientarse hasta 90° en el plano horizontal y 360° alrededor del eje.

Neste momento hai máis de 120.000 persoas inscritas nas aulas dos CeMIT

Miguel Rodríguez Quelle, director de Sociedade Dixital da Amtega

Betanzos.

O director da área de Sociedade Dixital da Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia (Amtega), Miguel Rodríguez Quelle, incide na importancia de expoñer todo o que se está facendo no tocante á mellora das competencias dixitais. «Non temos feito o suficiente para que se coñezan ben, entre a sociedade galega, todas as ferramentas que poñemos á súa disposición», precisa.

• Como se estrutura a oferta pública de formación actual?

É moi ampla. Por un lado, temos un convenio coa Fegamp co obxectivo de manter unha estreita colaboración con concellos e deputacións e así poñer á súa disposición a rede de aulas dos CeMIT que está dispersa por todo o territorio. Neste momento, esa rede conta con 91 aulas repartidas polas catro provincias. Nesas aulas temos diferente material. No seu momento eran só ordenadores de

sobremesa e, agora, pouco a pouco, fomos ampliando e modernizando os recursos.

• E no tocante aos itinerarios formativos?

Hai que destacar o labor importantísimo dos axentes das TIC, porque son eles os que habitualmente fan propostas de formación, son eles os que reciben as necesidades máis específicas de ámbito local. Por un lado, temos esas peticións dos axentes das TIC e, por outro, a oferta formativa que nós poñemos a disposición en todas as aulas dos CeMIT.

Na nosa páxina web aparece toda a oferta que temos dispoñible. E, ademais de todo isto, tamén temos formación online para que a xente poida aprender desde as súas casas, sempre que se dea de alta nunha aula dos CeMIT, en materias como o uso de smartphone ou a ciberseguridade. Por último, tamén temos convenios de colaboración con todos os colexios profesionais de Galicia, asociación e federacións.



• O esforzo para introducir todas esas liñas de formación chega aos cidadáns?

Neste momento hai máis de 120.000 persoas inscritas nas aulas dos CeMIT, pero somos máis de tres millóns de galegos, polo tanto deberiamos chegar a cen mil persoas máis.

Iso pode significar que non estamos difundindo polos medios axeitados esta rede de aulas ou que non ten excesivo interese a oferta formativa que temos dispoñibles nas aulas.

Nuevas empresas en Piadela

El Gobierno local de Betanzos pretende impulsar la atracción de empresas al polígono industrial de Piadela. Su ubicación, como una gran zona de servicios y distribución, hace que con el cambio de uso de suelo impulsado por el gobierno local, permita ampliar la actividad empresarial y favorecer el sector terciario, lo que redundará y permitirá el establecimiento de nuevas empresas.

El Consejo actúa así a la hora de captar nuevos proyectos. De hecho, en estos momentos se están construyendo cuatro nuevas naves industriales y se han mantenido reuniones con otras empresas interesadas en instalarse en la zona.

Este nuevo impulso y el claro objetivo de creación de empleo coincide con una serie de actuaciones que está llevando a cabo el Gobierno local en todo el parque empresarial centradas en la adecuación de viales, la limpieza de malas hierbas y la renovación de la señalización vertical. Obra que se enmarca dentro de un programa que incluirá también la renovación de toda la red de alumbrado que se incorporará dentro de una nueva fase del IDAE para instalar nuevas luminarias de bajo consumo.

Demora en la finalización de las obras de la Cruz Verde

El Partido Popular de Betanzos asegura que la “falta de planificación de las obras de la Cruz Verde” están “perjudicando al vecindario” de esta “céntrica calle” y exige al Gobierno local que “agilice el ritmo de los trabajos”. El PP recuerda que los trabajos debería de haber terminado el pasado septiembre, como anunció el propio Concello pero a día de hoy solo hay uno o dos operarios en la zona para realizar las tareas de renovación de canalizaciones de agua, saneamiento y pluviales, además de pavimentación.

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

ÓPTICA betanzos

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

REXCE ÓPTICA: E15-00103 • REXCE AUDIOTICOTESIS: E15-00115

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº 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) Telf.: 881 980 165 - 626 407 300 buzón@centroauditivoaudioshop.com



O Concello de Abegondo
tiene al fin planeamiento urbanístico

Aprobado el plan xeral de Abegondo, el primero de Galicia adaptado a la Lei do Solo



Corporación actual y concejales de la oposición en los pasados mandatos, vecinos y funcionarios municipales.

Abegondo.

La Xunta y el Ayuntamiento firmaron la aprobación definitiva del Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM) en la Casa del Concello abegondesa, once años después de que el Gobierno autonómico, en el mismo Consistorio, aprobara el documento urbanístico que después tumbaron los juzgados, como había ocurrido con las normas subsidiarias anteriores.

El PXOM abegondés es el primero de los 115 existentes en Galicia que se ha elaborado de acuerdo a la Lei do Solo de 2016, destacaron en la firma la conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, y el alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, que rubricaron el visto bueno definitivo al planeamiento en un acto junto a la directora xeral de Orde-

nación do Territorio e Urbanismo, Encarnación Rivas, y al concejal de Urbanismo, Alberto Seoane. El documento, además, ha sido elaborado, en opinión de Vázquez, en “tiempo récord”: cinco años desde el inicio de los trámites y “tres años y poco” desde la presentación del borrador, señaló el responsable del equipo redactor, presente en la comparecencia, a la que acudieron miembros de la Corporación actual y, en el público, concejales de la oposición en los pasados mandatos, vecinos y funcionarios municipales. Vázquez y Santiso apuntaron, para alabar la agilidad en la confección del plan abegondés, que concellos del entorno acumulan “15, 20 o hasta 30 años” en elaborar y aprobar un planeamiento.

Tras destacar que, por su localización estratégica, Abegondo resulta una opción atractiva para

muchas familias para fijar su residencia, Vázquez subrayó que el modelo establecido por el nuevo PGOM se define a partir de la determinación del sistema de asentamientos de población, de los suelos urbanos y del desarrollo de las actividades económicas existentes y de potenciación de las actividades terciarias. En esa línea, el estudio de la superficie del municipio determinó que el 90,46% del territorio es suelo rústico; el 8,51% se corresponde con núcleos rurales; el 0,62% es suelo urbano y el 0,41% urbanizable. Uno de los objetivos del documento urbanístico, que fija las previsiones que marcará la evolución del municipio en los próximos catorce años, pasa por compactar los actuales núcleos de población integrados por las áreas urbanas de San Marcos y San Tirso, además de numerosos núcleos rurales.

Bergondo saca a contratación por 414.000 euros la mejora del pabellón de Guísamo

El Concello de Bergondo ha sacado a contratación por 414.779 euros (IVA incluido) la mejora del pabellón de Guísamo.

Los trabajos, con un plazo de ejecución de cuatro meses, están dirigidos a mejorar la eficiencia térmica y la accesibilidad en el interior. El proyecto incluye la instalación de un salvaescalera de tramo recto para subir al graderío de la planta primera y el acondicionamiento de aseos y vestuarios.

El Concello realizará cambios en estos espacios para cumplir la normativa de accesibilidad.

Los trabajos de mejora energética

incluyen la colocación en la cubierta de un aislamiento de lana de vidrio y chapa de acero prelacado y la sustitución de las actuales placas traslúcidas por un panel de policarbonato. La caldera de gasoil será además sustituida por una de biomasa que alimentará además cinco aerotermos dispuestos en la pista y tres en las gradas para dotar de calefacción a todo el edificio mediante energía renovable. El proyecto recoge además el cambio de las actuales luminarias de la pista y el graderío por otras de tecnología LED y la instalación de una tubería de drenaje para evitar la entrada de agua desde el terreno al interior del edificio.

El BNG de Bergondo propone poner en marcha un servicio de almuerzo a domicilio

El BNG de Bergondo criticó que el Gobierno local no consultara a la oposición para elaborar los presupuestos de 2024, pero la formación formuló propuestas para aumentar las partidas de fomento del empleo y emergencia social, subir la cuota del servicio de comedor en unitarios escuelas y también la posibilidad de iniciar un servicio de almuerzo a domicilio.

Además, proponen la construcción de un pump track (circuito para bicicletas o patines) y la renovación de la pista polideportiva de Cortiñán.

También recuerda viejas reivindicaciones como una escuela municipal de música, un programa estable para jóvenes o la creación de un observatorio de aves en el Xuncal.

El recibo de la basura en los concellos del Consorcio As Mariñas pasará de 126 a 170 euros

Los vecinos de Abegondo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Culleredo, Oleiros y Sada pasarán de pagar 125,84 euros al año a 169,88 en 2024.

afecta al contrato del servicio y al nuevo impuesto estat sobre los vertidos, que supone 30 euros por tonelada y que entró en vigor a principios de este año.

El Consorcio de As Mariñas ha aprobado la subida de la recogida y tratamiento de residuos urbanos en un 35% para el próximo año, acatando de este modo la recomendación del interventor para atajar el déficit acumulado del servicio de recogida de basura debido a que la tasa está congelada desde el año 2012.

La revisión al recibo viene motivada por la subida del IPC que

BEEP Tu tienda de informática

Rúa Oza dos Ríos, 4 local 2, Sada, 15160
Telf: 655 087 321 / 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

O orzamento do Concello para 2024 será de 43,8 millóns

Oleiros.

O 61% dos recursos destinaranse a bens correntes, servizos básicos e persoal, para fortalecer aínda máis a prestación de servizos públicos; cun incremento do 13% no caso dos gastos correntes destinado a mellorar o servizo de limpeza viaria, ampliar o mantemento de zonas verdes e dotar de máis calidade a atención ao servizo de axuda no fogar.

Tamén se realizará un investimento moi significativo en novas obras e servizos. Está previsto dedicar 14,6 millóns de euros para numerosas actuacións de asfaltados, melloras e creación de novos tramos de beirarrúas, renovacións da iluminación pública; melloras en parques e instalacións deportivas, sociais e culturais; obras de eficiencia enerxética en edificios municipais; e renovacións de redes de abastecemento de auga, saneamento e pluviais. En canto aos ingresos, os impostos directos e indirectos supoñen igual que en anos anteriores un 30% do total. O 29% correspóndese aos ingresos procedentes doutras administracións e o outro terzo, aínda que figura como un pasivo financeiro, realmente procederá dos remanentes de Tesourería propios do Concello tras o peche do presente exercicio 2023.

Oleiros pondrá un árbol de Navidad en cada localidade

El Ayuntamiento de Oleiros celebrará la Navidad, entre otras actividades, iluminando un árbol en cada localidade del municipio, de tal manera que pueda conseguirse una ambientación "elegante, simbólica y adaptada a la realidad territorial".

Tras ser sobreseído este asunto por el Juzgado de Betanzos el pasado mes de abril...

Archivada de forma definitiva la denuncia del jefe de Policía de Sada contra una edil

Sada.

La Audiencia Provincial ha confirmado el archivo definitivo de la denuncia que presentó en 2020 el jefe accidental de la Policía Local de Sada, Juan Carlos Arias, contra la entonces edil de

Seguridad Ciudadana Pilar Taibo, a la que acusaba de imponer unas condiciones de trabajo que consideraba ilegales.

Tras ser sobreseído este asunto por el Juzgado de Betanzos el pasado mes de abril (al considerar

que no había indicios de delito) ahora la Audiencia lo ratifica, sin posibilidad de recurso, tras desestimar la apelación del policía, que había acusado a la edil de "hostigamiento preconcibido e injustificado" contra él.

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

Aval para posibles indemnizaciones por el derribo de Fiunchedo

Sada.

Sada contrata un aval para posibles indemnizaciones por el derribo de Fiunchedo.

El derribo que debe efectuar de los edificios de Camiño de Fiunchedo 6 y Sada y sus Contornos 3, con licencia anulada en 2013 y que suman 58 viviendas, obliga al Concello de Sada a contratar un aval bancario para responder ante posibles solicitudes de indemnización. El Juzgado de lo Contencioso - Administrativo número 3 de A Coruña ordenó al Concello establecer esa garantía, que tendrá un coste de 688.000 euros y con la que se hará frente a reclamaciones por un valor máximo de 4,6 millones.

El Tribunal Superior de Xustiza de Galicia rechazó el recurso municipal contra la sentencia del juzgado. El Concello expuso que la responsabilidad de la promotora de los dos edificios había quedado acreditada al presentar un proyecto anómalo que hizo

que después se anulase concedida, por lo que se oponía a constituir la garantía por las indemnizaciones y, además, en exclusiva,

aunque sus argumentos no fueron tenidos en cuenta.

Novo obradoiro de emprego

Oleiros.

Un novo obradoiro de emprego permitirá a contratación de 20 oleirenses en desemprego.

