

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 68



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ENERO - AÑO 2024



La Xunta aprueba un protocolo que endurece la prohibición de móviles en colegios

pág. 4



Cortegada: La isla de los laureles pág. 6 y 7

Al cierre de 2023, el paro cae en la comunidad gallega más que la media española

Baja el paro en Galicia con casi 13.000 desempleados menos

El paro registrado en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en 12.718 personas a lo largo de 2023 en Galicia, hasta 129.504 desempleados, lo que supone un descenso del 8,94% respecto al cierre de 2022, según ha informado el Ministerio de Trabajo y Economía Social. De esta manera, el paro cayó en la comunidad gallega por encima de la media nacional, ya que en el total de España esta cifra se redujo en un 4,59%, con 130.197 desempleados menos en 2023, hasta algo más de 2,7 millones de personas sin trabajo.

Solo en diciembre, las oficinas de empleo gallegas redujeron en 1.664 el número de personas paradas, un 1,27% menos que un mes antes. Por sectores, la caída del paro en el último mes de 2023 en Galicia se aglutinó en los servicios, con 1.637 personas desempleadas menos, y en aquellos ciudadanos sin un empleo previo (-309). Por su parte, el resto de sectores incrementó la cifra de parados, con la industria al frente (151), seguido



de la construcción (108) y de la agricultura (23). De los 129.504 parados gallegos a cierre de 2023, 4.386 corresponde a la agricultura, 13.080 a la industria, 8.958 a la construcción y la gran mayoría, 91.675 (70,7%) a los servicios, así como 11.405 eran personas que

no tenían empleo previo. Además, el 57,7% de los parados gallegos es mujer, mientras que un 4,1% tiene menos de 25 años.

En cuanto a la contratación, en 2023 se realizaron 724.405 contratos en Galicia, de los cuales un 32,46% fueron indefinidos, con

235.109 unidades. Así, el total de beneficiarios de prestaciones por desempleo en la Comunidad era en noviembre (último dato) de 85.014 personas, de las cuales 40.282 cobraban una prestación contributiva y otras 40.312 el subsidio.

La cuota de autónomos más baja se reduce en 5 euros

La reforma del sistema de cotización de los autónomos por la cual estos profesionales deben adaptar sus cuotas a sus rendimientos netos continúa con su despliegue. Tras su entrada en vigor en 2023, vuelve a actualizarse este año.

El resultado es una bajada de la mensualidad a pagar para los trabajadores por cuenta propia cuya base de cotización se sitúa en los tres grupos de menor cuantía. En los tres tramos siguientes (aquellos cuya base mínima de cotización oscila entre los 950,98 y los 960,78 euros), la cuota permanecerá sin cambios, los profesionales que por su volumen de ingresos se enmarcan en alguno de los nueve rangos restantes les tocará pagar más. Así las cosas, la cuota correspondiente a la base mínima de cotización de cada tramo oscilará este año entre los 225 y los 530 euros.



CleceVitam
Bastiaqueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,
Paula Aparicio Castillo,
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 tí

Les deseamos un Próspero 2024

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

AV. JESUS GARCIA NUMERA 40-42. BETANZOS
TELÉFONO 423.326.888
WWW.NATURALISIMAWEB.COM

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

REXE ÓPTICA, S.L. - REXE ADICIONAIS EN WEB

INFINITY
piscinas
www.infinitypiscinas.com

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

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

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

! tu sonrisa,
es lo que más nos importa!

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

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

Entre los indicadores que suben destacan las pensiones, que se revalorizarán un 3,8% de media

El año 2024 trae subida de las pensiones y se mantiene el IVA de alimentos básicos

El año 2024 comienza con la subida de las pensiones y con el IVA todavía rebajado para algunos alimentos, la luz y el gas, mientras se espera que concluyan las consultas para la revalorización del salario mínimo interprofesional (SMI).

Entre los indicadores que suben destacan las pensiones, que se revalorizarán un 3,8% de media, aunque mínimas y no contributivas se incrementarán un 6,9%, lo mismo que el ingreso mínimo vital, y la pensión mínima de viudedad, un 14,1%. El salario mínimo interprofesional (SMI) comenzará el año congelado, en los 1.080 euros mensuales en los que se situó en 2023, al igual que el salario de los funcionarios.

Se mantiene el IVA al 0% para alimentos básicos (pan, harinas, leche, quesos, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, tubérculos y cereales) y del 5% para pastas y aceites durante el primer semestre.



