

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 67

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

DICIEMBRE - AÑO 2023



Galicia está presente en la cumbre del clima de Naciones Unidas en Dubai

pág. 4



Del faro de Corrubedo al monte Enxa

pág. 6 y 7

Se quiere garantizar el "uso eficaz, eficiente, ético y seguro" de la inteligencia artificial dentro de la Administración autonómica

Galicia inicia la elaboración de una ley para regular la inteligencia artificial

La Xunta pondrá en marcha el proceso de tramitación de un anteproyecto de ley para el desarrollo e impulso de la inteligencia artificial en la comunidad, que supondrá la creación de un comité de expertos para asesorar y garantizar el "uso ético y seguro" de esta tecnología.

Según ha asegurado el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, Galicia es "la primera región de Europa" en regular a este respecto, con una "normativa propia", aunque lo hará de manera "coordinada" con el resto de administraciones de mayor ámbito, como la española y la europea. Ha explicado que se trata de "impregnar de sentido" todo lo que tiene que ver con el desarrollo de la inteligencia artificial, en un momento que es "el más oportuno" dado que está "próxima" la instalación de la sede de la Agencia estatal de supervisión de la inteligencia artificial (Aesia) en A Coruña. Aparte de garantizar el "uso eficaz, eficiente, ético y seguro" de la inteligencia artificial dentro



de la Administración autonómica, para lo que se creará un registro de todos los sistemas de esta tecnología usados en la toma de decisiones, la nueva normativa también busca "impulsar" iniciativas privadas.

Para ello establecerá incentivos

fiscales y ayudas económicas a empresas, así como códigos de conducta, elaborados por el comité de expertos, y herramientas de autodiagnóstico sobre el uso de esta tecnología en el sector privado.

El Gobierno gallego quiere garan-

tizar que los nuevos sistemas y herramientas de inteligencia artificial sean "respetuosos con los derechos de las personas", pero también aprovechar las oportunidades que "pese a todos los riesgos" supone esta tecnología para el tejido socioeconómico gallego.

Ere de Telefónica

Telefónica y los sindicatos han constituido las mesas de negociación de los expedientes de regulación de empleo que afectarán a las tres principales filiales de la compañía en España (Telefónica de España, Móviles y Soluciones), para las que la empresa ha propuesto un total de 5.124 bajas hasta 2026. En Galicia, la medida afectará a 339 empleados del total de 600 que componen la plantilla: 41 en Lugo, 44 en Ourense, 318 en A Coruña y 197 en Pontevedra, lo que sitúa el total en 600. UGT ha explicado que el despido colectivo afectará a empleados nacidos en 1968 y años anteriores que tengan una antigüedad mínima en la empresa de 15 años. Además, ha reiterado la posición que también defienden los otros sindicatos, que es que "no habrá acuerdo en el Ere (expediente de regulación de empleo) si no hay un acuerdo en el convenio que blinde garantías y estabilidad".



 **CleceVitam**
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,
Paula Aparicio Castillo,
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



Empresas muy cerca de ti Les deseamos Feliz Navidad

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPLIACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

VV. JOSÉ GARCÍA NAVEIRA Nº-42, BETANZOS
TELÉFONO 422.036.888
WWW.NATURALISIMA.WEB.COM

TU ÓPTICA EN BETANZOS

Óptica betanzos

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

HEICE OPTICA CN-60001 - HEICE MONOFOTODIÓ CN-0010

INFINITY piscinas

www.infinitypiscinas.com

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

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

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

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

! tu sonrisa,
es lo que más nos importa!

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

Pero con margen para el consenso

La reunión para subir el salario mínimo termina sin acuerdo

La reunión entre Gobierno, sindicatos y patronal para abordar la subida del salario mínimo interprofesional (SMI) de 2024 ha terminado sin acuerdo ni cifras sobre la mesa, pero las partes no han planteado "líneas rojas" y desde los sindicatos se espera llegar a un acuerdo tripartito.

En declaraciones a los medios al término de la reunión del pasado día 30, el vicesecretario general de Política Sindical de UGT, Fernando Luján, ha señalado que los sindicatos no han planteado una cifra de subida, sino que el aumento mantenga el SMI en el 60 % del salario medio y que no se pierda poder adquisitivo.

"El 60 % (del salario medio) tiene que garantizarse (con la subida del SMI)", ha aseverado la secretaria de Acción Sindical de CCOO, Mari Cruz Vicente, y ha añadido que, igualmente, "tiene que tener en cuenta el coste de la vida".

En este sentido, ha puntualizado que no se trata tanto de la tasa de inflación general (del 3,8 % con-



tando la media de inflación de los últimos 12 meses hasta noviembre) sino de la tasa subyacente, en tanto

que "el precio de los alimentos básicos se ha incrementado por encima del 5 %".

Con todo, los sindicatos han asegurado que en su propuesta no han indicado cifras, sino los "vectores"

que deben regir la subida.



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG



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



www.mabesoia.com

Pide un esfuerzo similar a las demás administraciones en el mantenimiento de las vías

La Xunta incrementa hasta los 53 millones de euros la inversión destinada a la conservación de las carreteras

La Xunta incrementa hasta los 53 millones de euros, la inversión que destinará el próximo año a la conservación y mejora de las carreteras autonómicas y pide un esfuerzo similar a las demás administraciones en el mantenimiento de las vías de su titularidad.

La conselleira de Infraestructuras e Mobilidade, Ethel Vázquez, junto con el director de la Agencia Gallega de Infraestructuras, Francisco Menéndez, participó en la Comisión Autónoma de Tráfico y Seguridad de la Circulación Viaria, donde se analizaron los datos de siniestralidad en las carreteras, que muestra que el número de fallecidos en accidentes de tráfico en nuestra Comunidad en el que va de 2023 fueron 75, lo que supone

3 menos que en el mismo período del año anterior. Vázquez Mourelle subrayó que la Xunta tiene como hoja de ruta el Plan de Seguridad Viaria 2022-2025, con el objetivo de conseguir la visión "cero", es decir, reducir al mínimo posible las víctimas de accidentes y conseguir la meta final de cero víctimas por siniestros en las carreteras.

En el marco de este plan, avanzó que la Xunta lanzará a comienzos de año una nueva campaña de sensibilización con el foco en la relajación de conductas en la carretera, como el uso del cinto, las distracciones con el móvil o el consumo de alcohol, toda vez que el 42% de fallecidos en 2022 en accidentes dieron positivo en alcohol.

Además de la sensibilización, in-

dicó que el Gobierno gallego sigue desarrollando iniciativas como el Plan de refuerzo de firmes, con el que los últimos seis años se licitaron obras por 115 millones de euros.

Detalló que este año se licitaron obras por 20 millones de euros, que suben a 26,5 millones con lo invertido en la autovía Santiago-Brión. En 2024 se realizará una inversión similar, a lo que hay que se sumarán 4,7 millones más de la 2ª fase de mejora del firme de la AG-53. También, teniendo en cuenta los efectos del cambio climático y la necesidad de mantener las vías en condiciones para reducir riesgos, señaló que la Xunta está desarrollando líneas pioneras como el programa de inspecciones en los puentes y obras de paso, además de en muros y taludes. Ethel Vázquez hizo hincapié en los resultados de la Estrategia de eliminación de los tramos de concentración de accidentes, intervenciones que con un presupuesto de 15 millones permitieron reducir casi 50 km. de puntos negros y la accidentalidad en más de un 60%. La Xunta está ya elaborando una nueva Estrategia para proseguir en la supresión de estos puntos peligrosos. La titular de Infraestructuras también puso en valor la apuesta por la movilidad peatonal y ciclista más segura y sostenible, tras construir 250 km. de itinerarios peatonales y ciclistas en las carreteras autonómicas.

El mayor corredor ecoturístico de Europa

El Director de Turismo de Galicia, Xosé Merelles, presentó al sector, el proyecto Corredor de Ecoturismo de España Verde, una iniciativa en la que participa Galicia junto al resto de autonomías del norte peninsular y que busca crear el mayor corredor ecoturístico de Europa. Permitirá a la Comunidad gallega avanzar hacia un modelo turístico sostenible.

Junto a Asturias, Cantabria y el País Vasco ofrecerán experiencias turísticas dentro de los espacios naturales protegidos de cada Comunidad y crearán una red de agentes colaboradores en el territorio, darán formación a empresas y gestores de recursos, diseñarán y crearán experiencias, productos, servicios novedosos a cargo de empresa locales.



Presenta su propuesta para avanzar en una descarbonización de la flota realista y asumible

Galicia está presente en la cumbre del clima de Naciones Unidas en Dubai



Redacción.

La Consellería del Mar participa en Dubái en la Conferencia de las Partes de la Convención Marco de Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC), también conocida como COP28, un encuentro que se inició el pasado 30 de noviembre y que se extenderá hasta el día 12 de diciembre en el que se aborda la emergencia climática global y sus diferentes impactos en la sociedad.

Este encuentro contará con la presencia del director general de Pesca, Acuicultura e Innovación Tecnológica, Antonio Basanta, quien participará en uno de los foros que analiza la afectación de estos cambios a los océanos y las comunidades que de ellos viven, como es el caso de Galicia.

El representante de la Consellería del Mar participará con el relatorio Perspectiva de gobernanza y descarbonización del sector pesquero en el foro específico sobre 'Océano-Clima-Sociedad: la CMNUCC y la mitigación, adaptación, financiación y creación de capacidades de los océanos' dentro de la COP-28. En su participación Antonio Basanta desgranará los pasos que se están dando en Galicia, tanto por la Xunta como por los actores del sector marítimo-pesquero, a la hora de avanzar en el proceso de descarbonización de la flota. El representante de la Xunta será el único participante por España en un foro que será moderado por Matt Frost, que preside la Asociación sobre los Impactos del Cambio Climático Marino y es el jefe de la Oficina Internacional del Laboratorio Marino de Plymouth.

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

**Empresas
muy cerca de tí**

Les deseamos Feliz Navidad

**TREBOL
MODA HOMBRE**

C/ Cortadura, nº 5
15160 SADA Telf. 981 624 005

El auténtico pan de leña en Sada.

PARADERIA
ENRIQUE
PARADERIA SADA 1962

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Olla, 12 Tlf: 981 62 67 31 Avenida das Mariñas, 12 Tlf: 981 62 21 79

SHOES & BAGS

Calle Cortadura, 3
15160 Sada
Telf: 881 366 143

SadaShoesBags
Sada Shoes Bags

Rúa Doctor José Fariña, 1
15300 Betanzos
Telf: 981 970 548

BetanzosShoesBags
Betanzos Shoes Bags

**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

Rincón

de Burgos

c/ Oleiros, 1-3 bajo
15160 Sada (A Coruña)
Tef.: 981 621 866
www.rincondeburgos.com

LOR MAR
LORENA CÁRDENAS
Estética profesional y avanzada

www.lozmarestetica.com
Instagram: lozmar_estetica_avanzada
Facebook: lozmar_estetica_avanzada
Calle templo 24bajo derecha
El Temple-Cambre
Tlf: 875 17 64 66

RB
ELECTRICIDAD
RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Villaseñin
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 620 025
E-mail: info@rañayboedo.com

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

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

**Rubal
FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guitiame / Bergondo

**Mesón
Lemburgues**

C/ Linares Rivas, 44, Sada

C/ Anxo Serra Fernández, 15 -Bajo
15670 El Burgo - Colfenedo
Tlf: 981 620 025 • Móvil: 981 620 025

TREVELIN
de Lorena Jara García

PELUQUERÍA UNISEX

ANBEL

C/ Praza do Conde, 2 Bajo D - 15160 Sada
TLF: 881 128 688

patrocinado por "Jardiland"

El entorno de Corrubedo, famoso por su duna singular, tiene mucho que ofrecer

Del faro de Corrubedo al monte Enxa

Redacción.

Costa bravía, pasa por ser uno de los tramos litorales mejor conservados de Galicia con extensos arenales, sistemas dunares y montes próximos desde los que contemplar kilómetros de belleza atlántica en estado puro.

El cabo Corrubedo es una formación rocosa plana que cierra al norte la ensenada del mismo nombre. Tramo de costa próximo a las tranquilas Rías Baixas pero de fiero mar abierto, mira a la amplitud del océano por un lado y a la pedregosa sierra de O Barbanza por el otro. El faro de Corrubedo resiste los envites del viento marino sin protección, a ras de suelo. Torre cilíndrica de mampostería, su cúpula blanca se confunde de lejos con la espuma de alguna gran ola recién llegada. Rodeado por islotes y peñascos, los bajos de esta costa son peligrosos y hacen imprescindible la presencia del faro que a veces, en las noches de niebla, era confundido con el de la isla de Sálvora.

Partiendo del faro, una larga recta sorprende por infrecuente en la

costa gallega. Hacia el norte la agreste playa de Balieiros o Fornos Portiños, invita a los deportes de viento. En la zona las playas son grutas, "grandes cavidades naturales abiertas en las rocas, producidas por la acción del mar", testimonio evidente del violento ímpetu de las olas en este litoral. Corrubedo es una localidad tranquila, de agradable temperatura en verano y ventosa en invierno. Su ensenada no llega a ser ría, pero protege suficientemente a las embarcaciones en el bullicioso muelle. Las pequeñas casas llegan a la arena o la arena a las casas, según se mire. Recomendable es perderse por el laberinto de callejones. Desde el puerto, un gran manto blanco surge en la media distancia: la gran duna de Corrubedo. El itinerario que proponemos pasa al lado del Parque natural Complejo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán, espacio que merece una sosegada y respetuosa visita por su extrema sensibilidad ambiental. Una intersección conduce hacia Santa Clara de Novás, desde donde nos acercaremos al monte Tahume, uno de los grandes miradores panorámicos de la costa gallega.

Del monte Tahume a Xuño

De vuelta al itinerario, el Centro de Interpretación da las Lagunas de San Pedro y Xuño ofrece un lugar en el que conocer los fenómenos intermareales. En este punto, la costa ya es una playa continua que va cambiando de nombre: Areas Longas, Xuño, Furnas...

La incorporación a una nueva carretera en Xuño, nos introduce en una zona de mayor densidad de ocupación y parcelario fragmentado entre Caamaño y Tarela. Las vistas hacia el mar presentan en la lejanía al monte Louro; lo volveremos a ver.

De Xuño a Porto do Son

Baroña es una parada obligada. La visita al castro permite contemplar un asentamiento costero datado entre los siglos I a. C. y I d. C. localizado en un pequeño istmo sobre la playa de Arealonga.

A la altura de la playa de A Arnela la carretera parece mezclarse con el mismo mar. El monte Louro aparece en el horizonte con su imponente estampa, que se repetirá en cada giro de la carretera.

Castro de Baroña

El castro de Baroña es un poblado de la Edad del Hierro localizado en la costa de Porto do Son. El asentamiento de las comunidades en núcleos estables configuró una civilización propia conocida como Cultura Castrexa, en la que el castro constituía el escenario central de las actividades cotidianas. Situado en una pequeña península, Baroña es un castro marítimo en el que se conservan diferentes



Faro de Corrubedo.



Laguna de San Pedro.



Playa de A Arnela.

DEL 16 NOVIEMBRE AL 24 DICIEMBRE 2023

TU ABETO ENCANTADO

Navidad

POR LA COMPRA DE UN ABETO NATURAL

10€

DE REGALO EN UN VALE DE COMPRA

Jardiland Oleiros

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

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

patrocinado por "Jardiland"

áreas, incluyendo el foso exterior, los muros defensivos y las diversas edificaciones circulares. El privilegiado entorno, en una playa de fina arena y amplias vistas sobre el Atlántico, completa un magnífico conjunto patrimonial y paisajístico.

Subida al monte Enxa

Antes de entrar en la villa de Porto do Son, un desvío nos conduce hacia el punto final del recorrido: el monte Enxa (539 m). Extraordinario mirador natural que nos ofrecerá amplias vistas sobre la ría de Muros y Noia, con el cierre hacia el norte del monte Louro, de morfología inconfundible. Desde el monte Enxa se puede realizar un buen análisis de los diversos usos del suelo: peñasco y matorral en el entorno inmediato; ganadero y forestal en la media distancia; la urbanización de la franja litoral del interior de la ría. Pero sobre todo, permite la contemplación de un tramo fascinante de la costa gallega, entre la ría de Arousa y la de Muros y Noia.