A Consellería de Economía, Emprego e Industria acaba de comunicarlle ao Concello de Oleiros a Concesión do Obradoiro Dual de Emprego denominado "Acondicionamento xardíns e parque entorno Pazo de Lóngora". Ademais da contratación de 5 persoas para docencia e administración, un total de 20 veciños e veciñas de Oleiros en situación de desemprego formarán parte desta actividade formativa que lles permitirá recibir unha remuneración mensual de 1.000 euros durante 12 meses, máis as correspondentes pagas extras.

O alumnado participante neste obradoiro, que comezará no mes de novembro, formarase nas especialidades de carpintería (10) e xardinería (outros 10). Todas aquelas persoas que finalicen satisfactoriamente o obradoiro terán un contrato nunha empresa por un prazo mínimo de 3 meses.

A subvención concedida por parte da Xunta para a realización desta actividade formativa é de 531.046 euros. A achega municipal é de 37.650,59 euros.

Para participar é preciso estar inscrito no servizo público de emprego como demandante de traballo, como demandante de formación nos obradoiros de emprego ou demandando formación nunha das especialidades que se ofertan (madeira e/ou xardinería).

As persoas interesadas deben contactar co Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo, na Urbanización dos Regos, ou chamar por teléfono ao 981 610 319

A Coruña reforzará las zonas comerciales con más policías

A Coruña.

La Mesa Local de Seguridad se ha reunido en sesión ordinaria para analizar las últimas medidas puestas en marcha por la Subdelegación del Gobierno en coordinación con el Ayuntamiento. El organismo, presidido por la alcaldesa, Inés Rey, y que contó también con la presencia de la vicedelegada del Gobierno, María Rivas, y mandos de la Policía Nacional y de la Policía Local, dio cuenta de los refuerzos de coordinación llevados a cabo en la ciudad en los últimos meses, así como el descenso registrado en los índices de criminalidad en A Coruña, un 2,5% menos que en 2022. En el encuentro se abordó la necesidad de seguir profundizando medidas que contribuyan a mejorar la sensación de seguridad en la ciudad y reducir al máximo los índices de criminalidad. Como parte de las políticas de coordinación entre los distintos cuerpos policiales, se acordó incrementar los controles en aquellos posibles puntos de venta de estupefacientes, ante el incremento del consumo de drogas detectado en los últimos años a nivel nacional y también en A Coruña. También se reforzarán los dispositivos de control de inmuebles que hayan sido ocupados o que puedan ser ocupados, abordando las medidas a adoptar desde todos los ámbitos posibles. Durante el encuentro se valoró muy positivamente la línea de colaboración puesta por las dos Administraciones. Desde noviembre de 2022 se han realizado 48 reuniones de coordinación y también se ha fijado como objetivo la necesidad de seguir avanzando en la misma dirección con el objetivo de tener una única línea de acción. El Ayuntamiento también anunció la incorporación de 10 nuevos agentes al panel de control municipal.

El Ayuntamiento culmina la renovación del pavimento en la vía que une Bens con el límite municipal con Arteixo

Renovación del pavimento en la vía que une Bens con el límite municipal con Arteixo



A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña finalizó las obras de pavimentación de la carretera de Bens, una intervención que se centró en el tramo que va desde la cala hasta el límite municipal con Arteixo. Las obras, impulsadas por el Área de Economía y Urbanismo a través del ser-

vicio municipal de Infraestructuras, comenzaron en julio y se ejecutaron con el objetivo de mejorar la seguridad vial en un trazado en el que, debido a la proximidad de los polígonos, el sector industrial edificios y el núcleo de población de Suevos, el tránsito de vehículos con cargas pesadas es muy común.

Como paso previo al inicio de las

obras, el Gobierno Municipal dio luz verde a la aprobación del procedimiento de expropiación de esta vía, previsto en el PXOM. Este paso quedó certificado en la Junta de Gobierno Local de marzo del año pasado, cuando el Consistorio tomó esta decisión para dar respuesta a una petición del barrio y de los usuarios de esta vía. Tras superar este trámite, este tramo del camino de Bens quedó incorporado a la vía pública municipal, por lo que en julio de este año ya se pudieron iniciar los trabajos para acometer su reparación.

En este sentido, el Ayuntamiento llevó a cabo una inversión de 350.000 euros para rehabilitar una superficie total de 10.276 m² de terreno, divididos en dos tramos: desde Cala de Bens hasta el acceso a Nostián (3.702 m²) y desde Nostián hasta el punto final del término municipal (6.573 m²), en las proximidades del acceso a Conteco. De esta forma, el Ayuntamiento finaliza la segunda fase de las obras de pavimentación previstas en las proximidades de Bens.

50 plazas de aparcamiento en el entorno de la casa consistorial

Arteixo creará 50 nuevas plazas de aparcamiento

Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo abrirá una nueva calle y creará unas 50 plazas de aparcamiento en el entorno de la casa consistorial, una actuación incluida en los presupuestos de 2024 que costará cerca de 400.000 euros. La vía servirá para conectar la avenida de Baldomero González con el Camiño da Baiuca, y en este último se ampliará la calzada y se construi-

rán aceras. Parte de la inversión será financiada por los propietarios de los terrenos, destaca el Gobierno de Carlos Calvelo. El Ayuntamiento se hará con una parcela para ubicar las plazas de estacionamiento, un espacio que quedará "por encima de la rasante, por lo que será necesario la construcción de un muro de contención para salvar la diferencia de altura y posibilitar la sustentación de una plataforma superior casi horizontal", comentan.

Los grupos The Flows y DeBarrio tocarán en el Playa Club contra la esclerosis múltiple

La Asociación Coruñesa de Esclerosis Múltiple (ACEM) organiza el próximo 11 de noviembre un El Conciertazo, un recital solidario para recaudar fondos con los que mantener sus servicios sociosanitarios. Entre los artistas están el grupo The Flows, cuyo vocalista es Carlos Tojeiro, y DeBarrio, con Jesús Suárez, de Mar de Mares, como cantante y Carlos Campoy como guitarrista. Las entradas se pueden adquirir a través de un donativo de quince euros en la sede de ACEM (en la tercera planta del centro cívico de San Diego), Musical 47 (en el 19 de la avenida de Oza), en Yamaha Music School (en la Casa del Agua) y en Cree-dence Rock Bar (Manuel Murguía, 32).

Butaca de Jazz

A fundación organizará a partir del 17 de noviembre tres conciertos solidarios en su sede coruñesa (Cantón Grande, 8) en la cuarta edición de Butaca de Jazz. Los interesados en acudir las actuaciones, a cargo de Alberto Vilas, Rita María y Filipe Raposo y la banda Sumrrá, podrán entrar gratuitamente si donan comida en la entrada. El primer concierto, del 17 de noviembre, correrá a cargo del pianista y compositor gallego Alberto Vilas, que en 2017 recibió el Martín Códax de Música Clásica y Contemporánea. El viernes 24 actuarán la cantante Rita María y el compositor, arreglista y pianista Filipe Raposo, que interpretarán canciones de su último trabajo When Baroque Meets Jazz. El 1 de diciembre actuará la banda de jazz Sumrrá, con más de 20 años en activo.

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

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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

Cuarta edición del obradoiro de empleo

Miño.

El Concello de Miño impulsa, junto con los municipios de Cabanas y Pontedeume, la cuarta edición del obradoiro dual de empleo “Artabroemprende IV”, del que es promotor y coordinador por cuarto año consecutivo. Con él pretende impulsar la inserción laboral de personas desempleadas en el ámbito de la jardinería y la conservación de montes. El proyecto cuenta con un presupuesto de 531.046,20 euros euros, financiados por la Consellería de Emprego e Igualdade.

El obradoiro fue firmado por el alcalde miñense, Manuel Vázquez Faraldo; el alcalde de Pontedeume, Bernardo Fernández; y el alcalde de Cabanas, Fernando Couce.

Dispondrá de un total de 20 plazas y tendrá una duración de 12 meses, en los que el alumnado se formará en dos módulos: uno de jardinería en espacios urbanos y otro de mejora de montes. Las personas interesadas en participar deben estar inscritas en el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) como demandantes de obradoiro de empleo.

“Este tipo de iniciativas son moi beneficiosas para a veciñanza, que pode formarse no propio municipio de xeito doado e con posibilidade de contratación unha vez finalizado o curso”, indicó el alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo. “Nas anteriores edicións este obradoiro foi todo un éxito e agardamos que así siga sendo”, remarcó el regidor. Las labores prácticas se llevarán a cabo en los tres municipios participantes en la iniciativa.

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

Narón instará a Xunta y Diputación a incorporar inversiones específicas para el municipio

Narón.

El Concello naronés aprobó durante la sesión plenaria de octubre, dos mociones presentadas por Terra Galega para instar a la Xunta de Galicia y a la Diputación de A Coruña a que incorporen en sus presupuestos para 2024 inversiones específicas en la localidad.

En la referida al gobierno autonómico (que salió adelante con la abstención del PP) se plantea un centro municipal de atención a las personas mayores; uno integrado de Formación Profesional; la ampliación de la escuela de Sedes; la gestión de las escuelas infantiles por parte de la Xunta; la implantación de una línea de transporte urbano que conecte A Gándara y A Solaina con el centro de salud

y los institutos locales. Se trata, tal y como recordó el portavoz de la formación, Román Romero, de demandas planteadas en años anteriores. En cuanto a la moción correspondiente al organismo provincial (aprobada esta, en este caso, por unanimidad), se solicita la construcción de aceras en la carretera de O Feal; el ensanchamiento de la carretera de San Xiao; la renovación de aceras en las avenidas Souto Vizoso y Concepción Arenal; o sendas peatonales en Santa Margarida; en la carretera de O Trece y en Castro, entre otras actuaciones. En la sesión plenaria se aprobó una moción presentada por el Bloque Nacionalista Galego acerca de la situación del transporte por carretera en la comarca (iniciativa que la formación acordó, como ya anunció en su momento,

presentar en todos los municipios). Su portavoz, Olaia Ledo, recordó los problemas que afectan a los vecinos y vecinas del municipio. El texto obtuvo luz verde para demandar al gobierno autonómico (con la abstención de los ediles populares) una solución urgente a la situación actual. El pleno aprobó, una modificación de crédito para sufragar actuaciones como la aportación municipal al Laboratorio de la energía (enmarcada en los fondos Next Generation) y a la que el Consistorio aportará 51.560 euros). Se acordó, aprobar la prórroga del convenio Memorial Adolfo Ros, al que se le concederán 4.198 euros. La corporación sacó adelante también el Plan Normativo para 2024.

Neda abre la solicitud de ayudas para transporte universitario y material escolar

El Ayuntamiento de Neda ha abierto el plazo para solicitar dos líneas de ayudas. La primera de ellas se dirige el alumnado universitario

del municipio, de ciclos formativos y de bachillerato. Se trata de una subvención en concurrencia competitiva que busca colaborar con

las familias con menos recursos, para que puedan hacer frente a los gastos derivados del transporte hasta los centros de enseñanza.



Serán requisitos para solicitar esta beca, además de estar matriculado en los estudios señalados, estar empadronado con una antigüedad mínima de seis meses; estar al corriente con las obligaciones tributarias del municipio; y pertenecer a un núcleo familiar con una renta per cápita mensual no superior a los 400 euros.

Mejoras en la parroquia de Covas gracias al Plan de Barrios

Fene.

El alcalde, José Manuel Rey, visitó la parroquia de Covas, donde mantuvo un encuentro con el concejal de Servizos, José Tomé, y el presidente de la AVV, Manuel Sendón, con el fin de repasar los resultados de las actuaciones del plan de barrios, que se desarrolló en esta zona.

En el balance de las actuaciones ejecutadas se encuentran hasta 45 intervenciones de mantenimiento eléctrico (reposición de 16 lámparas y ocho equipos, revisión nocturna para la detección de lámparas apagadas, limpieza de luminarias, etc), además de tareas de desbroces, lavado de aceras, limpieza y colocación de papeleras.