Por lo que respecta a la energía, el precio de venta al público de la bombona de butano se mantendrá en 15,14 euros durante los primeros compases de este 2024, mientras que aún no está claro cómo

quedará la factura eléctrica, cuya nueva formulación comienza este 1 de enero. En el caso de los suministros de gas natural el IVA se situará en el 10% durante los tres primeros meses; la tarifa individual

de Último Recurso (TUR) del gas subirá, de media, un 8,19% a partir de este 1 de enero, cuando el carburante de los transportistas profesionales dejarán de tener la bonificación de la que gozaban hasta ahora,

de 5 céntimos por litro de gasóleo. Si se han prorrogado las subvenciones al transporte público, de modo que habrá una reducción del 30% en metro y autobuses urbanos siempre que las comunidades y ayuntamientos completen la reducción para llegar al 50%.

Además, los servicios de cercanías y media distancia ferroviarios de titularidad estatal serán gratuitos para los viajeros frecuentes, y a mitad de precio los de media distancia a alta velocidad (Avant), y lo mismo ocurrirá con las líneas de autobús estatales.

Se han actualizado las tarifas de los peajes de las autopistas de titularidad estatal bajo concesión administrativa, que a partir de este 1 de enero suben entre un 5 y un 6,65 %, y las de Correos elevan 4 céntimos, hasta 0,82 euros, el precio de la carta más empleada, hasta 30 gramos.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabesoia.com

Mabesoia

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



El censo electoral de residentes en España se podrá consultar del 1 al 8 de enero

Casi 2,7 millones de gallegos podrán votar el 18-F

Casi 2,7 millones de gallegos podrán ejercer su derecho al voto el próximo 18 de febrero en las elecciones autonómicas, 79.072 más que en los comicios de julio de 2020 por haber alcanzado la mayoría de edad.

De las 2.693.624 personas que tienen derecho al voto en la comunidad gallega, un 17,7 % residen en el extranjero (476.514 personas), según indica el Instituto Nacional de Estadística (INE) en una nota de prensa. Por provincias, Ourense cuenta con el mayor porcentaje de residentes en el extranjero, el 29,1 %; seguida de Lugo, con el 20,6 %, ambas interiores y más despobladas, y que elegirán 14 diputados cada una el 18F. En A Coruña y Pontevedra el porcentaje residentes

en el extranjero es el mismo, el 15,1 %, provincias que eligen 25 y 22 representantes, respectivamente. Según indica el INE, en estos comicios los electores residentes en el extranjero podrán votar en las elecciones al Parlamento de Galicia sin necesidad de solicitud previa. La Oficina del Censo Electoral (OCE) enviará a todos los electores la documentación necesaria para el voto en dos envíos independientes, documentación que podrá también obtenerse directamente en los centros de votación que establezca el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación del 10 al 15 de febrero (que son los días habilitados para el depósito del voto en urna).

De los países extranjeros con resi-

dentos gallegos que pueden votar, Argentina acumula casi el 35 % (34,9 %), más de 166.000 personas.

El censo electoral de residentes en España se podrá consultar del 1 al 8 de enero en los ayuntamientos y en las delegaciones provinciales de la OCE. Los electores residentes en el extranjero podrán comprobar sus datos de inscripción en estas mismas fechas en las oficinas consulares. Y también está disponible en la Sede Electrónica del INE mediante los sistemas de verificación de identidad habituales. Los ciudadanos comenzarán a recibir las tarjetas censales en las que se informa de la mesa y el local electoral donde vota cada elector desde el 29 de enero.

La montaña lucense tiembla con un terremoto de magnitud 3,5

Un terremoto de magnitud 3,5 sacudió la montaña lucense en el arranque de 2024.

El sismo tuvo epicentro a 22 kilómetros de profundidad en una zona en la que confluyen los municipios de Samos, Folgoso do Courel, Triacastela y Pedrafita do Cebreiro.

El temblor se registró a las 1.23 horas de este 1 de enero, según los datos del Instituto Geográfico Nacional. Vecinos de la zona asegu-

ran que notaron que la casa se estremecía. Además, y según los datos del IGN, se notó en muchas zonas de la provincia (Lugo, O Incio, Becerreá, Quiroga, As Nogais, Monforte, Outeiro de Rei, Cervantes o Sarria) y también en El Bierzo (Corullón, Vega de Valcarce).

Las primeras estimaciones del IGN apuntaban que el terremoto había sido de magnitud 3,4, aunque posteriormente se elevó a 3,5. El epicentro, que en un principio se situaba cerca de Seoane do Courel,

fue localizado después más al norte, en una zona en la que confluyen varios municipios: Folgoso do Courel, Samos, Pedrafita do Cebreiro y Triacastela. Fue en estos concellos en los que más se sintió el sismo. Según las coordenadas exactas que ofrece el IGN, el punto pertenece a Folgoso do Courel. El último temblor del año en Galicia tuvo lugar en el Padrenda, Ourense, a las 18.26 del día 31, pero fue prácticamente imperceptible, con una magnitud de 1,9 y a 22 kilómetros de profundidad.