No te puedes perder el Monte Tahume

El monte Tahume es un mirador natural privilegiado, localizado en el sector final de la sierra de O



Vista desde el monte Tahume.

Barbanza, y que mantiene similitud formal con otros altos de la sierra en cuanto a formas y texturas.

Sus 227 metros de altitud permiten vislumbrar la línea de costa de modo ininterrumpido desde las Rías Baixas hasta la Costa da Morte. En primer término, una visión integral del Parque Natural Complejo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán, una hermosa perspectiva del cabo y del faro de Corrubedo y las islas de Sálvora

y Ons, esta ya en la ría de Pontevedra.

La pista asfaltada permite el ascenso hasta la cima del monte, con espacio de aparcamiento al lado de unas antenas de comunicaciones. Los senderos de la parte alta de los peñascos dan acceso a una cruz que se sitúa en el punto superior y desde la cual la vista es espléndida. La amplitud de vistas permite una observación panorámica desde cualquier punto del ascenso.



UNA **ENORME** Navidad

en Jardiland ¡Te esperamos!

ESPECIAL REGALOS

Ideas bien a mano para toda la familia

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

Te contamos las diferencias entre autónomos y freelance, dos figuras muy parecidas sobre el papel, pero con algunas diferencias

¿Cuál es la diferencia entre autónomo y freelance?



Cómo convertirse en freelance digital.

Redacción.

Los términos autónomo y freelance se suelen utilizar como sinónimos cuando hablamos de trabajo por cuenta propia.

Pero lo cierto es que, desde un punto de vista estricto, existen diferencias entre un freelance y un autónomo. Por lo tanto, si estás pensando en trabajar por cuenta propia prestando tus servicios a un tercero, te conviene conocer las diferencias entre ambas figuras. Y para empezar, te diremos que el primer punto que los diferencia es que no comparten las mismas obligaciones. Por eso, te invitamos a seguir leyendo para conocer todas las características.

Qué es un freelance

El freelance es un trabajador que colabora con personas particulares, con empresas y otros trabajadores autónomos de forma puntual. Por norma general, los trabajadores freelance se ubican principalmente en sectores tecnológicos y de la

información como diseñadores web, periodistas, programadores, consultores, redactores de contenido, fotógrafos, o community managers.

De hecho, lo que realmente caracteriza a un freelance es que realiza trabajos o colaboraciones esporádicas e intermitentes, ahí está la clave de este tipo de trabajador por cuenta propia.

Cómo convertirse en freelance digital: así trabajan los autónomos que utilizan la red como herramienta

Diferencias entre un freelance y un autónomo

El freelance y el autónomo se parecen bastante, pero no son lo mismo en términos prácticos.

Los siguientes puntos son las diferencias que más se destacan entre un freelance y un autónomo:

Figura jurídica

• El freelance no es una figura jurídica en España.

• El autónomo sí es una figura jurídica, porque es una forma de empresa para poder realizar una actividad económica.

Contratos

- El freelance puede realizar trabajos para terceros de forma esporádica a cambio del pago de una cantidad de dinero concreta.
- Un autónomo puede realizar trabajos de forma continuada y cobra una cantidad variable de dinero.
- El freelance presta sus servicios a terceros por cuenta propia y de forma esporádica.
- El autónomo presta sus servicios por cuenta propia pero de forma indeterminada y continuada.

Un community manager ofrece su servicio a una empresa a lo largo del tiempo, es un claro ejemplo de autónomo.

El 'freelance' digital será la pieza clave de las empresas del futuro. Entonces, ¿un freelance puede ser autónomo?

Es posible plantear un par de ejemplos para saber si un freelance puede ser un autónomo.

• **Freelance:** Se puede tomar el caso de un comunicador que trabaja a jornada completa para una empresa y que complementa su trabajo por cuenta ajena con colaboraciones puntuales para medios de comunicación, sin que el importe de dichas colaboraciones alcance el SMI.

• **Autónomo:** Se puede ejemplificar con el caso de un electricista que trabaja para varias empresas que hacen obras en construcción, pero también para personas particulares, cuya actividad es continuada en el tiempo.

Los autónomos tienen este mes la última oportunidad para cambiar su base de cotización y modificar su cuota de cara a este año

Este mes los autónomos tienen la última oportunidad del 2023 para subir o bajar su cuota

Redacción.

Los autónomos tienen este mes la última oportunidad para modificar su base de cotización y así subir o bajar su cuota de cara a lo que queda de 2023.

En octubre venció el sexto y último plazo que tienen todos los trabajadores por cuenta propia para cambiar la base por la que cotizan con efectos para este año. Si no lo hicieran, el cambio ya se aplicaría en 2024.

Desde el pasado mes de enero, los trabajadores por cuenta propia cotizan a la Seguridad Social en función de sus rendimientos netos. Es decir, su cuota al RETA se decide después de restar a sus ingresos los gastos deducibles y el porcentaje de gastos de difícil justificación, que en el caso de los autónomos persona física asciende al 7%.

A día de hoy, y tras la entrada en vigor del sistema de cotización por ingresos reales, los autónomos pueden cambiar su base de cotización cada dos meses, tal y como solicitó la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA). Desde este año, los trabajadores por cuenta propia pueden modificar su cuota en los siguientes plazos:

Como ya avanzó la Seguridad Social comenzará a regularizar las cuotas de los autónomos y adaptarlas a sus ingresos reales a partir de julio de 2024. Se trata de una de las cuestiones más importantes del nuevo sistema que entró en vigor el pasado 1 de enero de 2023.

La Tesorería esperará hasta principios de verano del próximo año para iniciar el proceso definitivo de adaptación de la cuota de los autónomos a sus ingresos reales.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



C|B

COBAÑO BETA, S.L.

REFORMAS DE VIVIENDAS,
LOCALES, BAÑOS Y COCINAS.
MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN.
MUEBLES DE COCINA Y SANITARIOS.

📍 Avenida de La Coruña, 5 📞 981 771 790
BETANZOS (A Coruña)
15300 📞 696 987 900



La regeneración de la ría de O Burgo alcanza el 90% de su ejecución

Culleredo.

Las obras de regeneración ambiental de la ría de O Burgo, que se desarrollan en suelo de los concellos de A Coruña, Cambre, Culleredo y Oleiros, han alcanzado el 90 % de su ejecución y prevén iniciar en abril la resiembra del marisco, con cuatro tipos de bivalvos.

La subdelegada del Gobierno, María Rivas, y el jefe de la Demarcación de Costas en Galicia, Carlos Gil, han visitado las obras, que se desarrollan desde diciembre de 2021.

"Seguimos trabajando con la misma firmeza y con la misma deter-

minación. Ya tenemos más del 90% ejecutado y la previsión de que se finalice esta obra en abril de 2024.

Es el mayor proyecto de descontaminación integral de una franja costera que ha abordado el Gobierno", ha explicado Rivas. Ha recordado que de la inversión de 37,5 millones de euros del Gobierno, con cargo a fondos europeos, hay 3,6 millones de euros para los mariscadores, que continuarán con los cobros hasta el final de los trabajos.

En la actualidad "se ha finalizado el dragado de los materiales contaminantes" y los técnicos proceden a la "urbanización de los re-

cintos" donde están depositados los lodos (que son terreno ganado al mar) y a la "reposición de los fondos con aportación de material" con 16.000 metros cúbicos ya en la playa de Santa Cristina, que gana 300 metros cuadrados.

Si bien el plazo inicial para finalizar las obras era hasta diciembre, "a petición de los mariscadores, se ha valorado el retraso de la resiembra por entender que en estas fechas hay más riesgo para la mortandad" y ha quedado para el mes de abril.

Los semáforos de Vilaboa ajustan la cadencia de paso a los horarios escolares

Culleredo.

El pasado día 1, se procedió al calibrado de los semáforos de la parte baja de la vía, contiguos a la nueva rotonda del olivo, con especial atención a los momentos de entrada y salida de los centros educativos.

El inspector jefe de la Policía Local, José Ramón Couceiro, y personal responsable de la empresa que ejecutó la instalación de los elementos probaron la nueva cadencia de paso, que se aumentará a 20 segundos.

La nueva regulación hace especial énfasis en los tramos de 08.00 a 09.00 y de 14.00 a 14.45, horarios de entradas y salidas escolares, con una mayor capacidad de respuesta en el pulsador para los peatones y un aumento de la cadencia para el cruce. El alcalde, José Ramón Rioboo, apunta que "la red de semáforos de Vilaboa se aprovecha de un circuito inteligente que analiza los flujos de tráfico para ajustar la apertura y el cierre a la situación de cada momento, pero este nuevo ajuste viene dado por lo que nos aportan los vecinos y las vecinas de la zona".

El Cetim se suma a la alianza para ubicarse en La Cros

Culleredo.

El Cetim Technological Centre firmó su adhesión a la Alianza Galega polo Clima durante la visita de la conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, a sus instalaciones, ubicadas en Culleredo.

El director general del centro tecnológico, Toni Pons, formalizó el compromiso de Cetim con el medioambiente en el encuentro, en el que presentó su Centro de Excelencia para la Competitividad de Economía Circular, que prevé instalar

en la antigua fábrica de La Cros, en O Burgo, y que "situará a Galicia como polo gallego de economía circular", defiende el centro.

Las instalaciones contarán con más de 8.000 m2. y dispondrán de espacios para el coworking de empresas especializadas en sostenibilidad y economía circular, además de espacios para la formación y sensibilización. Las nuevas dependencias permitirán agrupar todos los laboratorios del Cetim en un mismo espacio "tras el gran crecimiento de los últimos años", afirmó Pons.



Campaña navideña en Culleredo para que ningún niño se quede sin juguetes

El Concello de Culleredo, a través de la Oficina de Voluntariado y en colaboración con la ONG 'Reyes Magos de Verdad', promueve un año más la campaña solidaria de Navidad dirigida a apelar a la colaboración vecinal para que ningún niño del municipio se quede sin su juguete de reyes. Se articula bajo el lema 'Tócache a ti. Tócanos a tod@s'.

Esta acción, que pretende ser una cadena, se ejecutará a partir de un formulario de inscripción en la web municipal donde los vecinos, particulares y empresas que decidan patrocinar esta acción, podrán elegir el número de cartas que pueden apoyar.

La figura de 'Rey Solidario' puede señalar el número de cartas que desea apoyar.

Posteriormente, los niños incluidos en la campaña escribirán una carta mencionando hasta tres regalos, de los cuales será seleccionado uno, respetando siempre la cantidad que se ha pactado con las familias y que no podrá ser superior a 35 euros por presente.

Los 'Reyes Solidarios' podrán entregar sus regalos en las instalaciones del Centro Municipal de Formación Pablo Picasso, indicando el nombre de la campaña, junto con el nombre de la persona donante.

El plazo para las donaciones será hasta el 22 de diciembre

Cada participante tendrá la opción de solicitar un "sello solidario" en el que podrá poner su foto o el logo de su empresa, colectivo o equi-

po deportivo, y que se podrá exponer o bien físicamente con una pegatina o de forma virtual para insertar en las redes sociales del interesado o interesada.

Para más información: el Ayuntamiento ha habilitado los canales de contacto del número de **Whatsapp 620 008 450** o el email: **omvol@culleredo.es**



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)

Premio Promesas de la Alta Cocina

Cambre.

Le Cordon Bleu Madrid publicó la lista de los jóvenes seleccionados que participarán en la XII edición del Premio Promesas de la Alta Cocina. Entre todas las inscripciones recibidas, la escuela ha seleccionado un total de 50 estudiantes para acceder a la siguiente fase del prestigioso certamen nacional. Entre ellos figura un alumno de Cambre, Jacobo Diz Gómez, del CIFP Paseo das Pontes de A Coruña. El próximo paso será realizar una vídeo receta de hasta cinco minutos de duración y con fecha límite de entrega el día 17 de enero del año que viene.

Comercio Vuelve a Carral no Nada

Carral.

El Ayuntamiento continúa trabajando en impulsar medidas que fomenten la actividad turística y comercial durante la Navidad. Así, además del concurso Tapeando Carral, el Ayuntamiento pondrá en marcha una nueva edición de su campaña Vuelta a Carral en Navidad, en la que se repartirán 2.000 euros en premios a las personas que realicen sus compras en los comercios adheridos.

La iniciativa estará operativa durante un mes, entre el 12 de diciembre y el 12 de enero de 2024. Durante esos días, las personas que realicen sus compras en los comercios adheridos podrán ganar premios de entre 100 y 300 euros.

En total, el Ayuntamiento repartirá 30.000 tarjetas rasca y gana, entre las que habrá dos premios de 300 euros, cuatro de 200 y seis de 100.

Prueba de ello será la próxima edición del programa Xogando no Nadal 2023 que, este año, contará con 168 plazas

Cambre reafirma su apuesta por la conciliación con el lanzamiento del programa Xogando no Nadal



Cambre.

La puesta en marcha de medidas que favorezcan la conciliación de las familias de Cambre continúa siendo una prioridad para el gobierno local.

La iniciativa se celebrará durante el periodo vacacional navideño y estará dirigida al alumnado de 4º, 5º y 6º de educación Infantil, de toda Primaria y de 1º de la ESO.

La concejala de Educación, Ana Rodríguez, explica que estas propuestas son “esenciales para las familias”. La edil incide, además, que estas medidas “son aún más necesarias durante los periodos de vacaciones de los niños y niñas como, por ejemplo, no Nadal”.

Xogando no Nadal se llevará a cabo en el CEIP Wenceslao Fernández Flórez. En cuanto a las fechas, se ofrecerá atención los

días 22, 26, 27, 28 y 29 de diciembre y del 2 al 5 de enero de 2024 en dos turnos. El primero de ellos comprenderá el periodo de diciembre y el segundo, el de enero.

En todo caso, los padres y madres podrán inscribir a sus hijos e hijas en uno o en dos turnos.

A lo largo de Xogando no Nadal, los niños y niñas podrán disfrutar de actividades lúdico-deportivas y culturales relacionadas con la Navidad. Con todo, además de las propias propuestas, el Concello ofrecerá también otros servicios complementarios que se pondrán en marcha en caso de contar con un número mínimo de inscripciones: Mañanceiro, desayuno, comida y transporte. Los vecinos y vecinas podrán presentar su solicitud desde el jueves, 30 de noviembre hasta el día 14 de diciembre (ambos incluidos) a través de la sede electrónica o de los registros de entrada del Concello.



Cambre.

El Concello oferta cerca de 300 plazas que estarán distribuidas entre las distintas actividades del programa. El plazo de inscripción estará abierto desde el lunes, 4 de diciembre, hasta el día 15, y las actividades se llevarán a cabo entre los meses de enero y diciembre de 2024 (salvo en julio y agosto).

La nueva convocatoria incluirá las propuestas de yoga, taichi, relajación y gimnasia de mantenimiento para la 3ª edad.

300 plazas para participar en la Escuela de Actividades Físicas y Salud

El Concello establece un número mínimo y máximo de personas inscritas.

Las propuestas que reúnan el mínimo de inscripciones comenzarán a partir del 8 de enero de 2024.

En todo caso, el Ayuntamiento mantendrá abierta la inscripción a las Escuelas durante todo el año.

El periodo de inscripción estará abierto hasta el 15 de diciembre. Las solicitudes podrán tramitarse en los registros del Concello o a través de la sede electrónica.

Visita nocturna a la iglesia de Santa María

Cambre.

El 13 de diciembre será la nueva fecha para la visita nocturna de la iglesia de Santa María.

Las personas participantes podrán descubrir los secretos de la iglesia, ya que se iluminará

a través de un foco, para centrar la vista en cada elemento arquitectónico, brindándoles, además, una breve explicación a cada uno.

Las inscripciones podrán realizarse a través del teléfono del museo, 981 65 62 17, o en el correo museo@cambre.org.



Papelería OLEIROS

Les desea **Feliz Navidad y Próspero 2024**



Ven a descubrir nuestras nuevas instalaciones con más servicios

Loterías • Papelería • Encuadernaciones • Fotocopias • Regalos • Snacks

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

La alcaldesa, María Barral, expresó su satisfacción por la ejecución de estas obras

Betanzos extiende la fibra óptica por zonas do rural que carecían de servicio



Betanzos.