En materia de suministro de agua, la empresa Emafesa se encargó de la detección de fugas y la revisión de sumideros. El plan de barrios, es una iniciativa de este gobierno para realizar actuaciones semanales en cada barrio y parroquias de la ciudad. Las intervenciones y las visitas semanales se sucederán hasta mayo de 2024 según las previsiones municipales

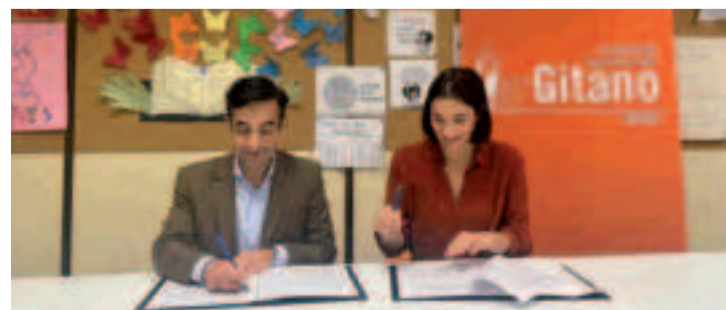


Apoyo del Concello de Ferrol al programa para el refuerzo educativo de “Secretariado Gitano”

El Concello de Ferrol vuelve a respaldar las actividades de la Fundación Secretariado Gitano con la firma del convenio entre ambas entidades por parte del alcalde, José Manuel Rey, y Eva Vera, directora territorial de la organización en Galicia. La administración local realiza una aportación económica de 5.000 euros para el programa

ma Promociona+. Se trata de uno de los proyectos de apoyo al alumnado gitano para facilitar su éxito educativo. Este, en concreto, se dirige a la enseñanza post-obligatoria, para que puedan continuar con sus estudios en Bachillerato, ciclos formativos o la universidad. Así, se abre al máximo “o abano de posibilidades profesio-

nais para o seu futuro”, apuntó Rey Varela en su visita con la concejala de Política Social, Rosa Martínez, al local de la Fundación Secretariado Gitano, en Ultramar. El alcalde destacó el trabajo de la entidad en favor de la inclusión y expresó la necesidad de “promover a igualdade de trato e evitar toda forma de discriminación”.





por Esther López Castro

Día Internacional contra el cáncer de mama

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: en octubre se celebra el día Internacional contra el cáncer de mama. Cuando me enfrenté a tan cruel y despiadado enemigo, necesité de todo mi aplomo y fuerza, pues sabía que sin eso, sería una presa demasiado fácil. Era necesario hacer acopio de toda mi energía y a mí afortunadamente, no me faltaba, me la proporcionaba a manos llenas mi querida familia y una gran cantidad de amig@s que en todo momento me insuflaron, con su cariño y dedicación, esa medicina placebo que logra siempre unos maravillosos resultados. Quiero también desde aquí, resaltar mi inmensa gratitud a todo el equipo de médic@s y profesionales que con su cariño y buen hacer ejercieron esa importante labor, por la que de momento, puedo al fin percibir un suave rayo de luz al final del largo túnel.

Recorrido hacia lo incógnito

Esther López Castro

Llego expectante a la cita de un lugar no deseado.

Camino por un largo pasillo y veo rostros anónimos donde se percibe, claramente, en unos, un rictus de amargura, en otros, el incipiente brillo de un ligero rayo de esperanza.

Recorro despacio la amplia sala, la luz de un dorado sol reverbera en grandes ventanales y juega con un paisaje de variada arboleda, donde el verde matiz de sus flamantes ramas, se pierde engullido en el grisáceo tono de unas aguas mansas.

Sin duda ese paisaje, de alguna forma idílico, pretende poner una pincelada de color y optimismo y de borrar el fatídico desaliento, implícita huella del crucial momento.

Diversas alarmas con un impertérrito pitido rompen el silencio de la sala, a su persistente son, acuden aladas criaturas

que con candor de ángeles ayudan, con esmerado celo, en una labor casi divina.

Su bien orientada disciplina transmite fuerza y esperanza para vencer al solapado enemigo, que impío atenaza nuestra vida.

Ese estridente pitido avisa de la cruda realidad, la de un hilo conductor en la vena que transfiere el líquido sanador, y a la vez, juega a ser perverso.

Esperanza, energía e ilusión, serán la transcendente ayuda que soslaye la difícil situación.

Esa agotadora travesía nos hará más fuertes, comprensivos y humanos, pues evidencia, nuestra fragilidad.



por Eva Vidal

Hablar... mucho y mal

Siempre he creído que hablamos mucho... mucho y mal. A veces deberíamos hablar menos y mirar, tocar, degustar o escuchar más y recordar que cuando llegamos a este mundo lo hacemos completamente desprovistos de la capacidad para comunicarnos oralmente pero ello no nos impide en absoluto percibir la calidez del cuerpo de quien cariñosamente nos acurruca en su regazo, el sonido dulce de una canción que nos tranquiliza e incita al sueño o el amor que nos transmiten nuestros padres al mirarnos tiernamente por primera vez.

No necesitamos hablar para relacionarnos hábil y apaciblemente con nuestro entorno cuando estrenamos la apasionante aventura de vivir y curiosamente con el paso del tiempo descubrimos que uno de los problemas más importantes de la Humanidad ha sido desde siempre la escasa capacidad de diálogo que poseemos y la cantidad de tiempo que perdemos inmersos en conversaciones banales e intrascendentes que no sólo no nos convierten en mejores seres humanos, sino que nunca han servido para generar una Sociedad donde el respeto y la concordia sirvan como base de nuestro progreso y bienestar.

No hacen falta palabras, por ejemplo, para sucumbir ante el atroz panorama que nos muestran las imágenes enviadas desde Israel y Palestina. El horror no tiene idioma pero puedes observarlo perfectamente reflejado en la cara asustada de la gente que siente como se desmoronan su vida y su futuro. No hacen falta palabras para apiadarse de aquellos que pierden a un ser querido en aquel territorio castigado y hostil y sólo tienen por horizonte la guerra y la destrucción. A pesar de ello, en medio de la barbarie, parece imprescindible subirse a los atriles y envolverse en patéticos discursos que sólo tienen la intención de provocar la división del mundo en dos bandos: los buenos y los malos. Como si nos fuese la vida en ello, discutimos y discutimos para determinar exactamente quiénes son los unos y los otros pero lo único verdaderamente cierto es que después de incontables, áridas e hirientes declaraciones políticas la gente sigue muriendo y nadie ha sido todavía capaz de ponerse de acuerdo para solucionar una realidad histórica que

se ha cobrado miles de vidas humanas desde hace ya demasiados años. Y lo que queda... Una simple imagen televisiva fue también suficiente para localizar el cuerpo sin vida de un chico al que la desgracia colocó en un mal momento en un tren equivocado. A partir de ahí todo lo demás fue simplemente ruido tan intrascendente como innecesario. Horas y horas de palabras y palabras vacías que ya no tenían ningún sentido ni servían para devolver a unos padres al hijo que deseaban recuperar y finalmente nunca volverá a su lado.

¿Qué sentido puede tener el arduo debate que se generó a raíz de la aparición del infortunado muchacho?

¿Qué nos aportan las largas e insidiosas tertulias que inundaron los medios de comunicación durante tantos y tantos días?

Verdaderamente se ha hablado sin medida de este tema a pesar del mínimo recorrido que tenía un desgraciado y doloroso accidente y ello sólo es debido a nuestra escabrosa necesidad de conocer detalles. El primer plano de unas zapatillas blancas asomadas entre las paredes de un tren nos sacudió el alma y poco pie daba ya a comentario alguno. Es más, creo que en este caso, sobraba también la imagen...

No hicieron falta palabras para que me deslumbrara de nuevo Meryl Streep. Si no existiese habría que inventarla. Afortunadamente y a pesar de que el mundo está lleno de juglares decididos a propagar lo vulgar e intrascendente esta mujer habita en él. Un día antes de su conmovedor discurso en la entrega de los Premios Princesa de Asturias, al contemplar la actuación que unos estudiantes de teatro habían preparado para ella, sus lágrimas ya me habían cautivado por sí mismas. Alguien que después de una vida entera dedicada a la interpretación, todavía es capaz de emocionarse ante el esfuerzo y la sensibilidad de quienes inician su camino y la sienten como ejemplo y guía, no necesitó decir nada para

llegar al corazón de todos los que la admiramos. Ella simplemente se dejó conmovir por el talento de unos chicos que ni siquiera saben si algún día llegarán a ver su nombre anunciado en algún teatro y nos demostró utilizando únicamente su mirada tierna y su sonrisa, que ha llegado a donde ha llegado sin perder ni un ápice de ilusión y que van en su ADN la sensibilidad y criterio que la han colocado en la cima del éxito en su profesión.

Escuchar su emocionado discurso al día siguiente enfundada en su discreto vestido negro me resultaba ya innecesario aunque reconozco que no tiene precio. Su voz suave y su tono poético acompañando el suave movimiento de sus manos, al igual que la emoción que reflejaban sus ojos, han sido como un remanso de paz en medio de este mundo que ella definió como caótico y volátil. Su petición de que aprendiésemos a empatizar poniéndonos en la piel del que tenemos frente a nosotros, al igual que los actores se sumergen en la personalidad de sus personajes, es el fiel reflejo de lo que este mundo necesita y probablemente nunca llegaremos a alcanzar.

A veces hay excepciones como la de Streep pero muy poca gente posee su prodigiosa capacidad de manejar maravillosamente y al mismo tiempo la palabra y la gestualidad. Nosotros, los de a pie, deberíamos ser conscientes de ello. Por ello a lo mejor hablando menos...





SENDA ZEC

*Unha aventura
sostible agarda
por ti*

*26 quilómetros de rutas para
camiñar ou andar en bici a través
dos concellos de Abegondo,
Betanzos, Bergondo e Carral.*

**Ven e descubre
a Senda ZEC**



**Deputación
DA CORUÑA**

dacoruna.gal

El Dacia Sandero Stepway está en oferta

Dacia responde al éxito del MG ZS con un coche barato de aspecto SUV con etiqueta ECO por menos de 15.000 euros



Dacia ha decidido responder al éxito que está cosechando el MG ZS en España con una oferta imbatible.

Motor.

El éxito comercial que está obteniendo el MG ZS en España ha hecho saltar todas las alarmas en las marcas tradicionales que vienen operando y compitiendo en el mercado europeo de coches baratos. Dacia, una de las firmas de referencia, no va a quedarse de brazos cruzados y ha decidido poner en marcha toda la maquinaria con el objetivo de evitar que el modelo de Morris Garage se consolide como el coche más vendido en el territorio español.

La respuesta de Dacia al éxito de MG ZS no es otra que un coche barato de aspecto SUV. Una oferta que no puedes pasar por alto si quieres estrenar un coche nuevo por menos de 15.000 euros. Un automóvil bien equipado y con una mecánica que le permite lucir un distintivo ambiental con el que evitar las restricciones al tráfico.

Dacia ha estructurado la gama Sandero Stepway en los niveles de acabado Essential, Expression y Extreme. La versión en oferta está asociada a la terminación de acceso, el acabado Essential. A pesar del papel que desempeña esta versión, dispone de un equipamiento más que aceptable para afrontar los desplazamientos diarios. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado:

Equipamiento Dacia Sandero Stepway Essential

Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina). Llantas de acero de 16 pulgadas. Luces LED para la circulación diurna. Faros con tecnología LED. Encendido automático de luces. Paquete exterior Stepway. Barras de techo modulares. Cristales posteriores tintados. Espejo retrovisor interior con función Día/Noche. Aire acondiciona-

do. Cierre centralizado. Ayuda al arranque en pendiente. Elevalunas eléctricos delanteros. Volante multifunción regulable en altura. Sistema de llamada de emergencia e-Call. Sistema de info/entretenimiento Radio Media Control. Regulador y limitador de velocidad. Tapicería de tela Stepway. Asiento del conductor ajustable en altura

El motor bifuel del Dacia Sandero Stepway en oferta con etiqueta ECO

En lo que respecta al apartado mecánico, el Sandero Stepway en oferta es propulsado por un motor de 1.0 litros ECO-G de tres cilindros. Un bloque que desarrolla una potencia de 100 CV y 170 Nm de par máximo. Está asociado a una caja de cambios manual de seis velocidades y un sistema de tracción delantera. Además, tiene tecnología bifuel para poder usar GLP (Gas Licuado de Petróleo) como combus-

tible. Puede acelerar de 0 a 100 km/h en 11,9 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 177 km/h. Al tener la capacidad de usar gas (además de gasolina) como combustible, puede lucir el distintivo ambiental ECO de la DGT (Dirección General de Tráfico) con todas las ventajas de movilidad que ello supone.

Es el momento de hablar de precios

¿Cuánto vale la versión del Sandero Stepway analizada en este artículo? El crossover de Dacia, con acabado Essential y motor bifuel, está disponible en los concesionarios españoles por 15.320 euros.



RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

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

Erich Jaeger ofrece a la posventa del camión cables de conexión que permanecen estables incluso a temperaturas extremas

Erich Jaeger garantiza la conexión del remolque según la norma Euro 6

Motor Industrial.

El fabricante ofrece cables de conexión resistentes al calor que conservan su forma y su funcionamiento incluso en condiciones extremas.