La Xunta ampliará la prohibición el uso de los teléfonos móviles en los colegios

La Xunta aprueba un protocolo que endurece la prohibición de móviles en colegios



Redacción.

La Xunta ampliará la prohibición el uso de los teléfonos móviles en los colegios también a los periodos no lectivos a partir de la vuelta de vacaciones de Navidad, tal y como había anunciado, y lo hará a través de un protocolo que está ultimando para remitir a los centros educativos. El contenido de este protocolo ha sido adelantado en varias reuniones con el equipo de la Consellería de Cultura y Educación tanto a la Junta autonómica de directores, donde están representados los centros públicos, como a los representantes de los centros concertados, así como a los de las principales asociaciones de padres y madres.

El texto recoge, según anunció la Xunta el pasado 7 de diciem-

bre, ampliar a la totalidad de la jornada escolar la prohibición del uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos, ya vigente en Galicia desde 2015 para los periodos lectivos también a los periodos no lectivos.

Así, no se permitirá tampoco el empleo libre de estos dispositivos en las entradas y salidas del centro, el tiempo de recreo, el comedor escolar y los periodos dedicados a actividades complementarias y extraescolares. La Xunta recuerda que la mayoría de los centros, en concreto el 76 %, ya tiene dentro de sus normas de convivencia la restricción del uso del móvil en los recreos, por lo que considera "positivo" extender esta medida al conjunto del sistema tras el "consenso y la demanda social" manifestada al respecto.



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 un Próspero 2024

TREBOL MODA HOMBRE

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

El auténtico pan de lata en Sada

PARADERIA ENRIQUE
Panadería desde 1962

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Olla, 12 Tlf: 981 62 07 31 Avenida do Marín, 12 Tlf: 981 62 21 75

SHOES & BAGS

Calle Cortaduría, 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.rincondeburos.com

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Comun. autorizada por Consellería de Saúde Nº E-15-001149

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

Avenida de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200
hazcentroauditivo@audioshop.com

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Villaseñin
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 620 000
E-mail: rañayboedo@gmail.com

Avenida 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 80 - 15640 Guitiama / Bergondo

Meseros Lombardi

C/ Linares Rivas, 44. Sada

C/ Anxo Senra Fernández, 15 - Bajo
15670 El Burgo - Ourense
Tlf: 981 838 017 • Móvil: 608 633 451

TREVELIN
de Lorena Jara García

PELUQUERÍA UNISEX

ANBEL

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

Bosques de Galicia

Cortegada: la isla de los laureles

Redacción.

Adentrarse en los bosques gallegos es la mejor manera de desconectar, de dejar atrás el frenético día a día para sumergirnos en un remanso de paz y naturaleza.

El aire húmedo se mezcla con el aroma de nuestros árboles, del musgo, de las hojas secas que crujen a nuestro paso y, de fondo, el sonido del agua que, a través de los ríos y regatos, se va abriendo paso sinuosamente hasta alcanzar el mar. Hay que permanecer atentos en el recorrido, pues estos bosques, muchos de ellos insondables, acogen en su seno una fauna y una flora dignas de admirar. Tupidos robledales, encinares, bosques de abedules y castaños que, inmóviles y silenciosos, esperan que os acerquéis a ellos y recorráis sus paisajes, dignos de la Galicia más mágica.

¿Quién ha visto un bosque de laureles?

Poca gente, muy poca gente. Porque algo así es excepcional, una rareza botánica que visitan expertos de todo el mundo. En Galicia

hay una isla donde el bosque huele a laurel y a marisco, la más sabia combinación.

Los bancos marisqueros de la Ría de Arousa aportan las almejas, los berberechos, las navajas, etc, y la isla de Cortegada pone el laurel necesario para aromatizar tan sabrosos productos del mar.

Árboles centenarios esconden prados y tierras que fueron cultivadas en otro tiempo. Una ermita que se desmorona, un pueblo fantasma sin habitantes, un cruceiro que lo contempla todo. El bosque de laureles y la isla de Cortegada respiran misterio.

¿Te lo vas a perder?

¡La primera gran experiencia que viviréis en el bosque de la isla de Cortegada es llegar a él! Qué mejor forma de comenzar a explorarlo descubriéndolo desde la costa, y aproximándoos a él lentamente por las tranquilas aguas de la ría de Arousa.

La isla, la ría, el suave balanceo de las olas, la brisa marina, la cultura marinera que se respira por los cuatro costados, las pequeñas

villas pesqueras asentadas en el litoral, los blancos arenales que adornan la línea de costa.

Al llegar a la isla, frente al embarcadero, encontraréis el centro de recepción de visitantes que forma parte del Parque Nacional de Illas Atlánticas, donde podréis recoger más información de interés sobre el paraje en el que os adentráis.