Betanzos amplía la red de fibra óptica para dar servicio a zonas que hasta ahora no contaban con este servicio tras las solicitudes y conversaciones mantenidas desde la alcaldía con la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y Servicios de Comunicación Audiovisual del Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. De momento, las obras las está realizando el operador elegido por el Ministerio en la zona de Montellos para continuar posteriormente en Piadela. Además, se extenderán a Viladesuso y Castro, para cubrir también zonas que hasta ahora no contaban con fibra óptica y donde había interés y necesidad por parte de muchos vecinos.

Estas zonas se suman a la de O Terreo, donde también se realizaron obras. La alcaldesa, María Barral, expresó su satisfacción por la ejecución de estas obras y que "las solicitudes fueron trasladadas personalmente y a través de diversas comunicaciones, a las que se sumaron las solicitudes vecinales". Recordó que hasta 2021 las quejas del Ayuntamiento iban dirigidas a los operadores de telefonía aunque, "ante su negativa a atender nuestras demandas decidimos dirigirlas a la Secretaría de Telecomunicaciones para tratar de que el desarrollo de la fibra óptica en el municipio se lleve a cabo como un prioridad". El gobierno local explicó que además de estas zonas, también se solicitará un estudio sobre puntos específicos del municipio.

La plaza de la Constitución escenario del encendido de las luces de Navidad

Encendido de las luces de Navidad

Betanzos.

La alcaldesa, María Barral, acompañada por varios niños, se encargó de pulsar el botón que, en solo unos segundos, iluminó toda la ciudad con las luces de Navidad. Desde la plaza de la Constitución, donde se celebró el acto, hasta los distintos núcleos rurales, que también se 'vistieron' de colores este 2023. En el corazón del casco histórico, entre aplausos, el alumbrado dio paso a las voces de los alumnos de la Escola Municipal de Folclore (EMuF) de Be-

tanzos, que ofrecieron un repertorio de música de Navidad. En esta ocasión, el municipio cambió por completo la estética de la iluminación para convertir la plaza de los Irmáns García Naveira en una suerte de carpa de circo y el palco de la música en un original portal de Belén. Además, se colocaron árboles navideños en las rotondas, cascadas brillantes en edificios municipales como el Archivo Liceo, dos renos tirando de un trineo en la plaza de la Constitución y un enorme 'Bo Nadal' en el atrio de Santa Domingo.



Campamento de Nadal Betanzos Concilia

Desde el lunes 4 de diciembre al miércoles 13 de diciembre, ambos inclusive, queda habilitado el proceso de solicitud en el campamento de Navidad Betanzos Concilia. Las solicitudes se presentarán preferentemente a través de la sede electrónica del Ayuntamiento de Betanzos <https://sede.betanzos.gal> Aun así, las personas que acrediten no disponer de los medios necesarios para hacerlo, podrán realizar la solicitud personalmente en el oficinas de Servicios Sociales. En esta edición, el periodo de desarrollo será del 22 de diciembre al 5 de enero, de lunes a viernes, de 9 a 14 horas. También se ofrecerá un servicio de Mañanceir@s de 08:00 a 09:00 horas para facilitar la conciliación de las familias interesadas. Pueden realizar la solicitud familias de niñas y niños de entre 3 y 12 años, nacidos entre 2011 y 2020. La cuota de participación para menores es de 50 euros.

Críticas del BNG al cierre de Espazo Xove

El BNG de Betanzos lamenta el cierre temporal de Espazo Xove las mañanas de los sábados. La formación defiende que se trata de un servicio que goza de "mucha aceptación" entre la juventud y aprovechó el último pleno ordinario para pedir al Gobierno local que dirige la socialista María Barral que traslade a la Xunta la necesidad de retomar los horarios de apertura y, de ser posible, ampliarlos. La concejala Vanessa Rey defendió que este espacio ofrece una alternativa de ocio a la juventud y llamó la atención sobre la importancia de dar opciones para disfrutar del tiempo libre "más allá del botellón". "Consideramos que se deberían ampliar los horarios de este espacio a los sábados por la tarde e incluso los domingos en lugar de reducirlos".

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

Feliz Navidad

ÓPTICA betanzos

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

REX DE ÓPTICA, ETS-JO-001 - REX DE AUDIOTICOTESIS: ETS-00115

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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



Se convertirá en el
Pazo da Cultura del municipio

Abegondo saca a licitación por 1,5 millones de euros la rehabilitación de la finca Os Loureiros



Villa colonial, que data de principios de siglo XX.

Abegondo.

El Concello de Abegondo ha sacado a licitación la rehabilitación de la finca Os Loureiros para convertirla en el Pazo da Cultura del municipio. El antiguo recinto, dedicado a bodas y eventos, tendrá así una nueva vida para desarrollar iniciativas del ámbito social dirigidas a los vecinos.

El presupuesto para las obras asciende a 1.563.010,24 euros, de los que 1,12 millones proceden de los fondos Next Generation.

El proyecto incluye rehabilitar tanto la villa colonial, que data de principios de siglo XX, como el

pabellón, el módulo anexo y la zona ajardinada exterior. En la actuación se eliminarán los elementos impropios y se preservarán los patrimoniales, de acuerdo con la estimación de los técnicos de la Xunta. En el edificio, según el gobierno local, se intervendrá sin alterar su arquitectura original y la actuación ha sido diseñada bajo criterios de eficiencia.

La villa cuenta con tres plantas de 171, 157 y 137 metros cuadrados cada una y el pabellón tiene una superficie de 450 metros cuadrados. En el exterior existen zonas ajardinadas, como la entrada y un pasillo de árboles. La finca también dispone de un terreno para aparcamiento.

El Concello adquirió en el año 2021 Os Loureiros, contando para ello con un préstamo de 400.000 euros de la Xunta, con la intención de llevar a cabo la rehabilitación.

«Imos crear un recinto de referencia para Abegondo que perdure no tempo», señaló el alcalde, José Antonio Santiso. «A idea é que Os Loureiros albergue todo tipo de usos culturais, sociais ou formativos», agregó. Una de las iniciativas a desarrollar en las futuras instalaciones será el Club Activate, un espacio para que los mayores del municipio puedan pasar el día, incorporando tanto manutención como transporte, para fomentar la interacción con otros vecinos.

Bergondo concede 38 ayudas para hacer frente a los pagos de vivienda y facturas energéticas

El Ayuntamiento de Bergondo aprobó en la Junta de Gobierno Local conceder un total de 38 ayudas a las líneas de subvenciones para, por un lado, hacer frente a los pagos de la vivienda habitual y, por otro, a los pagos de la electricidad y la térmica facturas de energía.

El Gobierno local destinó un total de 40.000 euros a estas líneas de ayudas, financiadas con los fondos del Plan Único Social de la Diputación Provincial de Coruña. En el caso de las subvenciones para hacer frente a los pagos de la vivienda habitual, el presupuesto fue de 32.000 euros y para

las de luz y energía térmica, de 8.000 euros.

El objetivo es paliar el impacto económico y social de la crisis que "tiene efectos desigualmente repartidos en la población, por eso estas subvenciones se dirigen a los colectivos especialmente vulnerables de nuestro municipio", explican desde el Gobierno local.

En las ayudas para el pago de la vivienda habitual, las ayudas concedidas oscilan entre los 900 euros y los 415 euros y las ayudas para el pago de las facturas de luz y energía térmica entre los 400 euros y los 67 euros.

Adjudicada la obra de mejora de la accesibilidad y la iluminación del local social de Vixoi

El Ayuntamiento de Bergondo adjudicó en la Junta de Gobierno Local las obras de mejora de la accesibilidad y la iluminación del local social de San Fiz, en Vixoi, una actuación que cuenta con un presupuesto total de 23.535,89 euros.

Este proyecto fue una de las propuestas elegidas dentro del proceso de Presupuesto Participativo para el año 2023, presentado por la Asociación de Vecinos de Vixoi. El salón social dispone de dos puertas de acceso, una para cada una de las estancias en las que se divide. La principal ya cuenta con un acceso adaptado pero la otra tiene un escalón de

14 centímetros respecto a la acera. Para permitir el acceso a todo el local social se prevé la construcción de una rampa que salve el desnivel existente y permita el acceso a personas con movilidad reducida. Como medida complementaria, también se aumentará otros 2 metros el ancho de las aceras, cambiando el pavimento por otro que reduzca el riesgo de resbalones.

En cuanto a la iluminación, en la zona de barbacoa y en el parque infantil se instalarán luminarias dotadas de pulsadores temporizadores para permitir el uso de estas instalaciones cuando la visibilidad sea reducida.

Bergondo concede 123 ayudas a estudiantes para sufragar sus desplazamientos

El Ayuntamiento de Bergondo resolvió en la Junta de Gobierno Local los beneficiarios de su línea de ayudas para hacer frente a los gastos de desplazamiento con fines escolares del curso 2023-24 de los alumnos de Bergondo, a los que destinó un presupuesto de 15.000 euros y que esta vez recibirá 123 personas. Los alumnos de Bergondo contarán así con el apoyo económico del Ayuntamiento para asistir a sus

clases. El Consistorio diseñó esta convocatoria para contar con un sistema de ayuda económica para viajes de estudiantes empadronados en el municipio y matriculados en un centro educativo público que se encuentre a menos de un kilómetro de su domicilio. La ayuda tiene como único criterio de adjudicación la distancia entre la residencia y el centro educativo de cada concursante a la convocatoria.

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

Sentencia al Concello de Sada

Sada.

El Juzgado de lo Social número 6 de A Coruña ha dado la razón a un trabajador del Concello de Sada que reclamó que se adaptase su puesto de trabajo o se le asignase otra actividad por sus limitaciones físicas. El demandante presta servicios para el Ayuntamiento en la categoría de operario electricista desde 2006.

Tras incorporarse de una baja en 2020 y someterse al preceptivo reconocimiento médico, este operario recibió un certificado de aptitud con la calificación de “apto con limitaciones” donde se advertía de que no podía manipular cargas superiores a siete kilos ni realizar posturas forzadas mantenidas con el cuerpo ni movimientos repetitivos con la mano derecha. La Inspección de Trabajo y Seguridad Social hizo un requerimiento ese año al Concello para que respetase “escrupulosamente” su derecho de adaptación del puesto de trabajo y no le encomendase labores que pudiesen comprometer su estado de salud.

El juzgado cuestiona que el Concello se limitase a emitir órdenes de servicio en las que indicaba a este operario las tareas a realizar en las que le recordaba la necesidad de observar las indicaciones recogidas en el certificado de aptitud. La jueza advierte de que esta indefinición llevó al encargado de obras a solicitar hasta en dos ocasiones al Concello que indicase “con claridad y por escrito” qué tipos de trabajo podía encomendarle. Esta situación, concluye la magistrada, genera “una situación de incertidumbre” y resulta “poco operativa”, como lo demuestra el hecho de que en varias ocasiones este empleado acompañase a sus compañeros a cumplir una orden de servicio y se “quedó mirando” al no poder realizar la tarea.

La Xunta invierte más de 80.000 euros en la reparación del muelle de Santa Cruz

Reparación del muelle de Santa Cruz, en Oleiros

Oleiros.

La Consellería do Mar, a través de Portos de Galicia acaba de iniciar las obras de reparación del muelle de Santa Cruz en el municipio coruñés de Oleiros, afectados por los últimos temporales. El ente público invertirá en estos trabajos más 80.000 euros con el objetivo de reconstruir la zona hundida. Los trabajos previstos consistirán en el levantamiento de parte del pavimento, en la zona afectada y en las proximidades para proceder a llenar el hueco existente con hormigón y otros materiales de relleno. De este modo se pretende recuperar material de la base del muelle que se fue perdiendo progresivamente. Los trabajos tienen un plazo de ejecución previsto de alrededor de un mes. El objetivo de Portos de Galicia es poder reabrir, al final de estas obras, al tránsito el total esta infraestructura que ahora se encuentra parcialmente restringida a la circulación.



La instalación se ubicaría a escasos metros del Rego de San Pedro

El BNG muestra su “preocupación” por el proyecto de la gasolinera en Iñás y anuncia que alegará

Oleiros.

El BNG de Oleiros muestra su “preocupación” por el proyecto para instalar una gasolinera automática, sin trabajadores, en Iñás, que tramita la cadena andaluza Petroprix. Los nacionalistas inciden en que la instalación se ubicaría a esca-

sos metros del Rego de San Pedro (y sería la segunda), “corriente fluvial por donde va a discurrir el llamado Paseo do Rego, proyecto estrella del Concello de Oleiros” y anuncian que presentarán alegaciones. “La enésima gasolinera del Concello de Oleiros estaría localizada a 28 metros de dicho regato”,

avisa el BNG y señala que las estaciones de servicio, como muchas otras actividades industriales, están catalogadas como potencialmente contaminantes del suelo”. Critica que una gasolinera es “un servicio absolutamente redundante e potencial foco de contaminación” y que no crearía trabajo.

Aprobada una propuesta para regular la instalación de cierres vegetales

Sada.

El pleno de Sada dio luz verde por unanimidad a una moción del PSOE dirigida a incorporar al plan general una normativa para regular la instalación de cierres vegetales. La portavoz socialista, Almudena Pena, defendió la necesidad de establecer una serie de normas para garantizar la accesibilidad, seguridad, el ornato público y la convivencia entre vecinos. La edil apeló a la conveniencia de aprobar ahora esta regulación aprovechando que el Concello tramita otras modificaciones del PGOM. La propuesta prosperó con los votos de Sada-maoría, Unidos por Sada, PP, PSOE y BNG.

Piscina del albergue de la Marina Española

Sada.

La Xunta espera abrir el próximo verano la piscina del albergue de la Marina Española.

La conselleira de Política Social e Xuventude, Fabiola García, visitó las obras que la Xunta está realizando en el albergue juvenil Marina Española en Sada para reformar la piscina, una obra muy esperada por los usuarios. Este albergue es uno de los más demandados por los jóvenes por su situación, entre las playas sadenses y bergondesas. El Gobierno gallego invierte 370.000 euros en todos estos trabajos. Según la consellería, las obras “previsiblemente estarán terminadas para la próxima campaña de verano”.

Recorda Fest 2024 regresa a A Coruña el 6 y 7 de septiembre

A Coruña.

Los primeros abonos estarán disponibles este 11 de diciembre por 40 euros.

El Recorda Fest 2024 ya es una realidad, y se celebrará los días 6 y 7 de septiembre de 2024 en el Muelle de Batería de A Coruña, en el mismo emplazamiento que su primera edición.

Los primeros abonos con precio especial Navidad estarán disponibles este 11 de diciembre a un precio de 40 euros más gastos de gestión, y estarán limitados a 300 unidades. Ese mismo día se anunciarán los 5 primeros artistas que formarán parte del cartel.

Además, todas las personas que hayan comprado su entrada o abono para la primera edición, tendrán la posibilidad de hacerse, durante las 72 horas antes de la salida oficial de la venta, con un acceso para el Recorda Fest 2024 a un precio de 35 euros más gastos de gestión, y les será comunicado a la misma dirección de correo vinculado a la compra de entradas del 2023.

En redes sociales, se irán haciendo juegos y preguntas para que la audiencia del Festival comparta experiencias, opiniones y expresen sus deseos de cara a la cita del 2024. Uno de los directores del Festival, Víctor Santana, advierte que “va a haber muchas sorpresas en la edición del 2024 para nostálgicos, nostálgicas, que maridarán perfectamente con conciertos de nombre internacional. En mi opinión, el Recorda Fest da un salto de calidad porque sabemos exactamente, después del año pasado, lo que quiere el público, como lo quiere y se lo vamos a dar, por supuesto”.

Ante las quejas de los trabajadores del complejo

El PP exige al Gobierno municipal que determine la estrategia para la gestión del complejo deportivo de O Castrillón



A Coruña.

El portavoz del PP de A Coruña Miguel Lorenzo y el concejal popular Roberto García se reunieron con trabajadores del complejo deportivo de O Castrillón, que trasladaron la preocupante situación que atraviesan, debido a que afirman que realizan funciones para las que no tienen competencias y a que la instalación está sin

contrato desde el 1 de junio.