Las crecientes exigencias de la normativa de emisiones Euro suponen un reto para muchos sectores de la industria. Para asegurar la perfecta unión entre las cabezas tractoras y sus remolques, el fabricante de conectores eléctricos de calidad.

Los motores diésel de los vehículos industriales modernos ofrecen un rendimiento incomparable. Sin embargo, debido a sus emisiones contaminantes, sobre todo de partículas de hollín y óxidos de nitrógeno, son objeto de escrutinio por parte de los legisladores.

En este sentido, la introducción de la norma Euro 6 ha aumentado los requisitos en materia de tempera-



Cables de conexión de alta calidad para camiones y remolques.

turas de combustión y postratamiento de los gases de escape.

En el espacio entre la cabina del conductor y el remolque, las temperaturas aumentaron considerablemente. Esto afecta especialmente a los cables de conexión entre el camión y el remolque. Un fallo de estos cables y de la transmisión de señales para componentes críticos de seguridad, especialmente en el transporte de mercancías peligrosas, puede tener consecuencias catastróficas.

La solución de Erich Jaeger son cables resistentes al calor que conservan su forma y su funcionamiento incluso en condiciones extremas, un producto que ya está reconocido en la norma ISO 4141-2.

La empresa ha demostrado una vez más su capacidad para identificar de forma proactiva los retos y desarrollar soluciones fácilmente disponibles en el mercado.





TRUCKS
Sharing the Load



www.fordtrucks.es

F-MAX

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

Vamos a resaltar 5 heridas emocionales generadas en la infancia y que han perfilado nuestra personalidad de adulto

Haciendo las paces con mi niño interior

Por Tatiana Benítez
de Naturalissima.

Bienvenidos una vez más a este espacio de bienestar, el día de hoy quiero que aprendamos juntos a reconocer si tenemos al niño interior herido y si es así cómo puedo sanarlo.

Para ello, lo primero sería que observemos de forma muy consciente si en algún momento de nuestras vidas hemos sentido culpa, o hemos notado que criticamos y juzgamos a la pareja o a los hijos por todo y quizás de una forma muy cruel, de la cual luego nos arrepentimos.

Notas que tienes dependencia emocional, inseguridades, miedos. O tienes alguna adicción, trastorno de alimentación, depresión, si te has sentido identificado con alguna de estas observaciones, entonces este es el momento de tomar consciencia de las heridas de nuestro niño interior, en este artículo te propondremos sencillas herramientas que te ayudarán a sanarlas, a sentir mucha liberación y armonía plena en tu vida actual.

Cabe destacar que quien eres hoy día es el resultado de la niñez que tuvimos, todos hemos sido, de una u otra forma niños condicionados por el entorno familiar en el que crecimos.

Vamos a resaltar 5 heridas emocionales generadas en la infancia y que han perfilado nuestra personalidad de adulto:

• El abandono.

Un niño que ha sido abandonado cuando crece, a menudo experimenta un gran miedo a la soledad en la edad adulta.

• El rechazo.

Cuando hay algún rechazo en la niñez, se crea una herida profunda que hace que esa persona se considere indigno de cariño.

• La humillación.

Cuando un niño se siente tratado como un inútil y es criticado se amenaza el desarrollo de una autoestima sana e integrada.

• La traición o temor a confiar.

Cuando el niño se siente traicionado e indigno de lo prometido, lleva a desarrollar una personalidad manipuladora, con un carácter fuerte, que quiere tener y controlar todo.

• La injusticia.

Cuando un niño ha crecido con padres autoritarios, fríos y exigentes, son hoy adultos con cierta rigidez mental, perfeccionismo y sed de poder.

Como comprenderás cada niño/a tuvo sus propias experiencias y según ellas construyó sus propias creencias y estableció un concepto sobre sí mismo, los demás y el mundo.

Entonces el/la niño/a herido/a representa las creencias y la autoimagen negativa que has construido en tu infancia.

Veamos a continuación un conjunto de diez estrategias prácticas, propuestas por Yvonne Laborda, terapeuta humanista, y que te ayudarán de forma paulatina a hacer las paces con ese niño y a tu ritmo podrás ir sanando tus posibles heridas:

Paso 1: La toma de conciencia: necesitamos revisar, saber, comprender y aceptar qué nos pasó siendo niños. Tomar conciencia nos permitirá empezar a aceptar nuestra verdad. La verdad no es buena ni mala, la verdad es la que es. La verdad nos liberará y nos sanará.

Paso 2: Nombrar los hechos y nuestras necesidades: es vital nombrar la verdad de nuestra vivencia desde el punto de vista del niño que fuimos para poder liberarnos y sanarnos.

Paso 3: Aceptar y no negar ni minimizar: Reconocer y aceptar que no fuimos amados (incondicionalmen-



te) cómo verdadera y legítimamente necesitábamos es lo que más duele. Aceptar esta verdad puede hacer tanto daño que muchas personas no podrán empezar un proceso de indagación personal.

Paso 4: Validar nuestras emociones y necesidades: Dar voz a todas nuestras emociones reprimidas en infancia es vital, urgente y absolutamente liberador, sanador y transformador. No estaba equivocada sintiendo o necesitando eso de niña. Nunca lo estuvo. Cuando validamos al niño que fuimos empieza a sanar y dejar de manifestarse a través de nosotras/os.

Paso 5: Revisar el grado de soledad: Muchas personas pensamos que lo peor de nuestra infancia fueron los hechos, las palabras, la vivencias y algunas experiencias. No obstante, un golpe, una bofetada, un insulto o incluso un abuso... no fueron lo peor. Lo peor fue tener que vivirlo en **SOLEDAD**. No tener en quien poder confiar lo suficiente.

Paso 6: Nuestro sentimiento de culpa o remordimiento: El niño **SIEMPRE** es víctima, **NUNCA** culpable ni responsable. Su dolor le fue infringido, ese dolor no nace ni proviene de él. Es un síntoma del vacío y abandono emocional.

Paso 7: Permitirnos sentir enfado, odio o ira: es normal, humano, biológico, necesario, sano y totalmente legítimo sentir y expresar rabia, odio, frustración o estar enfadadas cuando muchas de nuestras necesidades y emociones fueron juzgadas, criticadas, silenciadas, ignoradas y demás. Olvidar ayuda a la niña/o a

Paso 9: Compromiso, responsabilidad y transformación: Necesitamos tomar nuevas decisiones conscientes aquí y ahora y responsabilizarnos de ellas hoy. Ya comprendemos y sabemos el porqué de muchas de nuestras actitudes y emociones, ahora toca hacer algo al respecto. Ahora toca ponerte en acción. Sin acción no hay transformación. Nunca es tarde para empezar a sanar y empezar a dar y amar más y mejor a los nuestros.

Paso 10: Comprender la realidad de nuestros padres: Lo vital es comprender que, si no nos pudieron dar, ni satisfacer, ni amar como legítimamente necesitábamos es porque no **PUDIERON** emocionalmente hablando. No eligieron no darnos. Es vital saber que no fue porque no mereciéramos. La Herida Primaria es la distancia que hubo entre lo que legítimamente necesitábamos de niños y lo que en realidad obtuvimos.

Nunca olvides que el adulto **SIEMPRE** es responsable, el niño es **SIEMPRE** la víctima. Permite que las sensaciones y emociones fluyan y transítalas. Si aprendemos a tomar la vida, sabremos dar amor. Solo aceptando la vida tal como es, es que podemos avanzar hacia el cambio.



CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalissima

AV. JESÚS GARCÍA NAVEIRA 40-42. BETANZOS
TELÉFONO 623.234.888
WWW.NATURALISSIMAWEB.COM

Centro de Terapias Breves

"Equilibrio Familiar"

Recuperar el equilibrio es posible ...

Pide cita:
644 027 867

www.equifam.es

www.centroequilibriofamiliar.com

Las titulaciones del ámbito de Educación, Enfermería, Periodismo y Trabajo Social son las que se sacan en menos tiempo

Mates, Economía y ADE, las carreras de la USC que necesitan más de 5 años



Así se desprende de la última estadística del Ministerio de Universidades (MUNI) hecha pública recientemente relativa al curso lectivo 2021/2022.

Si bien los grados universitarios tienen una duración preestablecida de cuatro años, no todo el alumnado logra el título en este período. En el caso de la Universidad de Santiago son Matemáticas (5,29), Economía (5,26) y Administración y Dirección de Empresas (5,23) las tres carreras que requieren más de cinco años para lograr el título. Además, como ámbitos de estudio, el total de ingenierías, industria y construcción; Ciencias físicas, químicas y geológicas; Negocios, administración y derecho y ciencias también necesitan más de un lustro para terminar los estudios.

Así se desprende de la última estadística del Ministerio de Universidades (MUNI) hecha pública recientemente relativa al curso lectivo 2021/2022. Por el contrario, son las titulaciones del ámbito de la Educación (grado en Maestro de Educación Infantil y Maestro de Educación Primaria), además de Enfermería, Periodismo y Trabajo Social las que requieren de un menor tiempo para sacar adelante la carrera haciéndolo, de media, todos sus estudiantes en poco más de cuatro años.

Partiendo de la estadística del Ministerio de Universidades también es posible analizar la tasa de eficiencia y éxito de los estudiantes universitarios; esto es, el número de créditos superados en relación a los matriculados y presentados, respectivamente.

Así, el 89,38% de los estudiantes supera los créditos en los que se matriculó en el curso 2021/2022; la cifra sube al 92,32% con respecto a los créditos que a los que se presentó. Es en las carreras de Educación donde esta tasa es superior, rozando el 99% de media de éxito y el 97% de eficiencia. Al contrario, Matemáticas con 80,89% de tasa de eficiencia y 86,21% de éxito, Economía (78,86% y 82,24%) o ADE (con tasa de eficiencia de 81,18% y de éxito de 84,49) son las que están en peor lugar. A excepción de Economía no hay estudios con tasas inferiores al 80%. La diferencia más notable es entre las estudiantes y los estudiantes. Y es que la tasa de eficiencia de las mujeres es de casi 5 puntos más que la de los hombres y la tasa de éxito es de casi tres puntos más.

Matemáticas: más capacidad de trabajo y menor abandono

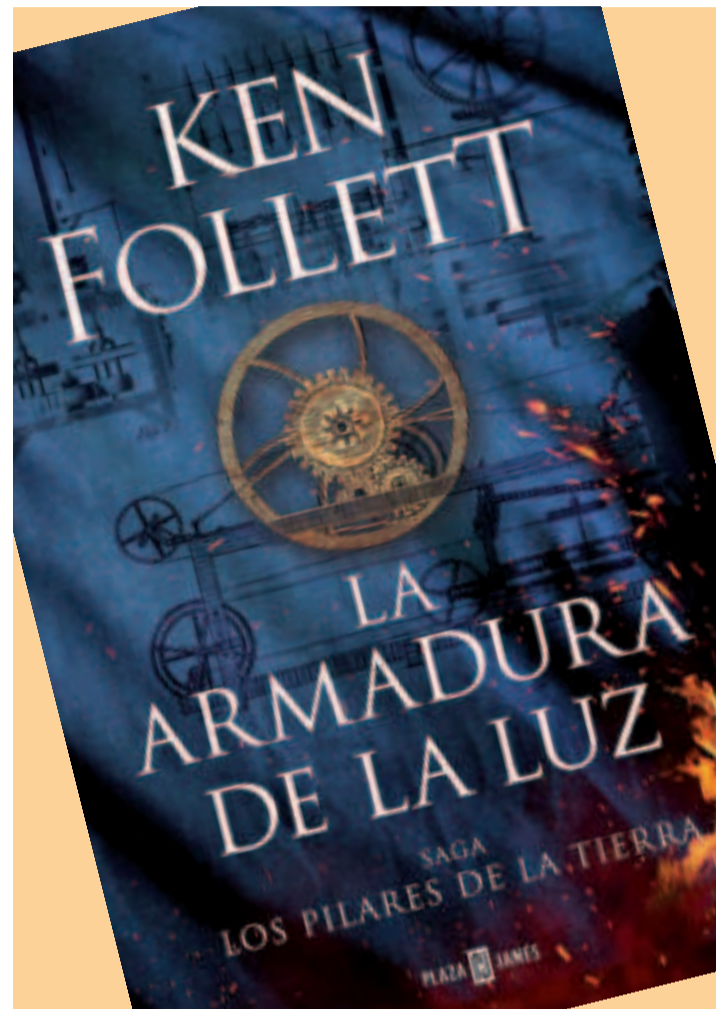
Siendo Matemáticas la carrera de la institución compostelana cuyos estudiantes requieren de más tiempo para terminarla, su decana, María Elena Vázquez Cendón, no muestra preocupación por el dato. "Houbo momentos nos que estas taxas estiveron máis altas chegando a 5,68". Con el paso de los años la nota de corte es más alta y la capacidad de trabajo mayor, según Vázquez Cendón, y a mayores "diminúe a taxa de abandono, o que provoca que polo xeral os estudan-

tes permanezan máis tempo no centro". Además, destaca que "hai estudantes que comezan a traballar antes de rematar a carreira polo que non se adican aos estudos a tempo completo".