La isla os ofrece dos rutas circulares, muy sencillas de seguir, que os darán a conocer los valores que encierra este tesoro natural.

Los dos senderos parten junto a las ruinas de la ermita de la Virgen de los Milagros, del año 1652, la cual atraía numerosos peregrinos, por sus bondades curativas.

La primera ruta rodea toda la isla, mientras que la segunda lo hace hasta la mitad para luego atravesarla por el centro. Esta última alternativa es la más completa, pues a las vistas costeras que os regala, se le suma unavista interior al bosque de laurel. Sumergirse en ese ambiente es una experiencia única y singular. Además, os conducirá junto a enormes eucaliptos y hasta los restos una antigua aldea, que estuvo habitada hasta la donación de la isla al rey Alfonso XIII, en 1910.

Una buena idea es contratar el traslado a la isla y la ruta guiada con alguna de las empresas locales que prestan estos servicios. Si os apetece, se puede pactar el viaje de regreso para la tarde, tras haber disfrutado de un día de playa en alguno de los lugares recónditos y tranquilos de la isla.



Isala de Cortegada.



Autónomos que decidieron cerrar sus negocios por la tarde.
Las pymes también piden paso en el debate sobre la jornada laboral

Autónomos que se atrevieron a cerrar sus negocios por la tarde: “Antes no teníamos vida, ahora sí”



El horario continuo es la receta para evitar ser un esclavo del mostrador.

Redacción.

“La palabra negocio viene del latín y significa negación del ocio”.

Así de claro lo expone Francisco José Castro, propietario de la Charcutería El Pasadizo, en las galerías comerciales de Ramón y Cajal. Antes de tomar la decisión de cerrar por las tardes, su jornada era la siguiente. Se levantaba a las seis y media de la mañana para ir a recoger el género, despachaba la tienda hasta las 14.00 horas, se iba al gimnasio, comía, echaba una cabezadita y volvía a abrir el local, desde las cinco hasta las nueve. Todo ese periplo cambió cuando decidió bajar la persiana a las 14.30 horas. «Antes no tenía vida, ahora sí».

Readaptar la jornada laboral para favorecer la conciliación entre la vida personal y profesional no solo es de interés entre los trabajadores por cuanta ajena. Los autónomos, los nuevos y los viejos, también han comenzado a mirar el

reloj, sobre todo, desde la pandemia. María Agraso, propietaria de la frutería Mercedes, negocio compartido con la Charcutería El Pasadizo, cuenta que comenzaron a cerrar por las tardes por las restricciones del covid-19 y, después, mantuvieron la decisión. El resultado ha sido muy bueno, tanto para el negocio como para la vida personal. «Esta es una zona de mañana, había tardes que solo se vendían treinta euros. Facturamos lo mismo haciendo el horario corrido que mañana y tarde», explica María. «Ahora, salimos, disfrutamos de nuestro matrimonio, de casa, de nuestros amigos», añade José.

La gestión del coronavirus también fue el punto de inflexión que llevó a Estrella, propietaria de la floristería Te prometo un jardín de rosas (Alcalde Marchesi, 13), a bajar la persiana a las 14.00 horas. En su caso, le ha permitido evolucionar el negocio, pues dedica las tardes para realizar otros encargos: «Yo tengo mucha decoración, mucho evento y si estoy todo el día en la tienda no puedo hacerlo».

La florista también está contenta porque los clientes respondieron, se ahorra en gasolina y ha ganado dos tardes libres a la semana.

Rincón Verde Agrojardín (Arzobispo Lago González, 4) también es una tienda especializada en el cuidado de las plantas, pero su decisión de abrir en horario continuo, de 09.30 a 18.30 horas por semana, no tiene nada que ver con la pasada crisis sanitaria. María José de la Puente, la propietaria, estrenó ese horario en septiembre del 2019: «Nosotros todos los meses de agosto cerrábamos por las tardes desde que abrimos, hace más de 26 años. Entonces, un septiembre nos animamos con implantar el horario continuo».

La autónoma recuerda ese momento con vértigo y confiesa que han perdido algo de la clientela de última hora, pero no duda de que el cambio ha sido muy bueno. «La gente tiene la opción del sábado o del mediodía, donde cada vez vienen más clientes», relata. Lo cierto es que con la nueva jornada abren más horas al público que antes. El otro punto positivo es la vida personal: «La gente piensa que el comercio es solo atender al público, pero tenemos otras muchas cosas que hacer, como el estocaje, los pedidos, la facturación. Con el horario continuo te planteas salir a las ocho, una buena hora para conciliar con la familia y tomar un café con los amigos», dice.