Los trabajadores afirman haber comunicado su situación por escrito al Gobierno municipal el 8 agosto sin haber recibido contestación, además de haberlo trasladado a la Fiscalía y a la Inspección de Trabajo. Se trata de quince trabajadores que denuncian estar realizando funciones que no les corresponden, y que en varios casos aseguran que no se cumple con la legislación vigente, ya que

hay socorristas a los que les exigen realizar cursos como monitores (titulación que no disponen) o a los que les obligan a realizar labores de mantenimiento (manipular productos de control del agua, depuración) que debería realizar un especialista.

También manifiestan que existen puestos recogidos en la oferta de la empresa, y que se exigen en el pliego, que no se están cumpliendo de manera adecuada. Además, algunos servicios como la sauna turca, la seca o el jacuzzi no funcionan como deberían, como ha sucedido, por ejemplo, con la turca, que no ha estado operativa durante un mes y medio, afirman. Por ello, el PP exige al Gobierno municipal que determine la estrategia para la gestión del complejo deportivo, sin contrato desde el mes de junio, que haya mayor control en el cumplimiento de las condiciones contractuales y que se asegure que la empresa concesionaria cumpla con la normativa vigente de uso de instalaciones deportivas y con la normativa laboral de los trabajadores.

“Tribus de Nadal” para niños de 3 a 12 años

Arteixo.

El Concello de Arteixo ofrece 30 plazas en su campamento Tribus de Nadal para niños de Educación Infantil y Primaria, de entre 3 y 12 años. Las actividades se realizarán los días 22, 26, 27, 28, 29 de diciembre y 2, 3, 4 y 5 de enero en el Centro Interxeracional Baleario, en la capital municipal. El coste del campamento, que se desarrollará de 10.00 a 14.00, será de 36 euros. Aparte, se ofrecen los servicios de Ma-

drugadores, (13,5 euros sin desayuno y 22,5 con desayuno, por los nueve días) a partir de las 7.15; la comida (36 euros), de 14.00 a 16.00, y ludoteca (13,5 euros) de 16.00 a 17.30. El servicio de transporte será gratuito. Tanto el campamento como los servicios se ofrecerán en conjunto y no se podrán solicitar por días sueltos. Las personas interesadas pueden formalizar la preinscripción a través del correo electrónico educacion@arteixo.org hasta el día 11 de diciembre. La matrícula se formalizará del 13 al 18 de diciembre.

A Coruña renovará la pasarela de madera del río Mesoiro

El Ayuntamiento de A Coruña acaba de licitar las obras de renovación de la pasarela de madera sobre el río Mesoiro, parte del itinerario peatonal que conecta Fonte Grande con la rúa Horta. La actual pasarela será sustituida por una de siete metros de largo, 2,5 de ancho y que atenderá a la normativa en términos de accesibilidad, de forma que dispondrá de pavimento de tarima antideslizante y pasamanos de apliques en inox. En los trabajos se incluye la adecuación del lecho del río mediante el perfilado de las riberas y su rectificación, ya que ahora mismo está desviado por un muro de cierre de una parcela privada. Con esta obra se pretende reducir el riesgo de inundación en el entorno. Además, se mejorará la red de saneamiento sustituyendo los antiguos colectores por nuevos tubos de PVC que refuerzan la seguridad antifugas. El presupuesto es de 128.804,21 euros y el plazo de ejecución se establece en cuatro meses. Con esta obra se da respuesta a una de las principales demandas por parte de la Asociación de Veciños de Mesoiro-Vío-Xunqueiras.

Alquiler de bicis

El Ayuntamiento de Arteixo pondrá en marcha el próximo 12 de diciembre el servicio municipal de bicicletas, después de varios meses de retraso debido a fallos en el sistema informático de geolocalización. La primera fase del proyecto, que contará con un centenar de vehículos mecánicos y otros 35 con asistencia eléctrica al pedalear, dará comienzo en las cinco estaciones habilitadas: Campo da Festa (junto a la oficina de turismo), centro de salud de Arteixo, playa de O Rañal, polígono de Sabón (entorno de Mercadona) y Vilarrodís (fachada principal del centro de salud).



gratuito
As Mariñas
tu periódico comarcal

Desde As Mariñas le deseamos una Feliz Navidad

Nueva convocatoria del Bono Energía Pyme

Narón.

El director general de Planificación Energética y Recursos Naturales, Pablo Fernández Vila, acompañado por la delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, visitó en Narón el establecimiento Australian, uno de los beneficiarios del programa Bono Energía Pyme de la Xunta de Galicia. El director general avanzó la nueva convocatoria del programa Bono Energía Pyme que abrirá el plazo de solicitudes el próximo 10 de enero.

La nueva edición destinará 3 millones de euros para facilitar la mejora de las instalaciones energéticas de alrededor de 700 pymes y autónomos. El programa aspira a movilizar 7 millones de euros de inversiones, así como una reducción del consumo de unos 3.400 MWh/al año, una merma de emisiones equivalente a acción de plantar 51.000 árboles y la creación o mantenimiento de 58 puestos de trabajo.

Las ayudas cubrirán la instalación de elementos de control solar y térmico; la renovación de equipos de iluminación interior y exterior (incluyendo rótulos y escaparates), por otros que utilicen tecnología LED; la mejora de eficiencia energética en instalaciones eléctricas garantizando un suministro con calidad y fiabilidad; la renovación de equipación consumidora de energía como cafeteras, lavavajillas, lavadoras; equipaciones que permitan reducir el consumo de energía de las instalaciones de climatización, ventilación y agua caliente sanitaria; y sistemas domóticos e inmóticos para gestionar la energía y el gasto de forma eficiente. Además, se mantiene la ayuda para asesoramiento energético, consistente en la realización de diagnosis y auditorías energéticas.

Esta medida supone la modificación de la operación formalizada con el Fondo de Financiación a Entidades Locales a través del Instituto de Crédito Oficial en el año 2021

El Ministerio de Hacienda amplía hasta 2050 el plazo de pago de la deuda del Concello de Miño

Miño.

El Concello de Miño ha llegado a un acuerdo con el Ministerio de Hacienda para ampliar hasta el año 2050 el plazo de pago de la deuda municipal con el Estado, que a día de hoy asciende a 19 millones de euros, lo que se traduce directamente en una menor carga anual para las arcas municipales.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, y el delegado del Gobierno en Galicia, Pedro Blanco Lobeiras, informaron en una rueda de prensa celebrada en el salón de plenos de la casa consistorial miñense sobre los detalles del acuerdo, tras recibir el Ayuntamiento la resolución favorable de la Secretaría de Estado de Hacienda.

Esta medida supone la modifica-

ción de la operación formalizada con el Fondo de Financiación a Entidades Locales a través del Instituto de Crédito Oficial (ICO) en el año 2021, que permitió ampliar el plazo de pago total de la deuda municipal con el Estado hasta el año 2043. Este es un paso más en las gestiones llevadas a cabo por

el gobierno local para conseguir un mejor plan de pagos.

El acuerdo presentado permite, además de ampliar el plazo de pago de la deuda hasta el año 2050, aliviar significativamente la situación económica de Miño al reducirse las cuotas de amortización anuales.



Manuel V. Faraldo y el delegado del Gobierno, Pedro Blanco Lobeiras.

La Xunta concede la adquisición de taxis adaptados a la movilidad reducida

La Xunta concede para la adquisición de taxis adaptados a la movilidad reducida, de bajas emisiones o eléctricos en las comarcas de Ferrol, Eume y Ortegal.

La Xunta concedió 15 ayudas al sector taxi de las comarcas de Ferrol, Eume y Ortegal para la adquisición de vehículos adaptados a las diferentes necesidades de movilidad y sumar la estos profesionales a la lucha contra el cambio climático, dotándolos de vehículos menos contaminantes.

La delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, informó de la resolución de estas ayudas de la Consellería de Infraestructuras y Movilidad y de la nueva convocatoria se publicó en el DOG

durante un encuentro con uno de los beneficiarios, José Ignacio Rebollo. Aneiros recordó que el objetivo de estas ayudas "es reforzar la apuesta del sector taxi por la inclusión social, financiando la adquisición de vehículos adaptados a las diferentes necesidades de movilidad y sumar la estos profesionales a la lucha contra el cambio climático, dotándolos de vehículos menos contaminantes".

La delegada territorial destacó los 900.000 euros de presupuesto destinados a esta orden de ayudas en 2023, después de que tras agotarse el crédito inicial de 500.000 euros, este había sido ampliado en otros 400.000 el pasado mes de septiembre. Se refirió, además, a la nueva

convocatoria publicada en el DOG y que cuenta con un presupuesto de 500.000 euros para la anualidad 2024 con la que se subvencionará con hasta 10.000 euros a adquisición de taxis adaptados (Eurotaxi); con hasta 4.000 euros a compra de vehículos de emisiones cero y hasta 1.000 euros para la compra de taxi ECO.

Desde el año 2016, cuando dio comienzo esta línea de apoyo al sector del taxi, la Xunta de Galicia lleva concedidas ayudas por más de 5,4 millones de euros al sector para la renovación de su parque móvil, facilitando la adquisición de cerca de 900 vehículos.

Narón financiará al ANPA As Aceas, del CEIP Piñeiros, el servicio de desayunos

Narón.

En la sesión plenaria correspondiente al mes de noviembre en el Concello de Narón se dio cuenta de una resolución de Alcaldía para aprobar una modificación del Plan Estratégico de Subvencions para el trienio 2021-2023.

Con cargo a dicha cuantía, se incorporará una subvención para la promoción del comedor escolar de los desayunos a la ANPA As Aceas, del colegio de Piñeiros. "Esta acción supone un paso más en las políticas de gobierno local para facilitar la conciliación de la vida familiar e laboral ás veciñas e veciños de Narón", remarcó el portavoz de TEGA, Román Romero, que apuntó que con esta iniciativa se contribuirá a mejorar la salud entre los menores de 3 a 12 años en el periodo matutino. Se hará por medio de la creación de hábitos de higiene buco-dental, de la ingesta de menús saludables y equilibrados y fomentando las relaciones por medio de juegos cooperativos. En el pleno se dio luz verde, asimismo, al inventario de vías de la localidad, con el objetivo de disponer de un documento administrativo que gestione la mejora de la movilidad en el municipio, la conservación del patrimonio cultural "e ofrezca unha seguridade xurídica á veciñanza de cara ás delimitacións", explicaron desde el ejecutivo naronés. Dicho listado se pondrá próximamente a exposición pública durante un mes, para que se puedan presentar posibles reclamaciones, antes de someterse a una aprobación definitiva.

DUSA
sistemas de elevación
para su vivienda o negocio

Ancéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com

**MONTACARGAS
CERRAMIENTOS
de ascensores
ELEVADORES
para espacios
reducidos**

Dusa desésaltas

Bo Nadal



por Esther López Castro

Villancico de una bella Navidad

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Con el deseo de que este villancico sea el preludio de una bella Navidad, que traiga al mundo la paz y la concordia. Ruego desde lo más profundo de mi alma, el cese de las guerras y todas las situaciones que pongan en conflicto la paz y la convivencia de todos.

Dejo aquí mi pequeña aportación con este mensaje de amor y fraternidad que nos trajo el niño Dios.

Canto de Navidad

Esther López Castro

¡Alalá, alalá, el niño nació!
En un humilde pesebre,
sin luz, hogar ni calor,
viene el niño Dios al mundo
nace Jesús Redentor.

Un cesto con seca paja
le sirve de cuna al niño,
María con dulzura
convierte al lino en armiño.

¡Alalá, alalá, el niño nació!
Esa noche hay una estrella
única en el firmamento,
es la que guía a los Magos
a través del gran desierto.

Llegan los Magos de Oriente
con sus cargados camellos,
levan oro, incienso y mirra
para el rey de los luceros.

¡Alalá, alalá, el niño nació!
El niño más dulce y bello,
la cuna de paz y bien,
nace en una fría noche
en la ciudad de Belén.

Toca un ángel la trompeta
dando anuncio a los
pastores ellos, pese a su
pobreza, le llevan miel,
queso y flores.

¡Alalá, alalá, el niño nació!
Buscando bellas palabras
que ensalcen la Navidad,
recuerdo las más hermosas,
Paz, Amor y Caridad.

Unamos todas las voces,
Cantemos Noche de Paz,
que este hermoso villancico
sea un lazo de unidad.



por Eva Vidal

Navidad

Hemos completado una nueva vuelta alrededor del sol y nos colocamos irremediabilmente en la casilla de salida de otros trescientos sesenta y cinco días que debemos afrontar con energía y esperanza a pesar de los tiempos en que vivimos.

Hay varios tópicos navideños que se me vienen a la cabeza estos días previos a las que durante mucho tiempo fueron mis fiestas favoritas del año. Recuerdo con especial nitidez que cuando era una niña me regalaron, como premio en un concurso de Lengua, un ejemplar del libro de Charles Dickens "Cuento de Navidad". Sin menospreciar en absoluto la literatura actual, siempre he mantenido una especial admiración por la obra de los grandes autores universales.

Esos autores que, sin ordenador, con una pluma y un tintero sobre una rudimentaria hoja de papel, escribieron libros que han traspasado siglos y siglos. Han pervivido hasta nuestros días sin que los lectores de tantas y tantas generaciones hayamos perdido ni un ápice de interés y emoción en el momento que uno de sus libros cae en nuestras manos. No sé yo de cuántos premios Planeta se hablará dentro de un siglo, pero sin duda, muchos lectores continuarán conociendo las aventuras y desventuras del prestamista avaricioso y amargado que Dickens imaginó para disfrute de todos nosotros.

A la vista de lo que estamos viviendo en estos días en los que vuelven a encenderse las brillantes luces navideñas, podríamos decir que el país entero está habitado por millones de Sres. Scrooge. Las calles están abarrotadas de gente alterada, enfadada y predispuesta a la revuelta popular. Las familias y los amigos divididos entre los que consideran que la unidad de la Patria está en peligro y aquellos que aseguran que pasarán a la historia por solucionar serenamente y en el marco del diálogo el ya aburridísimo conflicto catalán. Puntos de vista antagónicos, repito como siempre, con una realidad incuestionable: Todo el mundo está de mal humor, los políticos se insultan de lo peor mostrándonos su verdadera cara, y nadie es capaz de dar su opinión sin gritar ni utilizar las maneras más "barriobajeras". Verdaderamente da gusto andar por la calle tratando de mantener la ilusión de las compras y los regalos bajo el alumbrado de colores.

¡Una pena! Todos los fantasmas que visitaron aquella Navidad al protagonista de Dickens han pasado por delante de nosotros a lo largo de las últimas semanas.

El Espíritu de las Navidades Pasadas, nos retrotrae a momentos de nuestra historia en que probablemente teníamos menos pero no necesitábamos tanto a pesar de estar atravesando unos momentos en los que el país tenía motivos para estar temeroso ante los profundos cambios que se avecinaban y la incertidumbre de no saber cómo nos adaptaríamos a un futuro que se presentaba temerosamente incierto. El de las Navidades Presentes, francamente da pavor. Podríamos contar con los dedos de una mano el número de personas amables y serenas con las que nos hemos cruzado estos días y todavía nos sobraría alguno.

¡Ni que decir del Fantasma de Las Navidades Futuras! Esta es la primera vez que verdaderamente creo que de ésta no salimos bien. No confío ni por un segundo en nuestra capacidad para resetearnos y tratar de conservar la calma ante los profundos desafíos que tenemos que afrontar en el futuro nos guste o no. Podemos querer tapar el sol con las manos pero aquí hay un problema de los gordos con una muy difícil solución. Es obvio que como no saquemos a la luz nuestra mejor versión tendremos que asumir que una Sociedad dividida y enfrentada no conseguirá devolvernos al sendero del sentido común. Tengamos todos claro que el primer paso para ello es respirar profundo y empezar desde cero, tal y como lo hizo el Sr. Scrooge, para ver hasta dónde podemos llegar. En el relato de Dickens, cuando el cascarrabias anciano le vio las orejas al lobo fue capaz de redimirse, reconducir su vida y convertirse en un ser apacible y amable evitando que su alma condenada jamás llegase a alcanzar la paz eterna.