La decana recuerda que cuando Matemáticas pasó de licenciatura a grado, la duración media para obtener el título era de nueve años siendo una titulación de cinco. En esta ocasión, no se detalla si se tienen en cuenta los dobles grados, lo que influiría en el dato final. La USC ofrece el doble grado de Matemáticas y Física, de cinco años de duración, y el de Ingeniería y Matemáticas, que se prolonga cinco años y medio o seis, en función de la reforma del grado en Ingeniería. Cendón se queda con la parte positiva: "Cada vez máis a xente que entra no grao ten moi claro que é o quere estudar".

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

La Armadura de la Luz Ken Follett

Vuelve el mejor Follett con la emocionante quinta entrega de la saga «Los pilares de la Tierra». El choque de progreso y tradición y una guerra que amenaza con engullir toda Europa en la más ambiciosa y épica novela del maestro de la ficción histórica.

• **La revolución está en el aire** 1792. Un gobierno tiránico está decidido a convertir Inglaterra en un poderoso imperio comercial. Mientras, Napoleón Bonaparte comienza su ambicioso ascenso al poder y, en medio de un gran descontento social, los vecinos de Francia se mantienen

en máxima alerta.

• Kingsbridge se asoma al abismo

Las innovaciones industriales se imponen de manera implacable, sacudiendo las vidas de los trabajadores de las prósperas fábricas textiles de Kingsbridge. Se abre un mundo de nuevas y liberadoras oportunidades ligado, sin embargo, a la crueldad más despiadada.

• Una nueva tiranía

Y a medida que el estallido de un conflicto internacional parece cada vez más cerca, la historia de un pequeño grupo de personas de Kingsbridge se convertirá en el símbolo de la lucha de toda una generación que desea progresar y pelea por un futuro sin opresión.



Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / entregas parroquiales)

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

Cada tipo de luz es para un sitio. ¿Sabías que hay diferentes tonalidades?



Ven a preparar la Navidad con Leroy Merlin



Leroy Merlin.

Se enciende la Navidad. Y es que pasear por la calle en Navidad y ver desde fuera las casas y jardines iluminados produce una agradable sensación de familiaridad. Las luces de Navidad transmiten nuestros mejores deseos. Desde una guirnalda enredada en las ramas del árbol, lágrimas que descienden por la ventana o unas estrellas colgadas en un rincón.

Cada tipo de luz es para un sitio. ¿Sabías que hay diferentes tonalidades? Descubre la variedad de soluciones, seguras y de gran calidad, para hacer único cada rincón de tu casa con la tranquilidad de iluminar de forma responsable, controlando tu consumo energético (y tus gastos) gracias a las luces LED.

Guirnaldas

Son perfectas para decorar rincones de tu casa como estantes, alféizares de ventanas, barandillas de escalera, balcones... Y, como bien sabes, son indispensables para que el árbol brille de forma única.

Figuras iluminadas

En Leroy Merlin tenemos tanta variedad de figuras iluminadas que será difícil escoger solo una.

¿Quieres colocarlas en el suelo en diferentes rincones de tu casa?

Podrás elegir desde estrellas hasta árboles, pasando por muñecos en forma de renos, osos polares, Papá Noel... También las encontrarás en un material acrílico, perfecto para resistir la intemperie, si lo que quieres es adornar tus balcones,

terrazas o jardín.

Cortinas de luz

Pequeñas lucecitas que cuelgan desde la parte superior de una ventana, por dentro o por fuera, a modo de cascada. Las cortinas de luz sirven para decorar tanto en interior como en exterior.

Más ideas para decorar con luces

No te centres solo en el árbol: ¡puedes llevar la magia de la luz a cualquier rincón! Viste tu mesa no solo con tu mejor vajilla, cristalería y accesorios, sino también con los puntos de luz más sutiles.

¿Creamos una iluminación especial?

Siempre led, por un consumo responsable.

Las luces led son más eficientes energéticamente que las luces incandescentes tradicionales, no se calientan (puedes tener encendida la luz durante muchas horas) y tienen una vida más larga. Una guirnalda de 8,5 metros con 100 luces led blancas necesita una potencia de 7,4W. Eso se transforma en 0,0074 KW por hora, que es lo que consumirían. Multiplica por el precio de la luz y tendrás el gasto que implica tu guirnalda. Es muy poco el gasto en el caso de los led, hasta un 80% menos que el consumo de las luces incandescentes.

El color o temperatura de la luz y sus efectos

Al hablar de color o temperatura de la luz hay que tener en cuenta 3 tonalidades: luz cálida, luz fría y luz neutra o natural. En las luces

navideñas encontramos también estas temperaturas. La luz fría tiende a ser azulada, la neutra es blanca y la cálida es amarilla. También hay luces de Navidad multicolores, ideales para un efecto divertido. Si por el contrario prefieres algo más elegante, opta por la luz amarilla, más hogareña y cálida. La blanca es perfecta para dar sensación de ambiente frío y nevado o para que se vea bien desde lejos, por ejemplo, desde la calle.



Tener un botiquín en casa es una medida de prevención y seguridad que nos puede salvar de más de un apuro

Botiquín de primeros auxilios

Redacción.

Sin embargo, debemos tener en cuenta qué elementos básicos debe contener y qué cosas no debemos incluir.

La mayoría de los hogares disponen de un pequeño botiquín de primeros auxilios al que no prestamos demasiada atención hasta el momento en que sufrimos un pequeño accidente doméstico.

Aunque la mayoría de estos incidentes no suelen tener consecuencias graves para la salud, muchos de ellos requieren de una atención mínima o primeros auxilios. Por lo tanto, disponer de un botiquín con suministros sanitarios básicos es esencial para brindar una respuesta adecuada ante estas situaciones.

El botiquín de primeros auxilios debe ubicarse en un lugar accesible y conocido por todos los miembros del hogar, pero fuera del alcance de los niños pequeños. Debe estar en un sitio fresco y seco, fuera de la luz directa y donde no haya grandes variaciones de temperatura y humedad, por lo que la cocina y el baño no son los mejores lugares

para guardarlo. Puede usarse una caja, un maletín, una bolsa o estuche fácilmente transportable o incluso un cajón, siempre que sea un espacio limpio y que garantice la protección y la higiene.

Hay una serie de elementos que deberían estar en absolutamente todos los botiquines:

Material de protección.

La seguridad personal es primordial al tratar con heridas y situaciones de emergencia. Asegúrate de incluir guantes desechables de latex o vinilo para protegerte de posibles contagios o infecciones. Además, es conveniente tener a mano mascarillas y toallitas o gel para desinfectar nuestras manos. Es importante recordar que el gel o las toallitas de alcohol desinfectante no deben utilizarse sobre las heridas.

Material de curas

Todo lo necesario para poder curar pequeñas heridas: Suero fisiológico para limpiar en un primer momento las heridas y evitar infecciones. Sirve también para realizar lavados



Además es importante que esté bien equipado y actualizado para poder actuar de manera eficaz y segura.

oculares o nasales.

Antisépticos como la povidona o la clorhexidina para evitar que se infecte. El efecto de la clorhexidina dura unas seis horas, el doble que el de la povidona. La clorhexidina, además, al ser transparente permite ver mejor la evolución de la herida.

Una pomada para pequeñas quemaduras también sería interesante.

Material para vendajes.

No vamos a realizar grandes vendajes, pero sí lo suficiente para proteger esa herida. Necesitaremos esparadrapo, apósitos adhesivos como las tiritas, tijeras, pinzas y gasas estériles para ejercer compresión y ayudar a detener sangrados, proteger heridas o lesiones, absorber líquidos y secreciones, así como cubrir y proteger las heridas una vez que están limpias.

Crema antiinflamatoria.

Los pequeños traumatismos son el día a día de los accidentes en el hogar, pero afortunadamente la mayoría se solucionan con reposo y una crema antiinflamatoria.

Bolsa de frío instantáneo.

Analgésicos y antitérmicos. Los clásicos son el paracetamol y el ibuprofeno, dos medicamentos que no deben faltar para utilizar de forma puntual.

Productos a eliminar del botiquín.

Algunos botiquines se montaron hace años y siguen intactos. En todo ese tiempo la forma de tratar las heridas ha ido evolucionando.

- **Algodón.** Puede servirnos para algunas cosas, pero lo que está claro es que jamás debemos usarlo para hacer curas de heridas. Las fibras se sueltan con facilidad, acaban pegadas al lecho de la herida y eso sólo dificultará su curación.

- **Mercromina.** Fue un antiséptico muy utilizado en los años 80, pero hoy en día tenemos antisépticos mucho más eficaces.

- **Agua oxigenada.** Es cierto que cuando entra en contacto con una herida acaba con todas las bacterias que encuentra... pero también destruye las células sanas y eso dificulta la curación. Por ello no es el mejor antiséptico que podemos usar en casa.

- **Medicamentos habituales.** El botiquín no es el lugar donde guardar las medicinas que toman a diario las personas que viven en casa.

Ante cualquier duda o emergencia, debes consultar con tu médico o llamar al 112.

Termómetro.

En el caso de que haya fiebre, es muy útil conocer su intensidad para valorar la gravedad de la misma y saber cómo actuar. Los termómetros electrónicos y los de infrarrojos son los más utilizados, mientras que los de mercurio están cada vez más en desuso por su toxicidad.





TENDEDEROS CERRADOS



MAMPARAS DE DUCHA



TENDEDEROS EXTERIOR



MAMPAPLUS

A CORUÑA 981 145 528
AV. FINISTERRE 164

EL BURGO 981 109 050
AV. RUTIS 1

MONTE ALTO 981 115 104
C. PARQUE 1

WWW.MAMPAPLUS.ES

El código postal no puede marcar la sanidad ciudadana, ha afirmado el ministro José Miñones

Sanidad suma al plan bucodental a menores de 5 años y pacientes con cáncer



José Miñones, ministro de Sanidad, destina 68 millones a salud bucodental de niños y casos oncológicos.

Redacción.

El Ministerio de Sanidad transferirá a las comunidades autónomas 68 millones de euros más para el desarrollo de su estrategia bucodental. El objetivo de esta inyección económica, ha trasladado el titular del departamento, José Miñones, es ampliar la cobertura a niños de entre 0 y 5 años y a pacientes oncológicos afectados en la zona cérvico-facial.

“Este plan hará que no sea el código postal lo que marque la salud de la ciudadanía”, ha destacado al término del Consejo de Ministros el titular de Sanidad, quien ha recordado que el pasado año ya se invirtieron 44 millones para facilitar la prestación bucodental a embarazadas, personas con discapacidad y población de entre 6 y 14 años. El grueso de los fondos se reparte, por tanto, entre las comunidades con mayor nivel de población. Andalucía recibirá 13,9 millones (el 20,6 por ciento del total); Cataluña 12,3 (18,09 por ciento),

Madrid 10,5 millones (15,42 por ciento) y Comunidad Valenciana 7,7 millones (11,3 por ciento).

Ceuta y Melilla, por su parte, recibirán 374.319 euros, el equivalente al 0,55 por ciento del total.

Durante su intervención, Miñones ha puesto de relieve la alta prevalencia de las enfermedades bucodentales, que, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectan a cerca de 3.500 millones de personas. En su mayoría, personas con pocos recursos: “La relación entre la situación socioeconómica y estas patologías es directamente proporcional”, ha señalado.

“Ampliar la cartera común de servicios era una prioridad que llevábamos en el programa de Gobierno. Con esta anualidad de 68 millones ampliamos el número de colectivos beneficiarios”, ha recalado el ministro. En su totalidad, el Gobierno central ha destinado 112 millones a este propósito.

El propio Miñones ha destacado que este refuerzo de la cartera de servicios se ampara en el marco estratégico de Atención Primaria aprobado en 2019 y con que se pretende también renovar equipos e infraestructuras y “mejorar la calidad de los servicios”.

Inversión para vacunas y preparación ante pandemias

En la rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros, la portavoz del Ejecutivo, Isabel Rodríguez, ha informado de la aprobación de otros asuntos de calado sanitario. Entre ellos, una inversión voluntaria de 170 millones de euros para un fondo internacional destinado a la adquisición de vacunas y preparación ante pandemias. Esta partida se facilitará a lo largo del próximo bienio. Se trata de un compromiso que el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, anunció en mayo del pasado 2020, en un contexto de escasez de recursos de los países en vías de desarrollo.