Andrés Guerrero, de la cafetería Doña Bárbara (Alcalde Alfonso Molina, 3), también coincide en que el trabajo de un autónomo no solo está en el mostrador. Una reflexión a la que llegaron él y su pareja y socia, Yelí Andrade, después de meses abriendo por la mañana y por la tarde. La razón que le llevó a bajar la persiana a las 15.00 horas entre semana y a las 13.30 horas los fines de semana es su propuesta empresarial. «Este es un negocio muy pequeño, todo pasa por nuestras manos, los dulces los hacemos y horneamos nosotros», señala.

Este compromiso les lleva a comenzar su jornada a las cinco de la mañana, entonces, a la hora de cierre, ya llevan más de ocho horas a sus espaldas. Además, como señaló María, después queda toda la parte de facturación y pedidos.

Compañía Española de Algas Marinas, ART & Graphic Packaging y Genesal Energy IB dispondrán de subvenciones y préstamos para invertir en tecnologías más eficientes

Tres empresas gallegas recibirán casi 3 millones de euros en ayudas para sostenibilidad e innovación

Redacción.

Tres proyectos de otras tantas empresas gallegas figuran entre los 112 que se beneficiarán de la línea de ayudas I+D+i para planes de innovación y sostenibilidad de la industria manufacturera.

Un total de 223 empresas han solicitado 253 ayudas por 267 millones de euros (194 millones en forma de préstamos reembolsables y 73 millones de euros de subvención).

Según ha informado el Ministerio de Industria, las solicitudes de estas empresas comprenden inversiones por un valor que suma 426 millones de euros.

El Ministerio ha concedido de forma provisional, a través de una resolución, ayudas para 112 proyectos (41,4 millones en forma de crédito y 23,8 millones en forma de subvención). De los 112 proyectos financiados, 81 son para planes de sostenibilidad (el 72 % del total) y 31 para I+D+i.

La Compañía Española de Algas Marinas (Ceamsa), con sede en O Porriño (Pontevedra), ha sido una de las beneficiarias para la adquisición e implementación de equipos y tecnologías para la optimización de la eficiencia energética entrecruzada de los procesos industriales frío-calor en la fabricación de hidrocoloides.

Presentó un presupuesto financiable de 1.839.241 euros, la subvención propuesta es 183.924 euros y el préstamo propuesto asciende a 1.086.369 euros.

ART & Graphic Packaging, con sede en Mos, recibirá 336.000 euros de subvención y 1.008.000 de crédito para la puesta en marcha de nuevos equipos de impresión offset para la optimización del ahorro energético en el proceso productivo de impresión, que cuenta con 1.680.000 euros de presupuesto.

La también gallega Genesal Energy IB, de Bergondo (A Coruña), ha accedido a 61.147 euros de subvención y 114.095 de préstamo para un electrolizador alcalino (se utilizan en la generación de hidrógeno) integrado en sistemas de energía distribuida para la descarbonización, proyecto que cuenta con 319.107,60 euros de presupuesto financiable.

Las pymes suponen la mayoría de los proyectos (88) y más del 70% del presupuesto financiable, con 21 millones de euros en subvenciones y 27 millones en préstamos.

A la convocatoria se han presentado empresas de 14 comunidades autónomas.

Cataluña y la Comunidad Valenciana han presentado casi la mitad de las solicitudes y, junto con Castilla León, suponen más de la mitad del presupuesto a ejecutar.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





La Diputación destina casi medio millón de euros a mejorar la calle Andrés Pan Vieiro

Culleredo.

La Diputación aprobó en el pleno celebrado el pasado diciembre el convenio de colaboración entre la institución provincial y el Ayuntamiento de Culleredo para ejecutar el proyecto de mejora de la seguridad viaria en una de las principales calles del centro de O Burgo como es la de Andrés Pan Vieiro. El presupuesto total de la actuación asciende a casi medio millón de euros, de los que la entidad provincial aporta 250.000, que supone el 54% del total.

El objetivo principal de esta actuación es el de mejorar la seguridad viaria de la zona y dar mayor protagonismo al peatón frente a los vehículos a motor en una zona de gran concentración urbana. La calle se ubica en una malla urbana de O Burgo, por lo que cuenta con

un tránsito de personas muy elevado y se considera una zona de especial importancia por la gran concurrencia de niños debido a que en las inmediaciones se encuentra el Conservatorio municipal de música. Además, actualmente es uno de los itinerarios naturales que siguen los vecinos del municipio hacia el colegio Isaac Díaz Pardo, el polideportivo de O Burgo, el campo de fútbol de A Lavandeira y el centro de salud de Acea de Ama. Fuentes de la Diputación indican que, con esta actuación se renueva la calle a través de su humanización y se incrementa la accesibilidad. En primer lugar, se cambiará la orientación en la disposición de los aparcamientos en oblicuo en el margen derecho, permitiendo aparcar los vehículos marcha atrás a 60 grados y suprimiendo las plazas de estacionamiento sin el ancho suficiente. Se