Me gustaría ver la cara de Feijoo, Sánchez o Abascal, y tantos otros elementos que tan tristemente nos representan en el Parlamento, si una de estas

noches se les apareciesen los espectros protagonistas de ese relato. Supongo que a pesar de ello no harían el examen de conciencia que hizo aquel anciano de ficción y no podría yo decir quién saldría corriendo horrorizado en esa escena pero probablemente hoy por hoy serían los propios fantasmas los que no aguantasen el tipo y buscasen espacio para correr con todas sus fuerzas alejándose de ellos con una expresión de horror en sus desdibujadas caras.

Sólo nos queda la esperanza de afrontar estos días con la ilusión de un niño y creer confiadamente en que los Reyes y Papá Noel no son una leyenda sino que existen verdaderamente. Confiemos en que si se lo pedimos dejarán nuevos contenedores en la calle Ferraz para sustituir a los quemados en las recientes algaradas, un libro de buenas maneras para cada Diputado de las Cortes, una agenda para que a los líderes políticos no se les olviden las cosas que prometen y un manual de historia para que los que quieren recuperar lo más rancio de nuestro pasado sean conscientes de que hay cosas que de ningún modo pueden volver a suceder.

Siempre llega la Navidad. No dejemos sitio en nuestras mesas a la crispación, los gritos y los desaires y disfrutemos de todos aquellos que todavía podemos conservar a nuestro lado.

Nada hay más vacío que una silla que el año anterior estaba ocupada en Nochebuena. Ni nada que me pueda importar más.

¡FELIZ NAVIDAD A TODOS!



Empresas
muy cerca de tí

Les deseamos Feliz Navidad



EL GRANERO
COFFEE & AFTERWORK
c/ Pontedeume, 8. 15160 Sada
elgranero.sada



Augusto Altieri
603 892 824
981 061 472
C/ Pigara, 4 - Bajo Izqda.
O TEMPLE
lahuertadepigara13@hotmail.com

Anxo's
peluquería & estética

"La Belleza está en el interior
... cuida el Cristal que la deja ver"

C/ Constitución, 19 Bajo A
O Temple
15679 Cambre (A Coruña)
881 926 680
627 628 613
www.anxospeluqueria.es

Lavado completo con cera **15€**
Cambio de neumáticos desde **20€**



Cuidamos y mimamos tu coche
Limpieza de Tapicería Parcial y Completa
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotoros, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabolo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoyengrasesuarez@hotmail.com

Papelería ROSA Golosinas

C/ Arco Santa Foméntez, 25 - O Burgo
981 676 848
rosasada25@gmail.com

A Peixería de Fede



625 426 490
apeixeriadefede@gmail.com
Rúa Constitución, 22 - 15679 O Temple - Cambre



Centro de Formación Técnicas Complementarias y Masajes
Herboristería y tienda especializada

ki*Lau
www.centrokilau.com

Rúa Constitución, 21. 15679 Cambre
620 28 17 47 - 981 97 90 98

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 42
Telf.: 981 923 702 - 9890 SADA (A Coruña)

Xamurría RODIL



981 677 020 - 981 677 020
www.xamurria.com

Esther Frutería

Especialidad en frutas y verduras del país de 1ª calidad

C/ Constitución 24 - Bajo El Temple - Cambre
Tlfos: 981 560 210 - 698 182 647

CAÑÁS
Panadería - Pastelería
Producto elaborado a diario
Pan de Carral
Empanadas Artesanas
Bollería • Tartas

Rúa Belvis de Palco, 3º Carral - 15175 A Coruña
981 672 652

PENSIÓN ** RESTAURANTE



RESERVACIONES CON BAÑO - TV Y WIFI
COMIDA CASERA - ESPECIALIDAD EN BACALAO

Herso, 10. 15670 EL BURGO [La Coruña]
Telf.: 981 650 549 - 981 653 663
hostalbeiramar@hotmail.com - www.hostalbeiramar.com

Precio y equipamiento del nuevo SEAT Ibiza Special Edition Navi en España

SEAT responde al éxito del Dacia Sandero y del MG ZS con el nuevo Ibiza Special Edition Navi



El nuevo SEAT Ibiza Special Edition Navi.

Motor.

El nuevo SEAT Ibiza Special Edition Navi irrumpe en escena con el objetivo de responder al éxito comercial del Dacia Sandero y del MG ZS. El utilitario de SEAT estrena una nueva versión que destaca, entre otras cosas, por su amplio equipamiento de serie.

SEAT ha puesto en marcha toda la maquinaria con el objetivo de responder al éxito comercial que están obteniendo el Dacia Sandero y el MG ZS. La popular marca española, que hasta hace muy poco tiempo dominaba con puño de hierro el competido segmento B, pone sobre la mesa un utilitario fiable, eficiente y, sobre todo, muy bien equipado.

En los últimos meses se han producido importantes ajustes en la oferta del SEAT Ibiza. Un modelo que en septiembre estrenó la versión Special Edition.

Ahora, se amplía la gama con una opción superior que adopta el «apellido» Navi.

La nueva versión Special Edition Navi se sitúa en la parte alta de la

gama Ibiza. Ocupa el escalón previo a la posición ocupada por el nivel de acabado FR. Destaca por su extraordinaria relación equipamiento-precio. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más

- Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina)
- Llantas de aleación de 16 pulgadas
- Faros Full LED
- Luces LED para la conducción diurna
- Grupos ópticos traseros LED
- Cristales posteriores oscurecidos
- Encendido automático de luces y sensor de lluvia
- Espejos retrovisores exteriores ajustables y abatibles eléctricamente
- antideslumbramiento
- Cuadro de instrumentos digital SEAT Digital Cockpit de 8 pulgadas
- Tapicería SEAQUAL
- Cámara de visión posterior
- Sistema de acceso y arranque sin llave
- Cierre centralizado con mando a distancia
- Sistema de info-entretenimiento con pantalla táctil de 9,2 pulgadas
- Navegador
- Bluetooth
- Radio digital

destacado de la nueva versión del utilitario de SEAT.

En lo que respecta al apartado mecánico, no hay opciones. Si echamos un vistazo bajo el capó del nuevo Ibiza Special Edition Navi nos encontraremos con un motor de gasolina de 1.0 litros TSI con tres cilindros. Un bloque que desarrolla una potencia de 110 CV y 200 Nm de par máximo. Está asociado a una caja de

cambios manual de seis velocidades y un sistema de tracción delantera.

Gracias a esta mecánica puede acelerar de 0 a 100 km/h en 10,3 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 195 km/h. Declara un consumo medio de combustible de 5,8 litros a los 100 kilómetros y unas emisiones de CO2 de 116 g/km según el ciclo WLTP.



- Conexión USB
- Climatizador automático bizona
- Elevalunas eléctricos
- Reposabrazos central delantero
- Sistema de iluminación ambiental
- Asistente de arranque en pendiente
- Bolsas portaobjetos en la parte posterior de los respaldos de los asientos delanteros
- Alerta por cambio involuntario de carril
- Sensores delanteros y traseros de aparcamiento
- Volante multifunción ajustable en altura y en profundidad
- Control de crucero adaptativo y limitador de velocidad

PRECIO DEL SEAT IBIZA
SPECIAL EDITION NAVI EN ESPAÑA

1.0 TSI 110 CV 6v
19.960 euros

RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

Rúa Dalmier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. 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

Con la iniciativa Green Drivers de Northgate se puede constatar que un vehículo industrial 100% eléctrico tiene unas grandes posibilidades en cuanto a conducción eficiente y segura

Northgate con Green Drivers, demuestra el potencial del vehículo eléctrico industrial

Motor Industrial.

Ya son nueve las ediciones de Green Drivers, una acción muy interesante de la firma de renting flexible Northgate en la que más de 60 invitados, se pudo exprimir al máximo las 25 furgonetas eléctricas Renault Kangoo sobre el Circuito del Jarama, poniendo a prueba tanto el vehículo como nuestras habilidades en cuanto a conducción eficiente se refiere.

Con esta serie de iniciativas Northgate pretende demostrar que los hábitos al volante y nuestro modo de conducción tienen un efecto inmediato sobre el rendimiento del vehículo, y en el caso de los vehículos eléctricos es todavía más evidente pudiendo ayudarnos a prolongar su autonomía de forma considerable. Es una nueva forma de ver y de conducir nuestro vehículo mucho más respetuosa con nuestro



Participantes de la iniciativa Green Drivers de Northgate.

planeta, que todos, sin excepción, deberíamos interiorizar.

El reto era sencillo pero difícil a la vez: demostrar en tandas de varias vueltas cómo llegar a la meta con el menor consumo de batería y la mejor marca de tiempo. La medición del consumo se realizó con los dispositivos propios de la empresa, Northgate Data, gracias a que cuentan con funcionalidades específicas que permiten llevar a cabo el control total para optimizar el uso de estos vehículos eléctricos. Las furgonetas Renault Kangoo con las que participamos correspondían a la versión Start EV45 de 90 kW de potencia (120 CV), con una autonomía de 300 kilómetros, lo que arroja un consumo medio WLTP de 15 kW/h a los 100 km.

La jornada arrancó con una clase teórica a los asistentes sobre conducción eléctrica y eficiente ofreciendo pautas para reducir el consumo en estos vehículos comerciales. Unos consejos que pueden aplicarse a todos los conductores en general que hagan uso de esta tipología de vehículos; como saber cuándo hay que frenar y cuándo acelerar, utilizar el freno o la navegación en vela con la ayuda de la inercia.



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

Todos y cada uno de nosotros tenemos una estrella que no la podemos desaprovechar con quejas y frustraciones

Tu estrella

Por Luisa Aguado.



A veces entre perdidos y ensimismados miramos al futuro. ¿Qué nos hace pensar cabizbajos que el futuro es oscuro y confuso?.

Tantos años de civilización han enseñado al ser humano que ganar o perder está en la palma de nuestra mano. Cada día ante cada sueño, ante cada reto podemos decidir nuestro destino. ¿Nos falta valor, quizás?, ¿Tenemos coraje?. Como herederos de grandes pueblos, íberos, celtas, romanos, visigodos, fenicios, griegos, deberíamos.

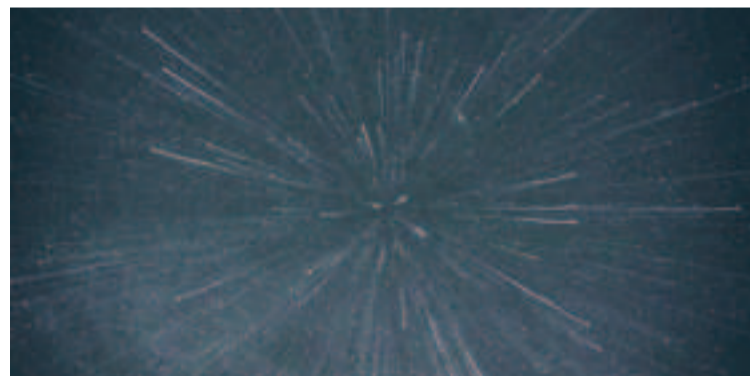
El ocaso de una civilización no indica que no haya un nuevo renacer. La esperanza está oculta, escondida y visible a la vuelta de la esquina. Como sucesores de nuestros ancestros, estamos obligados a honrarlos con el símbolo del poder, de la prosperidad, de la lucidez, del carisma, de la positividad y del buen hacer.

Somos los descendientes de la raza humana que hoy se pregunta

si hay un futuro para nosotros y nuestros hermanos, hijos, abuelos. Solo caminando con esperanza, sabremos cual es nuestro destino. Cuando caigas, vuelve a levantarte con el pensamiento en positivo, con la confianza en tu corazón y con repetirte cada día que sí, que tú eres merecedor de ese gran porvenir que siempre habías soñado.

No pienses que tu estrella, no está para ti. Todos y cada uno de nosotros tenemos una estrella que no la podemos desaprovechar con quejas y frustraciones. Solo hay que estar alerta. Alerta simboliza estar trabajando, haciendo, creyendo y un día el revés que tanto te dañó volverá a tomar su cauce, como un río que se había perdido, se había secado o desviado por haber olvidado esos valores y sueños que te hicieron creer.

¡Hazlo!, comienza de nuevo, una y otra vez. Al final serás el ganador de tu batalla, porque todos jóvenes y mayores tendremos la oportunidad de un mundo mejor. Esa, que mejor que esa será tu estrella, será vuestra **ESTRELLA**.



Autora Luisa Aguado

Luisa Aguado es actriz y escritora y ha desarrollado su profesión entre España y Estados Unidos. Autora de los libros "Mi Capitana/Mis Heroínas" y "Star The Brave Girl"

Centro de Terapias Breves

"Equilibrio Familiar"

Recuperar el equilibrio es posible ...

www.equifam.es



Pide cita:
644 027 867

www.centroequilibriofamiliar.com



Una treintena de estudiantes de Venecia visitaron A Laracha

Sin vosotros, nunca hubiésemos podido vivir esta experiencia



A Laracha es el segundo año que lleva a cabo este intercambio y la pretensión es continuar en el futuro.

A Laracha sigue forjando sus relaciones con países de la Unión Europea. Ayer visitaron la localidad una treintena de estudiantes de Venecia en el marco del programa de intercambio juvenil que organiza el Concello, que a su vez es fruto de un convenio de colaboración con el Instituto Politécnico Vendramin Corner de la ciudad italiana.

«Sin vosotros, nunca hubiésemos podido vivir esta experiencia. Estamos solo en la mitad del camino, pero ya contamos con una gran aventura. Nos sentimos muy felices, gracias por todo», dijo un portavoz del grupo desplazado a la Costa da Morte.

Conocieron Caión

«El mar es nuestro punto turístico de referencia», les avanzó el alcalde, José Manuel López, a primera hora de la mañana, cuando recibió a la expedición en la Casa da Cultura, acompañado de una amplia representación del gobierno municipal. Allí fue donde pudieron disfrutar, asimismo, de la gastronomía local y de sus gentes. Este último fue el aspecto en el que el regidor más hizo hincapié en la presentación del municipio: «Creo que es la experiencia más positiva que os podéis llevar, algo que teniendo en cuenta vuestras edades, os va a marcar, y que perdure en el tiempo». Un video les dio más pince-

ladas sobre el patrimonio, los paisajes y la cultura de este destino.

Por la tarde viajaron hasta A Coruña, y en los próximos días recorrieron otros puntos de la provincia. Ya en el pasado verano, once jóvenes laracheses tuvieron la oportunidad de desplazarse al conjunto de islas a orillas del mar Adriático.

Es el segundo año que se lleva a cabo este intercambio y la pretensión es continuar en el futuro, trasladan desde el Ayuntamiento larachés, en busca de construir «ciudadanía europea», facilitar el acceso a la juventud a «outros países, idiomas e culturas», y «proxectando cara o exterior A Laracha».

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Las hijas de la criada Premio Planeta 2023 Sonsoles Ónega

La novela ganadora del Premio Planeta 2023 nos sumerge, con la cadencia de las historias narradas junto al fuego, en un apasionante relato en un remoto pazo de Galicia.

Hay secretos de familia que merecen ser contados. Esta es la historia de uno de ellos.

Una noche de febrero de 1900, recién estrenado el siglo XX, en el pazo de Espírito Santo llegan al mundo dos niñas, Clara y Ca-

talina, cuyos destinos ya estaban escritos. Sin embargo, una venganza inesperada sacudirá para siempre sus vidas y las de todos los Valdés.

Doña Inés, matriarca de la saga y fiel esposa de don Gustavo, deberá sobrevivir al desamor, al dolor del abandono y a las luchas de poder hasta convertir a su verdadera hija en heredera de todo un imperio, en una época en la que a las mujeres no se les permitía ser dueñas de sus vidas.

Las hijas de la criada es una historia mágica y realista al mismo tiempo, en una Galicia extraordinaria, sobre hombres y mujeres que se rebelan contra su propio destino en busca de la verdad.





Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

Las manchas de humedad suelen ser habituales en algunas casas



Cómo elegir tu pintura antihumedad



Leroy Merlin.

Si no se tratan bien provocarán mayores daños posteriores como goteras, moho, y perjuicios en la salud como problemas respiratorios o reacciones alérgicas.

Las diferentes pinturas antihumedad de exterior e interior sirven para mejorar el ambiente de la casa tras haber tenido humedades. Cuando en casa detectes una humedad, actúa rápidamente: primero detectando la causa de la humedad, reparando y solucionando el problema y aplicando la pintura correcta para que no vuelva a aparecer. Se recomienda pintar con el impermeabilizante toda la superficie y no solo la zona dañada para evitar desperfectos futuros.