Todas las profesiones relacionadas con la rama sanitaria son muy gratificantes

Estudia Higienista Bucodental y consigue un empleo con futuro

Redacción.

Si estás barajando continuar con tus estudios o retomarlos y no sabes cuál es la mejor formación, sin duda, una de las profesiones con más futuro es la de higienista bucodental.

Esta profesión tiene una gran cantidad de salidas laborales y una excelente inclusión en el mercado laboral y para acceder a ella tan solo tienes que estudiar un Grado Superior de Formación Profesional de higiene bucodental.

Gracias a esta titulación, aprenderás todo lo relacionado con esta profesión y obtendrás la capacitación para ejercerla profesionalmente tanto en centros públicos como privados.

Si quieres conocer mejor todos los beneficios de formarte como higienista bucodental, hemos preparado este artículo para ti.

¿Por qué estudiar higiene bucodental?

Todas las profesiones relacionadas con la rama sanitaria son muy gratificantes, ya que estás ayudando a mejorar la calidad de vida de los pacientes y a conseguir incrementar su salud. La titulación de higienista dental además de abrirte las puertas a desarrollar un trabajo muy satisfactorio a nivel personal, cuenta con la homologación del Ministerio de Educación. Al terminar este Grado Superior de Formación Profesional

podrás estar orgulloso de tener unos estudios altamente cualificados y reconocidos académica y profesionalmente. En tu día a día asistirás y ayudarás a los odontólogos a realizar sus tratamientos y además podrás realizar otras labores sumamente importantes como limpiezas bucales, radiografías, informar a los pacientes, etc.

Ventajas de estudiar higienista bucodental a distancia

Estudiar a distancia te permitirá obtener tu titulación oficial con la misma validez que si lo hicieras de forma presencial, pero con una gran cantidad de ventajas que queremos destacar a continuación.

Flexibilidad horaria

Olvidate de horarios y de problemas para compatibilizar tus estudios con otras actividades o tu vida personal, ya que con una formación online podrás adaptar los horarios de estudios a tu ritmo y realizar el curso cuando mejor te convenga.

Movilidad

Una gran ventaja de estudiar a distancia es que podrás hacerlo desde donde quieras, pudiendo trasladarte o viajar sin que eso afecte a tu formación. Tú decides dónde y cuándo sin problemas y sin tener que dar explicaciones o tener que justificarlo.

Además, esta es una muy buena opción para aquellas personas que por motivos de salud, trabajo u otras obligaciones no pueden acudir a un centro físico.



**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

Real Unión 3 - Deportivo 0

El Real Unión pasó por encima del Deportivo de La Coruña

Descalabro del Deportivo en Irún, en donde fue goleado por el Real Unión



Redacción.

El Real Unión se ha convertido en una pesadilla para el Deportivo en la Primera RFEF. Tercer duelo con la escuadra irundarra en esta competición y tercera derrota.

Aunque ésta fue la más vergonzosa de las sufridas hasta ahora frente al conjunto vasco.

Las dos anteriores, 2-1 en el Gal Stadium y 1-2 en Riazor en la temporada 2021-22, no reflejaron lo visto en el césped, ya que en ambos encuentros los herculinos habían merecido un resultado mejor. Pero esta vez no hay excusas. Una goleada que castigó la falta de orden y contundencia en defensa y el previsible juego ofensivo al que le falta un 'plan B'.

El Real Unión, que bailó como quiso a los blanquiazules, trunció la buena racha de los coruñeses, que venían de encadenar un empate en Ponferrada (1-1) y sendos triunfos en Sabadell (0-1) y ante el Nàstic en Riazor (1-0).

El cuadro vasco ahogó al Depor explotando lo que mejor sabe hacer, llevar el partido a campo contrario, presionar la salida del balón del rival y buscar el arco contrario con un fútbol muy vertical. El cuadro deportivista intentó superar esa presión sacando la pelota por medio de los centrales, José Ángel (incrustado entre los dos Pablos) y Salva Sevilla por delante, dejando que Paris Adot y Balenziaga se incorporaran por las alas.

A partir del minuto 10, parecía que los blanquiazules lograban superar esa primera línea de presión de los irundarras y se producían varios acercamientos peligrosos al área. La primera ocasión de los coruñeses, cómo no, se produjo a ba-



Salva Sevilla durante el partido ante el Real Unión.

lón parado. Lucas colgó un córner a los 11 minutos que Pablo Vázquez cabeceó por encima del larguero.

Apenas unos instantes después, Balenziaga se coló por la banda izquierda, conectó con Lucas y el delantero de Monelos, sirvió un balón que se paseó por el área sin que ningún compañero lograra rematar.

El Real Unión volvió a llevar el partido a su terreno a partir del minuto 18. De nuevo asfixió a un Depor que se cerró demasiado en su campo y al que le costaba un mundo sacar el balón jugado.

Los locales avisaron primero con un centro de Víctor Eimil que atajó Mackay. Tres minutos después, el conjunto de Fran Justo generó peligro de nuevo por medio de un centro de Joseca que se le escapó al guardameta herculino (demasiado dubitativo en las salidas) y que tuvo que despejar Pablo Martínez. No se había quitado el susto de en-

cima aún el Depor, cuando en el 21' llegó el mazazo. Potente remate de Solís desde la frontal del área que se coló en la portería deportivista ajustado al poste izquierdo. El gol dejó muy tocados a los pupilos de Imanol Idiákez, desnortados, incapaces de pasar de su campo, cometiendo muchas pérdidas y permitiendo claras ocasiones que pudieron costarles las sentencia antes del descanso.

Naufragio defensivo

El Deportivo arrancó la segunda mitad con una preocupante falta de concentración que fue letal, ya que el Real Unión aprovechó la empanada de los coruñeses para matar el duelo. Apenas se llevaban dos minutos cuando Eimil pilló dormidos a Martín Ochoa, Hugo Rama y Balenziaga por el costado derecho, sacó un centro raso y Paris Adot, mal orientado, se introdujo el balón en su portería al intentar evitar el remate de Cerdá desde el segundo palo.

El cuadro blanquiazul parecía un muñeco de trapo en manos de un Real Unión que rozó el tercer tanto, apenas un minuto después, por medio de un mano a mano de Escobar, que no acertó en el disparo. Indigno inicio del segundo tiempo de un Depor al que el cuadro vasco sacó los colores en defensa en el minuto 54. Oyarzun sentó a José Ángel, se internó en el área, rompió a Pablo Vázquez, asistió a Solís y éste, tras ver cómo Villares se iba al suelo al intentar cortar la acción, marcaba a placer ante un impotente Mackay.

Idiákez introdujo un triple cambio en el minuto 59, en busca de una reacción imposible. Ochoa, Villares y Balenziaga abandonaban el césped y entraban Davo, Valcarce y Ximo. Pero el juego siguió siendo muy pobre. Plano, sin ideas, y sin un plan distinto para superar a un Real Unión que tuvo el 4-0 en el 80', pero Mackay lo evitó con una gran parada. El Depor, con este tropiezo, vuelve a estar más cerca del descenso que del playoff.

Ficha técnica

Real Unión, 3
RC Deportivo 0

Real Unión:

Irazusta; Víctor Eimil, Montoro, Imanol Baz, Joseca; Alain Oyarzun (Iván Pérez, min.68), Vidorreta, Rivero (Beobide, min.68), Alex Cerdá (Córdoba, min.86); Solís (Martínez, min.86) y Escobar (Peru Ruiz, min.77).

RC Deportivo:

Mackay; Paris Adot, Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Balenziaga (Ximo, min.59); Villares (Valcarce, min.59, Salva Sevilla, José Ángel (Rubén López, min.84); Lucas, Martín Ochoa (Davo, min.59) y Hugo Rama (Cayarga, min.70).

Goles:

1-0, min.21: Alberto Solís. 2-0, min.47: Paris Adot, en propia puerta. 3-0, min.54: Alberto Solís.

Árbitro:

López Parra (Colegio Cantabro). Mostró cartulina amarilla a Pablo Vázquez (min.41), Álex Cerdá (min.74) y Pablo Valcarce (min.89).

Estadio:

Stadium Gal, ante 4.000 espectadores.

Figuras que traen la magia a tu hogar

Novedad
39,99 Figura tren árbol led 78 cm
REF. 87916301

Novedad
19,99 Figura tren 60 cm
REF. 87907133

Novedad
59,99 Familia 3 muñecos Magos 60 cm
REF. 87908008

Novedad
19,99 Figura tren 60 cm
REF. 87907133

Novedad
12,99 Figura tren 45 cm
REF. 85222403

LEROY MERLIN

Demuestra más ofertas

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

Alejandro Domínguez se proclama Campeón en el Miño C.G. Ártabro II Campeonato de Galicia Match Play de Profesionales

II Campeonato de Galicia Match Play de Profesionales

Redacción.

El 2 de octubre de 2023 tuvo lugar en el Miño Club de Golf Ártabro la segunda edición del Campeonato de Galicia Match Play de Profesionales, en el que el cuadro inicial de Match se establece según el Orden de Mérito del Circuito Gallego de Profesionales 2023.

La competición se desarrolló con una meteorología estupenda para el juego y con eliminatorias a 9 hoyos que no daban opción al error.

En la primera ronda de Octavos vencieron en sus respectivos enfrentamientos: Alejandro Domínguez, José A. Medrano, Andrés García, Jacobo González, Juan tomé, Miguel A. Míguez y Luis Portela. José A. Salgado, como cabeza de serie, pasó directamente a Cuartos.

En los enfrentamientos de Cuartos Alejandro Domínguez venció por 2 up a José A. Salgado, José A. Medrano ganó por el mismo resultado a Andrés García, Luis Portela se impuso a Miguel Míguez por 3&2 y el partido más reñido en



esta ronda fue el de Jacobo González y Juan Tomé, que tuvieron que llegar al segundo hoyo del Play off para resolver el encuentro a favor de Jacobo.

Ya en Semifinales, Alejandro Domínguez resolvió su enfrentamiento con José A. Medrano por 2&1 a su favor para pasar a la Final, mientras Jacobo González vencía por 1 up a Luis Portela para enfrentarse con Alejandro en la última ronda.

La Final comenzó con un Alejandro Domínguez muy seguro ganando los tres primeros hoyos, lo que parecía iba a ser una victoria fácil, pero Jacobo González no iba a regalar el encuentro y, a pesar del cansancio, logró empatar los hoyos 4 y 5 y ganar el 6, con lo que a falta de tres hoyos

Alejandro ganaba de dos. Finalmente, los hoyos 7 y 8 los empataron y con ello Alejandro Domínguez, el profesional del Real Montealegre Club de Golf, se alzó con el título de Campeón, siendo Jacobo González, del Club de Golf Val de Rois, Subcampeón. La eliminatoria por el tercer y cuarto puesto se resolvió a favor del profesional del R.C.G. La Toja, José A. Medrano por retirada de Luis Portela, del Hércules C.G.

Nuestra más sincera enhorabuena a todos los participantes y en especial al Campeón Alejandro Domínguez. Y nuestro especial agradecimiento a Miño C.G. Ártabro y al árbitro de la prueba, Antonio Núñez, por su inestimable colaboración en la organización de este Campeonato.

Fiesta fin "Ruta do Viño"

El 19 de octubre el Equipo del Hércules Club de Golf en La Ruta do Viño, celebró la jornada de fin de la temporada 2.023.

Su capitán, Javier Becerra organizó en primer lugar una actividad deportiva, consistente en una competición Scramble de 3 jugadores por equipo en 9 hoyos. Por las inclemencias del tiempo se tuvo que sustituir por una competición de approach, y que después de 2 rondas, el equipo compuesto por Javier Costa, Jesus Seoane y Javier Becerra ganó en un desempate a muerte súbita.

A continuación, se celebró una comida/mariscada en el restaurante-cafetería del Hércules con un excelente ambiente y camaradería, al término se procedió a la entrega de los premios al mejor jugador clasificado de la Ruta, mejor segundo, mejor tercero, más regular, mejor resultado mejor promedio, jugador más disponible, mejor compañero (se lo merece), al equipo ganador de la prueba de approach y regalos para todos los asistentes.

Como colofón se pasaron unas diapositivas con distintas imágenes que reflejaban momentos interesantes de la temporada en los distintos campos donde se jugó. Y como no podía faltar el Capitán de Capitanes, nuestro Chema Chousa, nos deleitó con unas

canciones acompañado por todo el colectivo con un karaoke que fue el final de la fiesta. El ambiente fue magnífico, deseando que la prueba del año próximo comience cuanto antes e ir a por el trofeo de campeón.