homogeneizará e incrementará el ancho actual del carril rodado hasta los 3,5 metros para permitir los estacionamientos de forma correcta. Se unificarán los accesos rodados a los garajes y las viviendas, dejando en situación de equilibrio toda la calle. Se sustituirán y recolocarán los sumideros para su correcto funcionamiento, incluyendo la colocación de tapias con bisagras antirrobo. Asimismo, se adecuarán la red de pluviales en ciertos tramos de la obra, conectando las bajantes de los edificios a la red general y suprimiendo las conexiones a la red de fecales. Otra de las actuaciones que se llevará a cabo será la de crear un nuevo ámbito humanizado en el entorno del Conservatorio, potenciando el lugar, dotándolo de nuevos pavimentos de hormigón, elevando el vial.



lleso tras caerle una gran piedra sobre el coche en Celas de Peiro

Culleredo.

Las intensas lluvias de los pasados días están causando más de un desprendimiento de tierra, en algunos casos con consecuencias que podrían haber sido funestas. Esto es lo que le pasó a un conductor que recibió en su coche el impacto de una piedra de unas cinco toneladas de peso cuando circulaba por la AC-523, en el punto kilométrico 4,262, a la altura de Celas de Peiro. El suceso se produjo en torno a las doce de esta mañana, cuando circulaba por la Costa de Peiro, subiendo el monte Xalo. El conductor percibió que unas grandes rocas empezaban a caer por la ladera, por lo que aceleró ligeramente y consiguió salvar la

parte delantera del coche. El impacto se produjo contra la puerta del sitio del pasajero que, en ese momento, se encontraba vacío. Justo detrás circulaba una furgoneta con dos hombres que se bajaron rápidamente a darle auxilio aunque, afortunadamente, el hombre se encontraba perfectamente.

Eran dos guardias civiles que no se encontraban de servicio aunque le ayudaron a llamar a la grúa, a realizar el atestado y a llamar a sus compañeros. El conductor del vehículo afectado aseguró que estaba "todo perfectamente... menos el coche" y avisa a los conductores que suelen utilizar esta vía que estén alerta porque un poco antes había visto otro desprendimiento.



Los Reyes Magos de Oriente llenaron de ilusión las calles de Culleredo

La llegada de los Reyes Magos se produjo a lo grande en Culleredo. El Ayuntamiento organizó la Cabalgata del día 5 con un recorrido por la mañana en el casco rural y otro por la tarde en el casco urbano, además de las visitas de Sus Majestades a los centros sociales. Sus Majestades Orientales visitaron en sus carruajes Almeiras,

Liñares, Tarrío, Cillobre, Sésamo, Vinxeira Pequena, Celas, Peiro de Abaixo, Ledoño, Orro, Los Olivos, Vallesur, Aguas Mansa, Manso Sol y Castro Laxe.

En el casco urbano, por la tarde, tuvo lugar la tradicional Cabalgata de Reyes con diversas carrozas y comparsas.

NRS E-15-000120



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



f

info@opticacambre.com

@

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

Carral apoia ás Asociacións e Clubs con axudas de máis de 31.000 euros

Carral.

O goberno local asinou, nos últimos días, numerosos convenios de colaboración con diversas asociacións e clubs do municipio. O obxectivo destes acordos é apoiar a actividade que realizan desde estas entidades, achegando, para iso, axudas por 31.050 euros.

A cantidade servirá para apoiar o labor de preto dunha vintena de entidades. Estas axudas servirán para sufragar a organización de actividades, eventos ou festas, a participación en competicións ou compra de material e equipamento deportivo ou a realización de charlas e xornadas.

Dentro da relación de entidades beneficiarias atópanse os clubs e entidades deportivas, asociacións medioambientais, culturais e tamén comisións de festas de Carral.

Emergencias de Cambre rescata a un perro que cayó a la ría de O Burgo

Cambre.

El Servicio Municipal de Emergencias de Cambre ha rescatado esta semana a un perro que se había caído a la ría de O Burgo, en O Temple, en el término municipal de Cambre. El animal había quedado atrapado en una zona de zarzas de la que no podía zafarse.

A nivel local se entregó un premio al ajedrecista Xosé Manuel Zapata Pérez

La élite del ajedrez se reunió en Carral para participar en el Torneo de Navidad



Carral.

Más de sesenta ajedrecistas de distintas edades y procedentes de toda la provincia se dieron cita en el XXII Torneo de Ajedrez de Navidad de Carral.