Tipos de humedades

Lo primero es diagnosticar el tipo de humedad y la causa de su aparición.

• Por condensación.

Estas humedades se generan desde el interior. Sucede cuando el muro o los cerramientos (puertas y ventanas) no están bien aislados térmicamente; provocando que en invierno las paredes estén muy frías y, en contacto con el calor y los vapores calientes que se generan dentro de la vivienda, se evaporen y surjan manchas en el interior.

La solución, mejorar el aislamiento del muro y aumentar la ventilación. Si es difícil ventilar la estancia (por ejemplo, si es un baño sin ventana) habrán que instalar un extractor de aire o un deshumidificador de ambientes. Si es posible ayudaría sustituir las ventanas por unas con rotura de puente térmico y los bur-

letes de las ventanas para una mayor estanqueidad.

• Por filtración.

Se produce porque el muro no está bien impermeabilizado. Así aparecen manchas en el interior que proceden del exterior. Por ejemplo, de un escape de agua en una tubería o a causa de la lluvia. La solución pasa por impermeabilizar la fachada desde fuera con pintura antihumedad exterior.

• Por capilaridad.

Se produce a través de los cimientos en contacto con el terreno si no están bien aislados. La humedad encuentra en los cimientos un punto de acceso y lo normal es que veas sus efectos en las paredes de sótanos o garajes, aunque puede llegar a subir a plantas altas por el interior de los muros. Las sales minerales que hay en el suelo se elevan por las paredes y se acumulan en la superficie, creando marcas blanquecinas (del salitre) y desprendiendo la pintura antigua, papeles pintados u otro revestimiento que se encuentre a su paso.

Para solucionarlo hay que romper esa vía de ascenso del agua con un material impermeabilizante en todo el perímetro de la casa, sobre los cimientos, en la base de los muros.

¿Dónde necesitas usar la pintura antihumedad?

Para los tabiques interiores hay diferentes alternativas para aislarlos y recubrirlos con la finalidad de evitar los cercos de humedad y moho, además de los malos olores causados por la humedad.

La elección de un tipo de pintura depende del daño que tengas en las paredes. Las diferentes soluciones de impermeabilización interior se clasifican en:

• **Pintura antihumedad:** pintura blanca, se puede aplicar incluso en paredes húmedas garantizando su efectividad.

• **Pintura antimoho:** pintura mate para evitar que aparezca moho. Especialmente recomendada para lugares con poca o mala ventilación, calefacción o insuficiente aislamiento térmico.

• **Pintura antimanchas:** pintura que sirve para borrar cualquier tipo de mancha, ya sea de humedad seca, humo, grasa, rotulador.

Soluciones para exteriores

Para paliar las humedades desde el exterior, hay que recurrir a pinturas antigoteras e impermeabilizantes para fachadas, tejados, cubiertas, terrazas y suelos de exterior que evitan la entrada de agua. Los problemas de impermeabilización más habituales en el exterior son grietas, mala impermeabilización de las fachadas o tejas o canalones rotos.

Los aspectos más relevantes a la hora de elegir una pintura antihumedad exterior son la durabilidad (cada cuanto tiempo hay que volver a aplicar la pintura a la superficie) y la transitable (si la zona es accesible y frecuentada por personas o no). Las soluciones son diferentes si se trata de una fachada o una cubierta o tejado, ya que la primera es impermeable al agua, pero deja transpirar el vapor, mientras que la segunda es impermeable tanto al agua como al vapor.

¿Qué pintura impermeabilizante de exterior es apropiada para ti?

• **Pintura impermeabilizante acrílica:** están hechas con base de agua por lo que se diluyen y limpian con agua, por tanto, para limpiar los

útiles de pintura (rodillo, brochas, etc.) solo se necesita agua y jabón. Son productos más naturales, inodoros, sostenibles y ecológicos, más fáciles de usar y de secado rápido. Además, tienen propiedades de aislante térmico. Ofrecen variedad de colores y acabados.

Uso recomendado: para zonas de poco tránsito dada su baja resistencia punzante.

• **Antigoteras o membrana de poliuretano:** su composición a base de resinas le otorga alta resistencia, transitable, impermeabilidad, durabilidad y resistencia al roce, a la exposición de los rayos solares y al amarillamiento. Existe con acabado mate o brillo para escoger la preferida e incluso con texturas.

El poliuretano es más resistente y duradero que el caucho. **Uso recomendado:** en terrazas, porches, balcones, cualquier superficie que forme parte de las áreas habitables y zonas de tránsito habitual.

• Impermeabilizante de caucho acrílico:

Es un revestimiento plástico compuesto por un refuerzo de fibras. Destaca por su gran viscosidad, durabilidad y su alta reflexión solar que permite que los rayos del sol reboten contribuyendo a reducir la sensación térmica en hasta un 20% con el consiguiente ahorro energético que conlleva.

Uso recomendado:

Para aplicar sobre fachadas, terrazas o tejados de exterior poco

transitadas.

• **Silicona líquida impermeabilizante:** tiene una base de silicona que lo convierte en el producto con mayor elasticidad, que resiste las temperaturas extremas tanto las bajas (hasta los -20 grados) como las altas (hasta los 80 grados) y los rayos UV. Es la solución con mayor capacidad de impermeabilizar, pero no se puede pisar bajo ningún concepto. Su función es detener las fugas y prevenir las filtraciones. Se puede aplicar sobre superficies húmedas.

Uso recomendado: su uso está limitado a partes no pisables por lo que se suele aplicar para sellar canalones, grietas, juntas, el contorno de las chimeneas y demás rincones.

• **Pintura antisalitre:** son pinturas para suelos y muros que resisten condiciones de extrema humedad. Es transpirable (que deja respirar a la superficie), que protege y aísla contra la humedad de condensación y salitre creando una barrera que impide que se forme moho y que elimina las manchas de humedad. No necesita aplicar una imprimación previa y se puede tinter y también pintar por encima de ella si se quiere. Se suele aplicar sobre superficies de cemento, ladrillo y hormigón. Es una pintura al disolvente por lo que los útiles de pintar deben limpiarse con disolvente o aguarrás una vez concluya la aplicación. **Uso recomendado:** para solucionar los problemas de humedad especialmente en zonas donde haya humedad en el ambiente (como aseos o cocinas, sótanos, bodegas o bajos de vivienda). Se puede aplicar en suelos, muros y cubiertas.

Hazlo tú mismo.



La Navidad es un momento de celebrar y la decoración navideña es la mejor forma de darle vida a tu hogar durante las fiestas

Tendencias en decoración navideña

Redacción.

Cada temporada trae consigo nuevas tendencias en decoración navideña que inspiran a las personas a renovar sus hogares y dar la bienvenida a las festividades con estilo. Estas son las tendencias que están triunfando en 2023 y que te permitirán añadir un toque fresco y estético a tus celebraciones navideñas.

A todo color

Una de las primeras tendencias para la decoración navideña de 2023 son los colores brillantes y atrevidos. En el pasado, los tonos tradicionales como el rojo y el verde eran los protagonistas indiscutibles de la temporada navideña. Sin embargo, en estas fiestas, veremos una explosión de colores vibrantes que van más allá de lo convencional. Desde el azul eléctrico hasta el rosa fucsia y el dorado brillante, estos colores se utilizarán en adornos, luces, guirnaldas y decoraciones de mesa para darle a tu hogar un toque festivo y moderno. Esta tendencia es ideal para quienes

desean alejarse de lo tradicional y agregar un toque de audacia a su decoración navideña.

Materiales naturales

El medio ambiente es una preocupación cada vez más importante en la sociedad actual, y esta preocupación se refleja en las tendencias de decoración navideña. La apuesta por la naturalidad y lo sostenible también ha llegado a la decoración de Navidad

Los adornos artesanales y naturales se han convertido en el centro de la decoración navideña. Árboles de Navidad con piezas realizadas artesanalmente, Coronas hechas de ramas, centros de mesa con piñas y decoraciones de madera tallada, dan un toque tradicional y auténtico a los espacios festivos.

La iluminación LED juega un papel importante al ser eficiente energéticamente. Se ha de aportar un brillo sutil, lo que permite ahorrar energía sin renunciar a la calidez y la belleza de la decoración para crear una atmósfera mágica.

Esta tendencia no solo es respetuosa



Los adornos artesanales y naturales se han convertido en el centro de la decoración navideña.

con el medio ambiente, sino que también aporta un toque de autenticidad y calidez a tu hogar.

Minimalismo navideño

La tendencia minimalista se repite la decoración del hogar en los últimos años y este año se extiende a la decoración navideña. Esta tendencia crea un ambiente relajante y sofisticado en tu hogar durante las fiestas. El lema del minimalismo es "menos es más", con decoraciones limpias y elegantes en tonos blancos y neutros, adornos monocromáticos con algún detalle de cristal, en tono moderno, sobrio y discreto y luces suaves. En cuanto a materiales, destacan piezas elegantes de madera y cerámica.

Inspiración vintage

Esta decoración evoca nostalgia y nunca pasa de moda. Puedes encontrar piezas vintage en mercadillos o tiendas de antigüedades, o incluso crear tus propios adornos

con un toque retro. La inspiración vintage agrega una sensación de familiaridad y nostalgia a tus celebraciones, recordándonos la importancia de la tradición y la historia en esta época del año. Estas piezas especiales se pueden mostrar en elegantes viñetas junto a velas, vegetación fresca o recipientes de vidrio llenos de bolas de colores.

Adornos de cristal

Usando adornos de cristal se pueden componer escenas llenas de calidez. Tanto en forma de adornos para el árbol, como en figuras para decorar la mesa, este material es elegante y muy sutil.

La transparencia del vidrio proporciona un contraste ligero con la pesadez de la decoración más recargada que, a menudo, se usa para adornar mesas de centro. Para estas fiestas las tendencias llevan hacia aquellos con motivos en oro y plata, que aportan mucha delicadeza y elegancia a la decoración y colores clásicos como rojo, verde y dorado.

Todas estas tendencias ofrecen una amplia gama de opciones para que puedas expresar tu creatividad y estilo personal en la decoración navideña. Lo más importante es que la decoración elegida refleje la alegría y la magia de la temporada navideña. Recuerda que estas fiestas son una oportunidad para crear recuerdos inolvidables con tus seres queridos, así que disfruta el proceso de embellecer tu hogar y compartir la alegría de la Navidad con quienes más quieres.

¡Felices Fiestas!



MAMPAPLUS
OS DESEA
¡Felices fiestas!

En lugar del cepillado, es más conveniente enjuagarse la boca con un poco de agua

Por qué deberías esperar, al menos, 20 minutos después de comer para lavarte los dientes



El cepillado regular ayuda a mantener un aliento fresco y una sonrisa saludable.

Redacción.

El enorme desarrollo económico y tecnológico que tuvo lugar en la segunda mitad del siglo XVIII con la revolución industrial tuvo enormes efectos en la sociedad. Mejoró la calidad de vida de muchas personas, al proporcionar acceso a productos antes escasos, se generaron nuevos roles y oportunidades para las personas y permitió un desarrollo de la técnica y el conocimiento sin precedentes. Ahora bien, no todos los cambios que introdujo la revolución industrial fueron tan positivos para la humanidad. Una de las consecuencias más perniciosas de la revolución industrial fue la aparición de una discordancia en el tipo de alimentación que se impuso, y aquella para la que nuestra dentición está preparada para tolerar; afectando seriamente a la fortaleza estructural de nuestros dientes.

Después de cientos de años masticando alimentos cada vez más blandos, y azucarados, nuestros dientes se han hecho cada vez más

y más débiles. Los seres humanos del siglo XXI sufrimos una serie de afecciones dentales que no sufren el resto de los mamíferos.

Durante la mayor parte de nuestra historia, las personas no tuvieron que preocuparse por la corrosión provocada por el azúcar y otros alimentos ácidos tan presente hoy en nuestra dieta. Con estos cambios en la dieta, nuestros dientes han pasado de ser tremendamente resistentes, a ni siquiera ser capaces de durar una sola vida. Por todo esto, hoy es más importante que en ningún otro momento que mantengamos una rutina de limpieza constante y exhaustiva, de forma que podamos conservar nuestra dentadura y nuestras encías en buen estado durante el mayor tiempo posible. En los últimos diez años la incidencia de caries en niños ha aumentado: la prevalencia de caries en niños de cinco o seis años es de un 36,3%.

Cuando te cepillas los dientes, eliminas los restos de comida y de placa bacteriana, también conocida como biofilm oral; que es una sus-

tancia incolora y pegajosa formada por bacterias que se adhieren a la superficie de nuestros dientes y nuestras encías. Estos microorganismos reaccionan frente al azúcar y los ácidos que ingerimos, sirviéndoles de alimento y favoreciendo su desarrollo y proliferación.

En el desarrollo de su actividad metabólica, las bacterias presentes en el biofilm generan desechos ácidos que erosionan y debilitan el esmalte dental. Si no se elimina, la placa puede endurecerse y convertirse en sarro, lo que provoca, a su vez, la aparición de diversas enfermedades periodontales, sobre todo gingivitis y periodontitis.

Este es el motivo por el que es tan importante lavarse los dientes después de cada comida. Además de eliminar los restos de alimentos y prevenir la acumulación de placa, el cepillado regular también ayuda a mantener un aliento fresco y una sonrisa saludable. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el cepillado excesivo o con demasiada fuerza puede tener efectos negativos en la salud dental.

Síntomas como mal aliento, inflamación de las encías o sensibilidad denotan una mala higiene dental

Consejos que debes seguir para mantener una buena salud bucal

Redacción.

Una buena salud bucal no solo se traduce en una sonrisa deslumbrante, sino también en una boca que se siente y huele fresca. Por tanto, es vital prestar atención a los aspectos fundamentales de nuestros dientes y encías para asegurar su óptimo estado.

Cuando se experimentan síntomas como mal aliento, dolor de encías o sangrado, es esencial consultar a un profesional de confianza para abordar estos problemas. Tanto para adultos como para niños, visitar al dentista debería considerarse una práctica común, ya que la salud bucal adecuada es esencial para prevenir futuras infecciones y problemas.

Si deseas hacer un buen seguimiento de tu salud bucal desde la comodidad de tu hogar, debes enfocarte en tres aspectos: limpieza dental, encías saluda-

bles y buen aliento. Tus encías deben presentar un color rosado natural y no sangrar al cepillarte. Por otro lado, un aliento fresco es signo de una salud bucal adecuada.

Si sospechas que puedes tener una higiene bucal deficiente, debes prestar atención a signos como mal aliento persistente, acumulación de placa dental, inflamación de las encías o sensibilidad dental.

La mala higiene bucal no solo puede conducir a caries y problemas de encías, sino que también está vinculada a afecciones graves como la diabetes y enfermedades cardíacas.

Por lo tanto, si experimentas alguno de estos síntomas, es crucial abordarlos de inmediato para reducir el riesgo de complicaciones futuras en tu salud. Mantener una salud bucal óptima implica mantener una higiene diaria adecuada, incluyendo el cepillado, el uso de hilo dental y enjuague bucal, así como una dieta equilibrada con un bajo consumo de azúcar para prevenir la formación de caries.



Uno de cada cuatro españoles padece actualmente gingivitis o enfermedad periodontal.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15 - 004572

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

**Feliz
Navidad**

Especializados
en Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología

Deportivo 1 - Sestao River 1

Y harta a una afición que pide responsabilidades

El Deportivo demuestra un partido más su falta de gol

Redacción.

El Deportivo recibe en Riazor al Sestao, un encuentro que al margen de jugarse tres puntos importantes que le permitan acercarse más a puestos de playoff o recortar puntos con el liderato, también tendrá un invitado especial, Javier Irureta, técnico que provocó los mayores éxitos de la historia del club consiguiendo 4 títulos de los seis que tiene en sus vitrinascgi, entre ellos el título de liga y jugando varios años seguidos la champions league con gestas históricas ante el Manchester United o PSG.