Se disputó en el Hércules Club de Golf el IV Torneo Ciudad de la Coruña

IV Torneo Ciudad de La Coruña de Golf

Redacción.

El pasado 7 de octubre se disputó en el Hércules Club de Golf el IV Torneo Ciudad de la Coruña en la modalidad Stableford individual. Los resultados fueron los siguientes:

Campeón Scratch: Javier Aizpurúa López, 31 pts.

Hándicap de 1ª Categoría:

1º Alfredo Losada Doval, 39 pts.
2º Carlos Iglesias Souto, 38 pts.

Hándicap 2ª Categoría:

1º Pablo de Pablos García, 43 pts.
2º Vicente Campos Rubio, 39 pts.

El pasado 23 de octubre se celebró en Barbanza Pitch&Putt el Campeonato de Galicia de Pitch&Putt de Profesionales

Jacobo González, Campeón de Galicia de Pitch&Putt de Profesionales

Redacción.

El pasado 23 de octubre se celebró en Barbanza Pitch&Putt el Campeonato de Galicia de Pitch&Putt de Profesionales, que tuvo lugar bajo la modalidad 36 Hoyos Stroke Play Scratch, jugándose la primera vuelta de 18 hoyos en horario de mañana y la segunda en horario de tarde.

Jacobo González, con dos vueltas de 53 y 52 golpes y Luis Portela (51/54), empataron en primera posición, con un total 105 impactos, venciendo Jacobo González en el primer hoyo del Play Off y proclamándose así Campeón de Galicia de Pitch&Putt de Profesionales.

Finalizó Subcampeón Luis Portela.

Respecto a los resultados amateurs, se produjo un empate en el primer puesto, con 103 golpes e idénticas rondas de 50 y 53 impactos ambos, entre el golfista local Marcos Gómez y Daniel Varela, del C.G. Val de Rois, que se deshizo por hándicap de juego más alto, finalizando

Marcos Gómez Primer Amateur Clasificado Scratch.

Presidieron la entrega de premios José Antonio Medrano, Delegado de Profesionales de la FGG, Marcos Gómez, Delegado de Pitch&Putt de la FGG, Alberto Colón, Presidente de Barbanza Pitch&Putt y Diego Portela, árbitro de la competición.



La coruñesa tratará de resarcirse del mal sabor de boca que le dejó el Mundial disputado el mes pasado

Irene Martínez del “Halterofilia Coruña” en busca de una plaza para París 2024

Redacción.

Irene Martínez deportista del Club Halterofilia Coruña, buscará la clasificación para los próximos Juegos Olímpicos de París 2024 en el Grand Prix de Catar.

Martínez, que competirá en la categoría de menos de 59 kilos, acudiría a este campeonato clasificatorio como una de las tres inte-

grantes de la delegación española. La prueba se celebrará entre el día 4 y el 14 del próximo mes de diciembre.

La coruñesa tratará de resarcirse del mal sabor de boca que le dejó el Mundial disputado el mes pasado en Riad, Arabia Saudí, en el que quedó eliminada tras fallar al levantar 88 kilos en arrancada y cometer dos intentos nulos en la modalidad de dos tiempos.



La Popular de Novo Mesoiro, cierra la décima edición del circuito Coruña Corre

La Carrera Popular XI “Novo Mesoiro” abre sus puertas

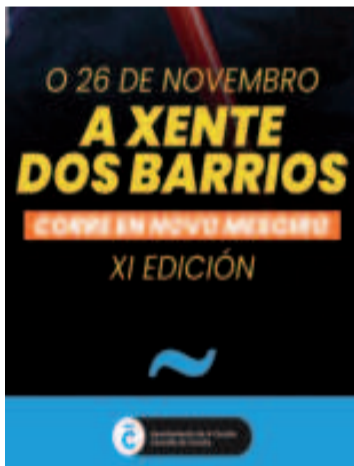
Redacción.

El domingo 26 de noviembre tendrá lugar la XI Carrera Popular de Novo Mesoiro, que cierra la décima edición del circuito Coruña Corre.

La inscripción ya está abierta y hay 1.897 personas que ya formalizaron su participación en su día tras inscribirse en la totalidad del circuito. Las personas interesadas en participar podrán formalizar su inscripción a través de la página web de Coruña Corre hasta el domingo 19 de noviembre a las 23.59 horas. La carrera absoluta será de 5.535

metros de distancia. El resto de categorías, un total de seis más, contarán con recorridos reducidos adaptados para todas las edades. Coruña Corre llega a su fin como un referente a nivel gallego de las carreras populares, en un circuito que busca involucrar a los distintos barrios en las actividades deportivas promovidas por el Ayuntamiento.

La carrera recorrerá la mayor parte del barrio, partiendo del pabellón municipal de Novo Mesoiro, en la calle Ancares, y circulando en la gran mayoría del trazado por asfalto. La recogida de dorsales será



el propio domingo 26 en el polideportivo a partir de las 09.00 horas y hasta una hora antes de cada carrera.

O miñense Juan Vázquez Amado vén de clasificarse para o Campionato do Mundo de Ironman 70.3 que se celebrará en decembro do 2024

Vázquez Amado consigue la clasificación para el Mundial de Ironman



Juan Vázquez Amado, deportista de Miño.

Juan Vázquez Amado, deportista de Miño ha conseguido una plaza en el campeonato mundial de Ironman 70.3 que se disputará dentro de un año, en diciembre de 2024. El deportista obtuvo su hueco el pasado 21 y 22 de octubre tras la prueba clasificatoria celebrada en Cascais (Portugal).

Vázquez Amado, con el dorsal 3690, logró una meritoria 15ª posición en la general y un quin-

to puesto en su grupo de edad (25-29) en una exigente prueba disputada en la localidad lusa. Cerró su marca en un tiempo total de cuatro horas, 20 minutos y 55 segundos (04:20:55). En la prueba de natación, celebrada en bahía, dejó un ritmo de 1:13 (min./100 m.); pasó más de dos horas subido a la bicicleta para terminar con un ritmo promedio de 36.39 km./h., y finalizó la etapa de carrera en una hora y 25 minutos con un ritmo de 4:05 (min./km.).

gratuito
As Mariñas
tu periódico comarcal

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

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499
info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com
R&R Verdemar Ediciones

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



Redacción.

Consulta 1:

Buenos días, le comento mi problema, intentaré resumirlo sin aportar detalles innecesarios. El caso es que necesito cerrar mi parcela por varias razones y además me urge. Mi intención es realizarlo de bloques de cemento hasta una altura máxima 70 cm. y después en valla metálica hasta 1,80 m. (altura total). ¿Es posible realizar esto? No quiero tener problemas legales y me gustaría conocer qué pasos dar. Muchas gracias por su atención.

Estimado cliente.

La normativa en términos generales permite el cerramiento de las fincas y de cualquier parcela de acuerdo a la normativa urbanística del entorno. De acuerdo al Código Civil todos los propietarios tienen derecho a cerrar sus fincas, a delimitar su perímetro con medios de

cierre o mojones de señalización. Este es un derecho que asiste a cualquier propietario sobre su parcela para con los matices que más adelante concretaremos.

Para ejecutar un cerramiento al que tenemos derecho hay que hacer una comunicación previa al Ayuntamiento y pagar una tasa correspondiente como trámites mínimos, que luego le detallaré. Esta comunicación previa es obligatoria y si no la realizamos pueden iniciar un procedimiento sancionador. En principio por los datos que usted me indican no tiene que haber ningún problema para realizarse cerramiento pero se necesita realizar ese trámite de comunicación previa en el Ayuntamiento donde esté radicada la parcela en cuestión. Ahora bien, hay ciertos datos que usted no nos proporciona porque no tiene por qué conocer que son necesarios, lógicamente, pero que habría que conocer. Todos los ayuntamientos pueden tener un planeamiento urbanístico y todas las comunidades autónomas tienen

una ley del suelo que pueden fijar limitaciones y concreciones en relación a los cerramientos de las fincas. Dependiendo del área en el que estén o su calificación urbanística (que en su caso particular desconozco) se puede exigir el uso de unos materiales o pueden tener unas características de altura determinados. Es por ello, que antes de planear realizar la actuación convendría solicitar una cita en el área de Urbanismo de su Ayuntamiento para que le concretarán estos detalles. Es mejor tener esta consulta previa que realizar la obra directamente, de lo contrario se podría tener algún problema y que después vendría el deber reconstruirla para adaptarla a la legalidad vigente en esa comunidad autónoma donde esté la finca o en ese ayuntamiento.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, buenos días, tengo una deuda de una tarjeta impagada y he reci-

bido una resolución del juzgado pero no tengo dinero. Ya hay sentencia condenatoria desde el año pasado. Ahora me han enviado un requerimiento para que yo indique bienes a embargar. No sé si debo contestar y qué decir. Quedaré atento a sus publicaciones. Gracias por su servicio.

Estimado cliente.

Cuando tenemos una deuda judicial que ya ha sido aprobada por sentencia se abre un trámite para ejecutar esa deuda, implica realizar los embargos y gestiones oportunas para poder cobrarla. Entre estas prácticas o diligencias estaría la designación de bienes para cubrir la deuda. El juzgado nos puede requerir para que hagamos un listado de bienes susceptibles de embargo y así cubrir la deuda. Nosotros tenemos la obligación de responder pero si no tenemos bienes únicamente tendremos que insistir que no existe ninguna relación de bienes susceptibles de embargo

por su parte. Por tanto, legalmente tenemos la obligación de contestar pero contestaremos indicando que no existen bienes que se puedan embargar y que sean de su propiedad.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1º BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Gracias a los aceites esenciales, la aromaterapia funciona como una disciplina capaz de estimular nuestro cerebro y mejorar el estado físico, mental y emocional

Aromaterapia y aceites esenciales

Redacción.

La aromaterapia es una forma de terapia alternativa que emplea aceites esenciales naturales extraídos de plantas para promover la salud y el bienestar. Estos aceites, con sus fragancias y propiedades terapéuticas, se utilizan en diversos métodos, como inhalación, masajes y baños, para estimular los sentidos y equilibrar el cuerpo y la mente.

El olfato es el camino más rápido para llegar al cerebro, ya que existe una conexión entre el sentido del olfato y las emociones. Los aromas son capaces de estimular el cerebro y tener un impacto en la salud favoreciendo la relajación o alterando la percepción del dolor. Por esto se utiliza como complemento a las técnicas de la medicina convencional.

Su extracción se realiza mediante diferentes métodos, siendo los más comunes la destilación al vapor y la extracción por presión en frío. En la destilación al vapor, se introduce vapor de agua en la planta para liberar los compuestos aromáticos, luego el vapor se enfría y se condensa, separando el aceite esencial del agua. En la extracción por presión en frío, se aplica presión mecánica a la planta para liberar los aceites esenciales presentes en su cáscara o piel. Este método se utiliza principalmente para obtener aceites cítricos, como el de naranja o limón. Ambos métodos conservan las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.

Los aceites esenciales no son grasos, y pueden ser muy líquidos o sólidos, como una resina.



Los aceites esenciales son sustancias aromáticas naturales procedentes de diversas partes de plantas que pueden aportar muchos beneficios.

Algo muy importante a tener en cuenta es que los aceites esenciales puros no pueden usarse directamente sobre la piel, pues al ser tan concentrados podrían resultar dañinos para la salud. Se deben diluir en una sustancia base como aceites vegetales que trabajan como portadores. De este modo, trabajan en sinergia y multiplican sus propiedades.

Beneficios de la aromaterapia

Estos son los principales efectos positivos que puede producir sobre

el organismo:

- Aliviar dolencias menores gracias a sus efectos analgésicos.
- Potenciar las defensas, actuando como antihistamínico.
- Control de la sudoración excesiva.
- Mejorar el proceso de digestión.
- Contrarrestar el estrés, la depresión y el insomnio.
- Aliviar problemas respiratorios y síntomas de catarros.

Aceites con propiedades

En la dosis adecuada, cada aceite



esencial tiene sus propias virtudes.

- **Rosa Damascena:** antioxidante, antibacteriano, hidratante, regenerador y aporta bienestar.

- **Jazmín:** relajante, antidepresivo, antiinflamatorio y afrodisíaco.
- **Geranio:** equilibra cuerpo y mente, tonifica y alivia dolores menstruales.
- **Naranja amarga:** es cicatrizante, sedante e inductor del sueño.
- **Lavanda:** calmante, útil contra las migrañas y dolores musculares.
- **Jengibre:** relaja los músculos y activa la circulación.

Menta y eucalipto son estimulantes; la salvia mejora las funciones mentales; la mejorana alivia los calambres nocturnos y es relajante muscular. El limón es relajante.

Es importante en todos los casos es que sean aceites esenciales puros y

de gran calidad, que no contengan tóxicos ambientales, para que realmente sea aromaterapia natural.