Algunos de los concursantes eran de Carral, pero el concurso también reunió a gente de otros municipios como Cambre, Sada, Betanzos, A Coruña, Oroso, Santiago de Compostela, Ferrol, Cee o Noia, entre otros. En cuanto a edades, el certamen de carrales atrajo a los más jóvenes y contó con participantes de hasta 76 años. En la categoría Sub 10, el primer puesto fue para Marco Marcote, el segundo para Christian Noya y el tercero para Mar Rodríguez.

En la categoría Sub 14, Andrés Blanco obtuvo el primer premio, Emma Campelo el segundo y Emma Cernadas el tercero. En la categoría Absoluta, la clasificación quedó de la siguiente manera: primer lugar para Jorge Rodríguez, segundo lugar para David Cernadas y tercero para Marcos Javier Martínez.

A nivel local se entregó un premio al ajedrecista Xosé Manuel Zapata Pérez. El alcalde, Javier Gestal, y el concejal de deportes, Francisco Bello, fueron los encargados de entregar los premios a los ganadores de cada categoría, a quienes felicitaron por su enorme talento.



Cambre.

El pleno del Concello de Cambre aprobó a finales de diciembre, con los votos a favor del Gobierno y la abstención del resto de partidos, completar las obras de las nuevas gradas del campo de fútbol de Brexo-Lema con fondos propios.

Esta obra estaba incluida en el plan provincial pero tras adjudicar el proyecto en junio de 2021 se produjo una subida de precios y la empresa no pudo terminar los trabajos a tiempo.

Cambre rematará las gradas del Brexo-Lema con fondos propios

El concejal de Urbanismo indicó que el proyecto está ejecutado en más de un 50%.

El Concello pedirá que el importe no ejecutado, 419.505 euros, se reinvierta en Cambre. La Corporación aprobó las bases de las ayudas a entidades sin ánimo de lucro de 2023. También se cambió la dedicación exclusiva del edil Marcos Mallo (para compatibilizar con otro puesto).

Campamentos deportivos en Carral

Carral.

Más de medio centenar de niños y niñas nacidos entre los años 2013 y 2020 participaron en los campamentos deportivos de Carral. Este programa de conciliación familiar se realizó de

lunes a viernes hasta el 5 de enero (excepto los días festivos).

El programa duró desde las 07.30 de la mañana hasta las 16.30 horas de la tarde para favorecer la conciliación. Incluyó también servicio de madrugadores, actividades y la comida.



QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES

Neste mes de xaneiro vén o punto final á tempada de ciclocrós

Gran tempada do club Caimanes na copa de Galicia de Cx



Betanzos.

O pasado 30 de decembro, chegou ao seu fin a Copa de Galicia de Cx, a cal empezou a mediados de Outubro, e foi organizada pola Federación Galega de Ciclismo.

Logo de nove probas, Betanzos, Esmelle, O Rosal, A Cañiza, Santiago, Pontearreas, Boiro, Maceda e Nigrán, podemos dicir que fué unha tempada para enmarcar, obtendo os seguintes resultados: Martín Díaz, 1º en Junior Masculino, Raul Puelles, 2º en Junior Masculino, Xiana Seijo, 1ª en Cadete Feminino, Aquiles Xordo, 3º en Master 30M. Ademais, o resto de corredores do club que participaron na devandita copa, fixeron unha tempada espectacular, e como consecuencia de todo isto, obtiveron

o premio ao mellor equipo da tempada. Neste mes de xaneiro vén o punto final á tempada de ciclocrós, co Campionato Galego o día 07 de Xaneiro en Cambre e o Campionato de España os próximos días 13 e 14 de Xaneiro en Amurrio.

Mencionar tamén que durante a participación nesta Copa, varios corredores do club, tamén participaron en varias probas da Copa de España como Xixón, Pontevedra, As Pontes, Karrantza, Lles Franqueses, Xativa e Valencia así como en varias probas internacionais UCI como Marín, Ribadumia, Melgaso (Portugal). Ademais en Asturias, tamén se participou en probas como Pousada de Llanera e Navia.

Estas medidas redundarán de maneira positiva tanto en el número de visitantes como en el de compras

Betanzos saca a contratación la compra de mobiliario para modernizar sus mercados

Betanzos.

Betanzos ha sacado a contratación por más de medio millón de euros (510.000) la construcción y suministro de mobiliario urbano destinado a la puesta en valor del mercado de venta no sedentario con códigos QR. La idea es que la implantación de este sistema canalice el 'marketplace', tal y como señala el anuncio, que puede consultarse en la Plataforma de Contratación del Sector Público.

Las actuaciones se enmarcan en la iniciativa de estímulo al comercio que la institución municipal impulsa con cargo a una aportación de la Administración del Estado de 1,4 millones de euros que apuesta por la conexión de sus "tres ejes comerciales": los mercados de abastos y ambulante, y el centro comercial abierto, para crear una oferta comercial cohesionada y sostenible, como apuntaron tanto desde Betanzos como desde la Subdelegación del

Gobierno en A Coruña.