Idiakez para cosechar los tres puntos, apuesta por Germán Parreño en la portería, línea defensiva de 4, con Paris Adot, Pablo Vázquez y un Dani Barcia que refrendó sus prestaciones ante el Tenerife y entra por el sancionado Pablo Martínez, en el lateral izquierdo estará Balenziaga, centro del campo para tres hombres y consolidados en la alineación como José Ángel, Salva Sevilla y Diego Villares y arriba apuesta por Davo, un Yeremay que hoy cumple años y Lucas Pérez.

Davo tuvo la primera oportunidad para adelantar al Deportivo, pero el balón se fue por el lateral de la portería defendida por el Sestao. El Deportivo salió con la defensa arriba y presionar alto. En el minuto 3 Diego Villares tuvo una oportunidad de adelantar el marcador pero el portero rival paró el esférico. En el 85 realizó otros dos cambios, retirando a Lucas y BLenziaga y entrando dos futbolistas que también son discutidos por la grada como Pablo Valcarce y Cayarga. La mejor oportunidad llegó en el 18, tanto Lucas como Davo delante de la portería de Ser-



gi Puig, y ninguno de los dos, con todo a favor para anotar lo hicieron. En el 25, Paris Adot percibe a Luca en banda derecha solo, Lucas coge el balón, se va por la banda, llega al fondo centra para Yeremay que a punto estuvo de poner por delante al Deportivo, pero nuevamente el balón se marchó fuera, en la siguiente jugada el Sestao por mediación de Aranzabe se puso por delante en el marcador. Balenziaga puso las tablas en el marcador en el 35. La segunda parte empezó sin cambios, Lucas dispuso de la primera oportunidad para colocar el balón se fue fuera. El Deportivo presionaba y robaba constantemente el balón al Sestao, pero los goles no llegaban para poner el segundo tanto. En el minuto 58, Idiakez hizo las primeras permutas, quito a Salva Sevilla y Davo muy discutidos por el público de Riazor cuando se marchaban y en su lugar entraron Hugo Rama y Mella. En el 77, Idiakez sustituyó a Villares entrando Kevin Sánchez en su lugar.



Ficha técnica

RC. Deportivo 1
Sestao River 1

RC. Deportivo:

Germán; Paris Adot, Pablo Vázquez, Barcia, Balenziaga (Cayarga, 85); José Ángel, Salva Sevilla (Hugo Rama, 59); Davo (Mella, 59), Lucas Pérez (Valcarce, 85), Yeremay; Villares (Kevin, 77).

Sestao River:

Sergi Puig; Etxeberria, Mario Camero, Gaizka Martínez, Álvaro Mateo; Armando Corbalán, Guruzeta (Del Río, 77) Aranzabe (Mirapeix, 90); Kepa Uriarte (Gete, 65), Leandro Martínez (Carbonell, 65) y Jon Cabo (Ibai, 90).

Goles:

0-1, min.28: Aranzabe. 1-1, min. 34: Balenziaga.

Árbitro:

Ruiz Álvarez, colegio asturiano. Amonestó a Leandro (59) en el Sestao.

Incidencias:

Estadio de Riazor. 17.950 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 16 de Primera Federación de la temporada 2023/24.

50% más de autonomía:
siempre listo para la acción

200 mAh de potencia, más del doble que a 12 años

179€ ~~199€~~ **-11%**

159€

Taladro percutor 20V + 30 piezas
Ref. 83013783

★★★★★ 4,5

Garantía extra de 1 año en este producto

14€

Ergonómico y compacto

2 velocidades

Luz Led

128,95€

Taladro percutor 20V 2 bat. 2 Ah. + caja de 55 accesorios
Ref. 81728294

Velocidad variable: controláala con el dedo

85€ ~~109€~~ **-22%**

49,95€

Aternillador sin cable 10,8 V. Batería De 1,5 Ah. Incluye Cargador
Ref. 18766811

★★★★★ 4,5

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

LEROY MERLIN

Los resultados han sido muy ajustados con un empate a 36 puntos entre el primero y el segundo clasificado

Trofeo puntuable para la Orden del Mérito 2023

Redacción.

El pasado 18 de noviembre se celebró en el Club de Golf Xaz, el torneo puntuable a la Orden del Mérito.

Clasificaciones:

- 1º Santiago Mariñas Sánchez
36 puntos
- Francisco Sánchez
González, 36 puntos
- 3º Daniel Eguibar Briones
35 puntos
- 4º José María Pérez Fafián
34 puntos
- Francisco Sánchez García
34 puntos
- Antonio Vázquez Olivan
34 puntos



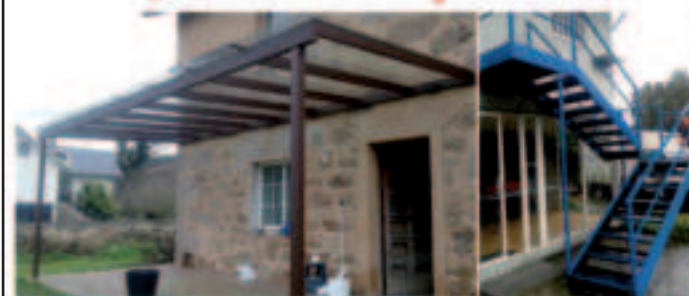
DUSA

para su vivienda o negocio



ELABORADOS METÁLICOS

Ancéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com



Estructuras
Naves
Escaleras
Calderería



La empresa betanceira de telefonía móvil e internet, con más de 10.000 servicios activos, entre particulares y empresas, en toda Galicia, estrena oficinas en el centro histórico de Betanzos

Grelo, el operador de telefonía de la comarca que crece en toda Galicia

grelo.gal

Lleva solo 5 años en el mercado gallego y ya se ha convertido en una alternativa sólida al resto de compañías nacionales e internacionales. Lo ha conseguido con una filosofía "Galicia first" que guía todo lo que hacen: desde el ADN de la compañía, 100% gallego-betanceiro; hasta el propio nombre de la marca, una clara declaración de intenciones que se pone de manifiesto en los compromisos que Grelo adquiere con sus clientes.

Precios competitivos, fiables y flexibles, para todos los clientes

"No solo para los nuevos", subraya José Manuel Díaz, director general de la compañía. "Uno de los motivos de insatisfacción de los clientes en este sector es que a menudo las compañías tratamos mejor a los clientes nuevos que a los de siempre. En Grelo no es así. Cuando mejoramos, queremos que nuestros clientes mejoren con nosotros, solo nos tienen que llamar y podrán cambiar su tarifa a cualquiera de las que tenemos vigentes.

Cuando firmamos un contrato, lo cumplimos, sin sorpresas ni subidas de precio a final de mes. Y nuestras tarifas son flexibles, se adaptan al consumo y a las necesidades de cada cliente o empresa, no al revés".

Atención personal desde Galicia

Esa búsqueda de la satisfacción del cliente motivó su nacimiento en 2018, unida al compromiso de hacer las cosas siempre desde aquí y para aquí. Por eso en Grelo cuentan con su propio servicio de atención al cliente en Galicia. En oficina, por teléfono o por email, ofrecen una atención personalizada y en el mismo idioma que su cliente. "En Grelo estamos de su lado y a su lado. Esa proximidad facilita mucho las cosas a nuestros clientes", puntualiza José Manuel Díaz.

Internet de alta velocidad en cualquier zona de la comunidad

Por eso también ofrecen fibra a particulares y empresas en las cuatro provincias gallegas.

Y en las zonas rurales donde no tienen cobertura de fibra, ofrecen internet rural 4G/5G. "Nos parece una injusticia el hecho de que por vivir en el rural o en una localidad pequeña no tengas acceso a internet de alta velocidad. En Grelo trabajamos para que cualquier persona o empresa tenga este servicio en Galicia, sin que renuncie a vivir donde quiere".

Sus datos de crecimiento y permanencia de clientes avalan su éxito

Nació en Betanzos pero está llenando de "grelos" toda Galicia, tanto en zonas urbanas, como rurales.

En un lustro Grelo ha conseguido tener más de 10.000 servicios activos entre particulares y empresas; y su perfil tipo de cliente es "el que se queda", comenta José Manuel. "Es un sector muy competitivo y los clientes suelen cambiar con frecuencia de compañía,

Claves del éxito de Grelo:

- Atención personal desde Galicia
- Internet de alta velocidad en cualquier zona de Galicia
- Precios competitivos, contratos fiables y tarifas flexibles
- Soluciones adaptadas a cada cliente, empresas y particulares
- Mismos compromisos para todos los clientes, nuevos y antiguos



pero en nuestro caso 2 de cada 3 clientes son fieles. Estamos muy agradecidos a todos los "grelos" que confían en nuestra forma de hacer las cosas y nos motivan para seguir mejorando".

Nuevas oficinas en el centro histórico de Betanzos

Grelo se muda al número 3 de la Plaza de Galicia (la dirección no podía ser más acertada para una empresa con ADN 100% gallego). Si preguntas en Betanzos, te dirán que está en frente al Edificio Liceo, junto a la parada de los taxis y la

entrada al parking público. "Y cerca de la estatua de los Hermanos García Naveira, unos visionarios que son fuente de inspiración para cualquier betanceiro y para cualquier persona que conozca un poco nuestra historia", añade José Manuel.

Las nuevas oficinas se encuentran en un edificio con las galerías y balcones típicos de esta pequeña ciudad con arquitectura modernista. Allí han trasladado su oficina de atención al cliente, su centro de llamadas y sus departamentos de administración, marketing y dirección.



AQUÍ NON SOMOS DE BONECOS DE XENXIBRE, SOMOS DE CALDO DE GRELOS. TAMÉN EN NADAL

NON É O MESMO:
ATENCIÓN PERSOAL DENDE BETANZOS
PAGAS O QUE FIRMAS, SEN SORPRESAS
100% GALEGO, TODO QUEDA NA CASA



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



Redacción.

Consulta 1:

Mi jefa es una persona con cambios de humor muy acusados y fruto de esto, en el día de ayer me ha retirado las llaves de la oficina. También me ha retirado de todos los grupos del trabajo y me ha dicho que no fuera a trabajar. A las tres horas me escribe y me dice que si que vaya mañana. Ahora mismo tengo un ataque de estrés y ansiedad que no puedo más ¿Debo ir al trabajo?

Le podría denunciar por muchas cosas, me gustaría saber si puede dejar de acudir al trabajo y esto no me va a repercutir ningún problema. O si debo ir. Tengo muchas dudas sobre esto. No quiero dimitir pero tampoco me veo capacitada para seguir en la empresa. Un saludo,

Estimado cliente.

Si usted no quiere ir al trabajo ten-

dría que tener un justificante como una baja médica. De lo contrario tiene una orden directa de la empresa y su contrato sigue vigor.

Por lo tanto, usted tiene que valorar el pedir una baja médica si está en una situación de estrés y ansiedad que no le permite realizar sus funciones. Puede pedir cita en el médico de cabecera y valorar esto, la posibilidad de tener una baja temporal. Por otra parte, en relación a la situación vivida, si esta situación como usted me dice ha tenido otros episodios anteriores o situaciones parecidas, es decir, que es una situación que viene de atrás y no es el único episodio, se podría valorar actuar por acoso laboral de su superior inmediato. Esto implicaría una posible denuncia una inspección de trabajo incluso una demanda de resolución contractual en el juzgado. Claro que esto ya lo hay que valorar con mucha más calma.

De momento lo que usted tiene que tener claro es que si no tiene una baja médica en principio tiene

la obligación de acudir. Si no se ve capacitada para acudir lo mejor es conseguir esa baja médica.

Atentamente.

Consulta 2:

Mi pregunta es qué consecuencias puede tener no cumplir el tiempo de preaviso en una baja laboral voluntaria. Resulta que por convenio, yo tengo que dar de preaviso 2 meses, lo cual me resulta prácticamente imposible para cualquier alternativa laboral que busco. Gracias.

Estimado cliente.

La ausencia preaviso que esté estableciendo en dos meses en convenio es legal. A partir de ahí, si no prestamos el preaviso previsto en convenio nos podemos enfrentar a que se detraigan las cantidades resultantes del finiquito. Incluso cabe un finiquito en negativo. Si no damos el preaviso partimos de

que nos nos arriesgamos a que nos descuenten del mismo la cantidad de días que faltarían hasta completar los dos meses de preaviso.

Naturalmente usted tiene que ponderar ciertas cuestiones a nivel económico pero a también a nivel laboral. Una pérdida en un finiquito puede ser un mal menor si estamos ante una oportunidad laboral muy atractiva. Esto es algo que tiene que valorar el trabajador.

Tiene que darse cuenta usted de que en el finiquito puede tener a su favor el resto de los conceptos salariales pendientes que pudiesen compensar una penalización por los días de falta de preaviso. Tendremos a nuestro favor las vacaciones que nos hubieran disfrutado, otros pluses de devengo anual si hubiese o pagas extraordinarias si no fuesen prorrateadas, así como los días en curso hasta el último trabajado.

Todo esto se tiene que valorar, lo que nos puede resultar gravoso en

un primer momento puede venir compensado con una oportunidad laboral de mejores condiciones económicas o de otro tipo. Lo que importa es que el trabajador esté informado, conozca los riesgos y las consecuencias de una determinada conducta pero a partir de ahí ha de ponderar su interés principal.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Mantener un estilo de vida saludable en Navidad es posible. Tratemos de moderar lo que comemos y bebemos, además de aprovechar el tiempo libre como una oportunidad para mantenernos activos

Consejos para una navidad saludable

Redacción.

La época navideña trae consigo algunos excesos, cambios de rutina, alteraciones del sueño y del descanso, y mantener algunos hábitos saludables en esta época se vuelve a veces una tarea difícil. Las reuniones familiares, comidas de empresa, cañas con los amigos, compra de regalos, etc, todas estas actividades pueden alterar nuestra rutina diaria y provocar que nuestra salud se resienta tanto a nivel físico como mental o anímico.

Y como sabemos que evitar los excesos y mantener ciertos hábitos saludables es complicado, te proponemos estos consejos que esperamos te ayuden a llevar de forma más sana estas próximas fechas navideñas.

Alimentación en Navidad

Las grandes comidas y cenas navideñas ocupan el centro de estas fiestas, en las que todo gira en torno a la mesa. Por eso es complicado evitar los excesos y desequilibrios nutricionales, ya que los alimentos que se toman suelen ser ricos en grasa, azúcares y sal y se acompañan de consumo de alcohol. Una alimentación variada, equilibrada y consumida en las cantidades adecuadas es la mejor forma de conseguir una dieta saludable.

Estas sencillas ideas nos pueden ayudar estos días en las comidas y cenas:

- Planificar con tiempo los menús y ajustar las cantidades que se van a consumir, de esta forma podemos controlar mejor nuestro peso, ya que no comeremos de más y se reducirá el desperdicio de alimentos.

- En los menús prenavideños no deben faltar las verduras, en forma de ensaladas, cocinadas al vapor o a la plancha. Incorporar en la dieta alimentos depurativos como escarola, endibias, espárragos, alcachofa, cardo o borraja elaborando entrantes con ellos.

- Elegir sobre todo fruta de temporada, aportará más nutrientes y resultará más ligera que otros postres.
- Tener mesura con los dulces. No atiborrarse de mazapanes y turrones después de una cena copiosa.

Disfrutar de la comida no es malo, si sabes cómo hacerlo. También es importante que, en los días posteriores a los excesos, intentemos equilibrar nuestra dieta intercalando comidas más ligeras para compensar las copiosas cenas y comidas navideñas.

Cuidado con las bebidas alcohólicas

Parece que bebidas alcohólicas y menú navideño van de la mano, pero no es así. Es cierto que puedes tomar este tipo de bebidas, pero te aconsejamos que, si tu propósito

es mantener tu buena salud, no mezcles diferentes tipos. Con esto nos referimos a que, si has elegido tomar una copa de vino en tu cena de navidad, evita después los chupitos.

Navidad Activa

La siguiente recomendación que te damos para pasar con éxito la Navidad es no ponerte excusas en todo lo relacionado con la actividad física. Durante el periodo navideño se multiplican las actividades que pueden ser una oportunidad para movernos: un paseo con la bicicleta, una marcha por el parque, realizar recados y compras, podemos visitar museos, exposiciones, participar en espectáculos culturales, etc.