¿Cómo se aplican los aceites esenciales?

Los aceites esenciales se pueden aplicar de diversas formas para aprovechar sus beneficios terapéuticos. La inhalación de esencias es una forma común, ya sea directamente de la botella o agregando unas gotas a un difusor de aromas. También se pueden diluir en aceite portador, como aceite de almendra o jojoba, y aplicar mediante masajes en la piel. Algunas esencias se utilizan en baños aromáticos, donde se agregan al agua caliente para relajar el cuerpo y la mente.

- 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 • www.pelucasgalicia.com

Alejandra Fernández

• ESTILISTAS •

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

Los expertos ni esperan una mejora de las condiciones de financiación ni una bajada significativa del euríbor. Y aplazan las futuras bajadas de tipos al menos hasta julio

El BCE mantiene tipos en el 4,5%, pero no habrá tregua para las hipotecas

Redacción.

El Banco Central Europeo (BCE) ha cumplido las previsiones del mercado y ha frenado la racha de subidas de tipos. Tras aplicar 10 incrementos consecutivos desde verano de 2022 para aplacar la escalada de la inflación, el Consejo de Gobierno de la máxima autoridad monetaria en la eurozona ha decidido mantener el precio del dinero en el 4,5%, en máximos desde 2001, mientras que ha dejado la tasa de depósito en el 4% y la de la facilidad de préstamo, en el 4,75%.

El consenso daba una probabilidad de apenas un 15% a un nuevo repunte de los tipos de interés, ante la moderación de la inflación, las señales de ralentización económica y un endurecimiento de las condiciones financieras superior al que

estaba previsto. Además, será en la reunión del próximo 14 de diciembre cuando el organismo capitaneado por Christine Lagarde actualice sus previsiones macroeconómicas, que son vitales en sus decisiones.

A pesar de que este movimiento estaba descontado, los expertos no descartan que en los próximos meses pueda haber alguna subida adicional de los tipos de interés, aplazan las primeras bajadas al menos hasta julio de 2024 y alertan de que de momento no habrá tregua en las hipotecas: ni se espera una mejora de las condiciones actuales que ofrecen los bancos ni una bajada significativa del euríbor.

En los últimos días se han conocido varios datos que justifican una pausa en las subidas de tipos. Uno de ellos es la moderación de la infla-

ción en la eurozona. Según los datos de la oficina de estadísticas comunitaria, Eurostat, la inflación en la región de la moneda común se situó en el 4,3% en septiembre, tras caer nueve décimas en un mes, y marcó su tasa más baja en casi dos años. También se moderó la tasa de inflación subyacente, que se quedó en el 4,5%, su nivel más bajo desde agosto de 2022.

Por otro lado, también hay señales de ralentización económica en la zona de la moneda común y recordemos que lo que está intentando el BCE es garantizar la estabilidad de los precios sin que ello provoque una recesión económica. Uno de los datos clave ha sido el deterioro que ha registrado la actividad del sector privado de la zona euro durante octubre. Según los datos de S&P Global y Hamburg Commercial Bank, el índice compuesto de gerentes de compra (PMI) ha caído hasta los 46,5 puntos, frente a los 47,2 puntos de septiembre, lo que representa su nivel más bajo en 35 meses y deja abierta la puerta a una recesión en la región en la segunda mitad de 2023.

A ello se han sumado las previsiones del Bundesbank, que apunta a una contracción de la economía alemana, la mayor de Europa, en el tercer trimestre del año. En su último boletín mensual, el banco central germano alerta del debilitamiento de la demanda exterior, del consumo doméstico y de la inversión por el impacto del encarecimiento de los costes de financiación, y afirma que Alemania, que logró esquivar la recesión por la mínima en primavera, tras estancarse después de dos trimestres consecutivos de caídas.



Christine Lagarde.

Su previsión es que las transacciones retrocedan otro 10% en el próximo ejercicio y que el precio medio de la vivienda se reduzca en torno al 3%

El mercado de la vivienda remontará en la segunda mitad de 2024

Redacción.

Gonzalo Bernardos.

El economista y consultor inmobiliario vaticina caídas del precio de la vivienda y de las transacciones en 2024, aunque el escenario mejorará en el segundo semestre.

El mercado inmobiliario todavía tiene por delante unos meses de ajuste antes de empezar a remontar el vuelo. Ese es el escenario que ha dibujado el economista y consultor inmobiliario Gonzalo Bernardos durante unas jornadas organizadas por el Consejo General de los Colegios Oficiales de Agentes de la Propiedad Inmobiliaria de España, y en las que ha participado el Colegio Oficial y Asociación de Agencias y Agentes Inmobiliarios de Madrid.

Según el profesor de Economía de la Universidad de Barcelona (UB) y director del máster en Asesoría, Gestión y Promoción Inmobiliaria en dicha institución, las compraventas de viviendas caerán este año en torno a un 15% y los precios acabarán cediendo, pese a que de momento se mantienen estables, y la tendencia a la baja se mantendrá en la primera mitad de 2024. Su previsión es que las transacciones retrocedan otro 10% en el próximo ejercicio y que el precio medio de la vivienda se reduzca en torno al 3%, lastrados por el endurecimiento de las condiciones de financiación.

Como ha explicado Bernardos durante su intervención, "España ha entrado en recesión inmobiliaria

porque ahora la ciudadanía puede pagar menos, aunque el PIB turístico ha subido y la economía no ha caído, ya que la evolución de la venta de viviendas no depende de la marcha del empleo, sino que está relacionada con la evolución del crédito".

Este escenario se fundamenta en que "los tipos de interés han subido y la predisposición de los bancos para conceder hipotecas ha bajado. La banca ha entrado en pánico inmobiliario por posibles repuntes en la morosidad en detrimento de sus beneficios y está siendo muy prudente. Pese a que las entidades están presentando cifras récord de beneficios, no hay hipotecas al 90-100% del valor de la vivienda. Se dan por el 80% del valor y a perfiles cuyos ingresos netos mensuales tripliquen el coste de la cuota hipotecaria", ha aclarado el economista.

Como consecuencia, se está produciendo una caída de la demanda de préstamos, que se está notando en los principales polos del país. "Por eso en ciudades como Barcelona y Madrid la presencia de extranjeros aumenta su protagonismo, porque la demanda nacional baja", ha puntualizado.

No obstante, cree que el mercado empezará a remontar el vuelo en la segunda mitad de 2024, aupado por las potenciales bajadas de los tipos de interés ante la debilidad económica a ambos lados del Atlántico.



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

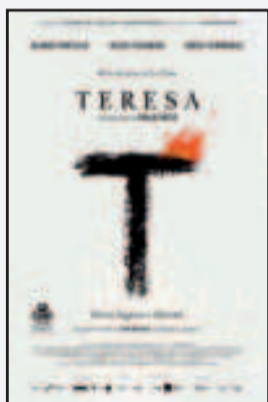


Título: Maestro

País: EE.UU.
Director: Bradley Cooper
Reparto: Carey Mulligan, Bradley Cooper, Matt Bomer, Maya Hawke, Sarah Silverman, Josh Hamilton, Scott Ellis, Gideon Glick, Sam Nivola, Alexa Swinton, Miriam Shor

SINOPSIS:
 'Maestro' es una historia de amor imponente y audaz que narra la relación de por vida entre Leonard Bernstein y Felicia Montealegre Cohn Bernstein. Una carta de amor a la vida y el arte, la película en esencia es un retrato emocionalmente épico de la familia y el amor.

Fecha de Estreno: 24 de noviembre 2023



Título: Teresa

País: España
Director: Paula Ortiz
Guión: Paula Ortiz

Reparto: Blanca Portillo, Greta Fernández, Asier Etxeandía, Ainet Jounou, Consuelo Trujillo, Luis Bermejo, Claudia Traisac, Urko Olazabal, Julia De Castro.

SINOPSIS:
 Teresa espera paciente la llegada del Inquisidor para ser juzgada. De su visita y de sus palabras dependerá su futuro: Libertad, cárcel... o la hoguera.

Fecha de Estreno: 24 de noviembre 2023



Título: Napoleón

País: USA
Director: Ridley Scott
Reparto: Joaquin Phoenix, Vanessa Kirby, Ludivine Sagnier, Ben Miles, Tahar Rahim, Ian McNeice, Matthew Needham, Paul Rhys, John Hollingworth, Youssef Kerkour.

SINOPSIS:
 'Napoleón' es un espectáculo lleno de épica y acción que detalla el enrevesado ascenso y caída del icónico Emperador francés Napoleón Bonaparte. La película muestra la incesante carrera de Bonaparte, a través del prisma de la adictiva y volátil relación con Josefina, presentando sus visionarias tácticas políticas y militares a través de algunas de las secuencias prácticas de batallas más dinámicas.

Fecha de Estreno: 24 de noviembre 2023

CULTURA

Mar de Mares despide a súa décima edición coa clausura da exposición "A Coruña Eterna"

A gran participación cidadá rexistrada consolida o festival como gran referencia no ámbito do coñecemento, a arte, o activismo, a gastronomía e o ocio vencellados aos océanos.

O Festival Mar de Mares despediu a súa décima edición co peche da exposición A Coruña Eterna. Historia visual I (desde hai 350.000 anos ata o século V), instalada no paseo da Mariña. En torno a 30.000 visitantes refrendan o éxito de convocatoria desta espectacular mostra, unha viaxe no tempo na que se recrea unha hipotética realidade da cidade da Coruña no pasado. Baseándose en datos topográficos e xeolóxicos do proxecto Estación Visual desenvolvido por Galaicos

Visual, amosa impresionantes vistas dunha Coruña modelada en cada era histórica pola acción do mar. Así atopamos unha península asolagada pola subida de augas provocada polo desxeo, un pequeno núcleo de vivendas, unha enorme praia na zona do porto actual, as augas da baía sucada por barcos de vela ou a Torre de Hércules no seu estado orixinal sobre un enorme promontorio deserto. "Un escenario virtual real da cidade que podemos visitar desde o sofá da nosa casa" como sinalaba Enrique JP Cabarcos, comisario da mostra, no acto de apertura.

Mar de Mares celebrou este ano unha edición moi especial que acadou récord de asistencia nas

numerosas e diversas actividades programadas, baixo o lema O mar é futuro. A gran participación cidadá rexistrada permite situar xa Mar de Mares como festival de referencia no campo do coñecemento dos ecosistemas mariños, así como nos do activismo medioambiental e a gastronomía e o ocio sostibles relacionados co mar. "Celebramos a espectacular acollida en todas as edicións pero en especial neste ano, o que demostra o interese da sociedade en coñecer os nosos océanos, coidalos e avanzar nunha relación máis amable co mar", subliña Silvia Oviaño, directora artística do festival. "Sen todos eles Mar de Mares non sería o que é hoxe", remarca.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Vivientes y Resilientes»

¡Hola queridos lectores! Aprovechando que la magia de Samhain y el día de difuntos está en el aire, he querido rendirle un bello, sentido y humilde homenaje a este día. La imagen me la cedió desde México mi querida amiga y compañera Maggie@maki.hcia

En todos esos lugares en los que morimos, no he encontrado ningún cadáver solo buñuelos, copal e incienso.

Oportunidades, atrevimiento y de regalo la enseñanza. Si tú supieras Dante ¡Queda vida después del infierno! En medio de toda esta seriedad, brindo con Baco en este cementerio.

Por todos esos locos, magos y brujas que aún mantienen viva su fe. Hay caminos color naranja abriéndose paso, entre las luces de las velas y el papel picado. Reflejos en este lado del lago, una catrina y Frida Kahlo. Puedo comerme los miedos,

Huesitos, Dráculas y chetos pandilla. Jugar de nuevo a cazar fantasmas. Hacerle un guiño a mi infancia. Sorber de nuevo el aire entre suspiros. Imaginar creyendo que todo es posible.

Volver a elevarme en este cielo sin dudas.

Despierta, mi bien, despierta Mira que ya amaneció» y hay nuevos motivos para dar las gracias.

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



Maggie@maki.hcia

The LEROY MERLIN logo is positioned at the top center of the advertisement. It features the brand name in a bold, black, sans-serif font, slanted upwards. Below the text is a green triangle pointing downwards.A red banner with white text is centered in the upper half of the image. It contains the dates 'Del 2 de noviembre' and 'al 28 de diciembre' in a clean, white, sans-serif font.

Tu hogar trae la Navidad

Aprovecha las mejores ofertas



Descubre
más ofertas

En tus tiendas de:

Compact Oleiros, Compact Ferrol
y LEROY MERLIN A Coruña

A smaller version of the LEROY MERLIN logo, featuring the brand name slanted over a green triangle.