- Organizar paseos en grupo con aquellos a quien veamos en estas fechas y aprovechar el paseo para charlar y ponernos al día.
- En casa, compartir las tareas cotidianas y las que necesitamos para preparar estas fiestas.
- Cuando estemos sentados todos a la mesa, aprovechar cualquier oportunidad para movernos. No es obligatorio permanecer sentados



todo el tiempo.

- Participar en juegos activos con la familia. Realizando estas actividades nos sentiremos mejor. La práctica de actividad física fomenta y facilita las relaciones sociales, y además mejoramos nuestra fuerza muscular y flexibilidad. La actividad física favorece la conciliación del sueño y disminuye la ansiedad.

Reducir el estrés navideño

La Navidad, a pesar de ser un momento de mucha ilusión, puede convertirse también en una de las épocas más estresantes para muchas personas, bien por la pérdida de seres queridos, por conflictos familiares no resueltos, por exceso de trabajo, por la carga de tareas mal distribuida en los preparativos de las comidas, etc. Por todo ello ofrecemos algunos consejos muy básicos para reducir el estrés y vivir estos días con más serenidad y paz.

- Si se va a realizar alguna comida o cena en familia, planificar con tiempo el menú y hacer un reparto de tareas para los preparativos, de manera que el anfitrión no se sienta sobrecargado.

- Realizar actividad física contribuye a aumentar los niveles de endorfinas que nos hacen sentir bien y distraernos de nuestras preocupaciones cotidianas.

- Calcular el dinero que nos podemos gastar en estos días y ponernos un límite, de esta forma evitaremos disgustos innecesarios cuando veamos que, pasada la Navidad, no conseguimos llegar a fin de mes.

- Hacer una planificación o lista de los regalos que queremos hacer con suficiente antelación nos permitirá seleccionar el producto más adecuado a nuestro presupuesto.

- No todo va a salir bien, la perfección no existe y surgirán imprevistos durante estos días. Relájate y deja que surjan, ya encontrarás la manera de solucionarlos.

- Buscar una desconexión. Estas fechas son un no parar de hacer cosas: menús para comidas y cenas, regalos, decoración de la casa. Resérvate unos minutos para ti y para desconectar de toda esa actividad. Mímate y te recargarás de energía para continuar con la fiesta.



Pelucas Galicia

Distribuidor oficial

頭 SENTOO COLLECTION 先

Rosalía de Castro, 2 Bajo • El Temple - Cambre • Tlfs. 881 969 639 - 627 728 987
 info@pelucasgalicia.com • www.pelucasgalicia.com

Alejandra Fernández
 • ESTILISTAS •

Felices Fiestas

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

Esta emblemática plaza en honor a la heroína de la ciudad es una de las zonas más privilegiadas para vivir. Su escasa oferta y el elevado precio dificultan el acceso a sus inmuebles

¿Cuánto cuesta vivir en la plaza de María Pita de A Coruña?

Redacción.

Hace unas semanas se analizó las viviendas a la venta y en alquiler en el Paseo Marítimo de A Coruña. Hoy haremos lo mismo con otra de las zonas más privilegiadas de la ciudad, la plaza de María Pita.

Vivir con vistas a este emblemático lugar, presidido por la heroína de la ciudad y donde no deja de sorprender la belleza del modernista edificio que alberga el ayuntamiento, no está al alcance de todos los bolsillos. ¿Cuánto cuesta comprar un piso en esta plaza? ¿Y alquilarlo?

Hoy respondemos a estas preguntas, y para ello hemos seleccionado los únicos inmuebles en alquiler y a la venta que están disponibles en esta privilegiada ubicación de la ciudad. La oferta es bastante escasa, y es que solo hemos encontrado tres pisos que en estos momentos estén en alquiler o a la venta en la plaza. ¿Cuál es su precio? Veámoslo uno a uno.

Un piso en el corazón de María Pita con muchas posibilidades

Vivir en unas de las localizaciones más privilegiadas de la ciudad, como es la plaza de María Pita, cuesta

480.000 euros. Este es el precio de venta de este piso de 114 metros cuadrados construidos y 99 útiles que se encuentra en la propia plaza, y que cuenta con unas vistas privilegiadas a la misma. Esta vivienda que tiene muchas posibilidades destaca por tener techos con una altura de 4 metros, lo que dota al piso de mucha más amplitud. La vivienda está distribuida en cocina, salón, dos habitaciones y dos baños.

Una vivienda en un edificio de reciente construcción

Y justo en uno de los laterales de la plaza nos encontramos un edificio acristalado de reciente construcción (2008) que ofrece la posibilidad de vivir en un piso completamente nuevo y moderno en plena zona histórica de la ciudad. A diferencia del piso anterior, el precio de este inmueble es algo más elevado, 720.000 euros. Ya está listo para entrar a vivir y ofrece todas las comodidades de una vivienda nueva. Dispone 125m², distribuidos en salón comedor con vistas a la iglesia de San Jorge, cocina completamente equipada, tres dormitorios (uno con baño en suite) y otro baño.

La oportunidad de vivir en María Pita de alquiler

Para terminar, una opción de alquiler. Se trata de un inmueble situado en el mismo edificio que la vivienda anterior. En este caso, el precio del alquiler es de 1.550 euros al mes. La vivienda, de 140 metros construidos y 125 útiles, cuenta con tres habitaciones, dos baños y una terraza.



La plaza de María Pita de La Coruña.

Cuatro entidades del sector consideran que la medida debe ir precedida de un análisis de las circunstancias concurrentes en cada localidad y cada barrio así como de los posibles efectos negativos que la declaración puede suponer para las ciudades

El sector inmobiliario carga contra declaración de zonas tensionadas de A Coruña y Santiago



Redacción.

El Colegio Oficial de Agentes de la Propiedad Inmobiliaria de la provincia de A Coruña, el Colegio Oficial de Administradores de Fincas de Galicia, el Colegio Oficial de la Arquitectura Técnica de A Coruña y la Asociación Provincial de Promotores Inmobiliarios rechaza la petición de los ayuntamientos de A Coruña y de Santiago de Compostela para que sean declaradas «zonas de mercado residencial tensionado».

En concreto, consideran que se trata de una medida «que debe ir precedida de un ponderado análisis de las circunstancias concurrentes en cada localidad y cada barrio y, muy especialmente, de los posibles efectos negativos que esa declaración puede suponer para dichas ciudades».

Según explican, «los principales efectos, como la limitación de las

rentas y el alargamiento de los plazos de los contratos, ya existieron en épocas pasadas y su principal consecuencia todavía es visible hoy día».

«Un parque de alquiler muy reducido, muy poco profesionalizado, sobre viviendas en bastante mal estado en muchos casos, y, como consecuencia de todo ello, sometido a enormes tensiones en los precios y en los plazos», añaden.

Los representantes de dichos colectivos profesionales creen que «para incrementar la oferta de vivienda en alquiler y facilitar, con ello, que se contengan los precios, y partiendo de que más del 90% del mercado de vivienda en alquiler está en manos de pequeños propietarios o familias, debe dotarse a los propietarios de la necesaria seguridad jurídica y económica».



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

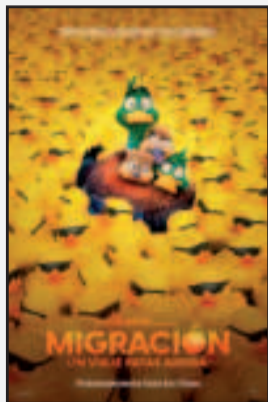
Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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: Migración. Un Viaje Patas Arriba

País: EE.UU.
Director: Benjamin Renner
Reparto: Kumail Nanjiani, Elizabeth Banks, Awkwafina, Keegan-Michael Key, David Mitchell, Carol Kane, Caspar Jennings, Tresi Gazal, Danny DeVito

SINOPSIS:
 La familia Mallard se ha quedado "estancada". Mientras papá Mack se siente realizado cuidando de su familia en su estanque de Nueva Inglaterra, mamá Pam se muere de ganas de vivir la vida y hacer descubrir a sus hijos el mundo en toda su amplitud. Después de que una familia de patos migratorios llegue a su estanque con maravillosas historias de lugares lejanos, Pam consigue convencer a Mack de que deben viajar a la tropical Jamaica pasando por Nueva York.

Fecha de Estreno: 22 de diciembre 2023



Título: A Fuego Lento

País: Francia
Director: Tran Anh Hung

Reparto:
 Juliette Binoche, Benoît Magimel, Pierre Gagnaire.

SINOPSIS:
 La película nos traslada a 1885. La cocinera sin par Eugénie ha trabajado para el famoso gourmet Dodin durante los últimos 20 años. Con el paso del tiempo, la práctica de la gastronomía y la mutua admiración se ha convertido en una relación romántica. Su asociación ha dado lugar a platos únicos, capaces de satisfacer a los paladares más exigentes.

Fecha de Estreno: 22 de diciembre 2023



Título: El Libro de las Soluciones

País: Francia
Director: Michel Gondry
Reparto: Pierre Niney, Blanche Gardin, Françoise Lebrun, Vincent Elbaz, Camille Rutherford, Mourad Boudaoud, Frankie Wallach, Dominique Valadié, Lucas Noël, Rose Harlean.

SINOPSIS:
 Marc huye con su equipo a un pequeño pueblo de las Cevenas para terminar su película en casa de su tía Denise. Una vez allí, su creatividad se manifiesta en un millón de ideas que le sumen en el caos. El libro de las soluciones, una guía de consejos prácticos que bien podría ser la solución a todos sus problemas.

Fecha de Estreno: 22 de diciembre 2023

CULTURA

La canción final de The Beatles: ahora, como entonces, y siempre

La inteligencia artificial permite reunir en «Now and Then» a los cuatro músicos a partir de un esbozo grabado por John Lennon a finales de los 70.

Un piano inicia una secuencia de acordes menores (la y mi). Una guitarra acústica se une al tono melancólico. Y entonces entra una voz inconfundible: «I know it's true / it's all because of you». Esa voz es, únicas como pocas, la de John Lennon. Con la incorporación de batería, bajo y una sutil guitarra eléctrica, el Beatle avanza con una balada que desgrana la confesión de quien se sabe dependiente de la persona amada, la que le infunde el ánimo de vivir, pero que, si debe seguir otro camino, no se opondrá a ello, aunque deba enfrentarse a los fantasmas de la soledad y el

desamor. La tecnología ha conseguido reunir, una vez más y en una última ocasión, a los cuatro Beatles. Now and Then, ahora y entonces, ha cosido las contribuciones que Lennon, Paul McCartney, Ringo Starr y George Harrison sumaron en diversos momentos para vestir una canción a partir de un esbozo. Lennon grabó el esbozo del tema a finales de la década de los 70 en el edificio Dakota, su residencia neoyorquina. En 1995, durante un proceso similar de reconstrucción de otros dos descartes, Free as a Bird y Real Love, Now and Then no reunía la calidad suficiente para convertirla en una canción oficial del grupo. Ya no por el registro doméstico legado por la viuda de Lennon, Yoko Ono, sino porque a Harrison le parecía que las

virtudes compositivas del tema no estaban a la altura. Ahora, la inteligencia artificial ha permitido trabajar la voz de Lennon con un nivel de intervención inédito a mediados de los 90: consigue imprimirle en Now and Then una presencia que en los dos inéditos, argumento fuerte para el proyecto Anthology, se quedaba en espectral. Quizá este ardid tecnológico hubiese vencido las reticencias de Harrison, pero, fallecido en el 2001, ya no está para ratificar o cambiar su criterio. La voz de Lennon no rasgue como en otras de sus cumbres emocionales, pero, aunque Now and Then, si se hubiese publicado no hubiese accedido a la condición de clásico, que aparezca ahora es un pertinente consuelo y un recordatorio del talento que atesora siempre.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Di Siempre en Diciembre»

De todos los momentos que parecen finales, aprendí lo mucho que hace falta el humor para reinventarse.

Hay errores en casi todo, que nos recuerdan lo que es verdaderamente importante.

Hace falta... Tomar distancia para saber disfrutar del proceso.
 ¡Hace falta... Valor!

Ahora que vuelve el almendro con su dulce sabor.

Ahora que se escuchan villancicos en la plaza.

Ahora que cualquier abrazo es casa.

Ahora que comienzan a encenderse las luces.

Me paro a observar la ciudad con sus pasos inquietos.

Las risas de los niños y la sabiduría de los abuelos.

Me gusta el olor a langostinos.

Fluir entre mis letras y pensamientos.

La gratitud de mis lectores al otro lado de esta mesa.

Me llena de orgullo y satisfacción deseáros una:

Feliz Navidad, eterna y feliz curiosidad, y ¡buen provecho!

¡Abrazo gigante y muchos besos!

@b_essential28



Prepara tu hogar ahorrando en calefacción



Fabricado en España

A

849€ -25%
629€

Estufa de pellet WATT Diva 8,9 kW.
Ref. 84798070.
Rendimiento: 85% del calor que genera.
★★★★☆ 4,5/5

Consulta financiación

Puedes añadir 2 años extra de garantía a esta estufa

Por sólo **59€**,90

Más información



A

84,30€ -15%

79,30€

Estufa de gas llama azul NEVERCOLD N42004,2 kW.
Ref. 81885199
★★★★☆ 4,3/5

Tienes más de **120 estufas de gas** para elegir

Descúbrenlas



Ahorra hasta 130€ en un invierno
Con sistema antiolor

¡No te quedes sin combustible!

Sin olor

Marca de la casa

A

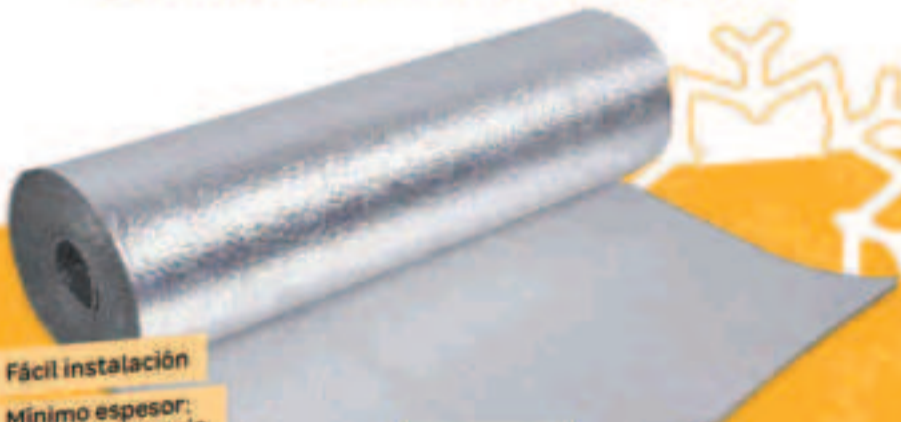
219€ -11%
195€

Estufa de parafina electrónica Zibro LC 30 3 kW.
Ref. 19113906
★★★★☆ 4,3/5

53€,99

Bidón de parafina TOYOTOMI Clear 20 L.
Ref. 19316556.
Disponible de 10 L.
★★★★☆ 4,2/5

Aísla al mejor precio y ahorra en cada factura



Fácil instalación
Mínimo espesor; ahorro de espacio

AXTON

Marca de la casa

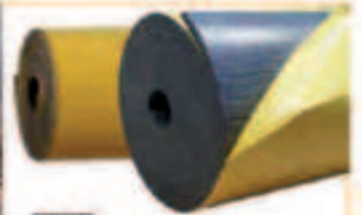
Garantía 10 Años

5€¹⁷ -15%
4€,39

Rollo aislante Reflex 3
Ref. 82280378.
Contiene superficie de 6 m².
Espesor: 5 mm.
PVP/rollo unidad: ~~30,99€~~ **28,34€**.
★★★★☆ 4,4/5



Autoadhesivo
Ideal para camperizar



15€ -12%

13€

Rollo aislante de caucho con adhesivo. 5 x 1 m. 1 cm.
Ref. 82490222
PVP/unidad rollo: ~~30,99€~~ **28,34€**.
★★★★☆ 4,4/5



Ideal para detrás de radiadores y puertas de garaje



6€ -10%

5€,32

2 placas filtrante XPS 60 x 80 cm. x 9 mm.
Ref. 82168204
PVP/unidad: ~~5,89€~~ **5,32€**.
★★★★☆ 4,5/5



Descubre más ofertas

En tus tiendas de:

Compact Oleiros, Compact Ferrol y LEROY MERLIN A Coruña