Los 153 establecimientos emplazados en el casco histórico, los doce vendedores con los que contará el mercado una vez completada su recuperación y los 150 ambulantes que se instalan el 1 y el 16 de cada mes, y tres días a la semana en la García Irmáns y aledaños, convierten Betanzos es un espacio comercial singular, casi único en toda A Coruña. "O Goberno de España ten claro que é fundamental apoiar esta rede comercial polo impacto económico que supón para a cidade e porque resulta ademais un elemento diferenciador que hai que coidar e optimizar", apuntó la subdelegada, María Rivas, en relación con esta iniciativa, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Industria y Turismo. De los 300 ayuntamientos que se presentaron a esta convocatoria, solo 50 consiguieron aportación, entre ellos el de Betanzos. Con estas actuaciones se aspira a optimizar la movilidad y accesibilidad y dotar de identidad el área comercial.

Curso de iniciación a la informática en el CEMIT de Betanzos

Una nueva actividad formativa tendrá lugar en el Aula de la Red de Centros de Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Ayuntamiento de Betanzos.

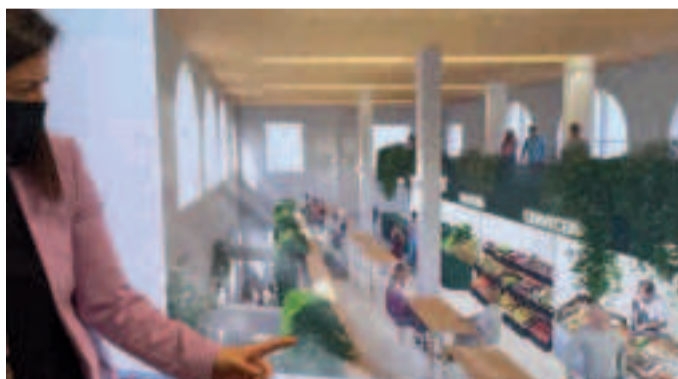
Los días 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 y 31 de enero se llevará a cabo el curso "Introducción a la Informática", dirigido a la población en general.

La Red CeMIT tiene como objetivo promover acciones relacionadas con el desarrollo de la actividad económica y empresarial y la implantación de servicios electrónicos, tutorizando a los ciudadanos con mayores dificultades y proporcionándoles los medios y herramientas necesarios para ser parte activa de la sociedad de la información.

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

Rescatan a los tripulantes de una embarcación

Una embarcación de recreo con cuatro personas a bordo que quedó varada en el río Mandeo tras soltarse del puerto de Betanzos obligó a movilizar a alrededor de las 20.45 horas del pasado sábado 30, a los servicios de emergencia. Una patrulla de la Guardia Civil la localizó y desplazó hasta el lugar un helicóptero, que no pudo actuar debido a la presencia de unos cables de alta tensión. Otra embarcación de la localidad de menor calado logró acercarse a ambos barcos y rescatar a los cuatro tripulantes, que se encontraban en perfecto estado.



AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avenida de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 626 407 300 buson@centroauditivoaudioshop.com

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

¡Feliz Año!

ÓPTICA betanzos

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

REX DE OPTICA, E15-001149 - REX DE AUDIOTICOTESIS: E15-00115



Esta actuación forma parte del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera

A concurso un proyecto de puntos de recarga de vehículos eléctricos en 17 concellos del área



La empresa adjudicataria deberá identificar la mejor ubicación de los puntos de recarga por cada ayuntamiento.

Redacción.

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas ha sacado a concurso por 30.000 euros la redacción de un estudio de mercado y un proyecto técnico para la instalación de puntos de recarga de vehículos eléctricos en cada uno de los 17 concellos que conforman este territorio reconocido por la Unesco: Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Pademe, Sada y Sobrado.

El pliego de prescripciones técnicas establece un plazo de dos meses para la elaboración del proyecto y detalla que el objetivo de este

plan es sentar las bases para una "concesión rentable" durante los próximos diez años. La empresa adjudicataria deberá realizar un estudio de mercado previo para garantizar la viabilidad de este servicio, que podría incluir "ventajas y descuentos a los ayuntamientos del territorio" para promover la movilidad sostenible.

Esta actuación forma parte del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera, financiado a través de los Next Generation. Este programa recoge también otras iniciativas dirigidas a reducir la huella de carbono y mejorar la conexión entre los concellos, como uno dirigido a insta-

lar pantalanes y puntos de recarga eléctricos en cinco puntos del litoral, concretamente en Culleredo, Miño, Betanzos, Sada y Oleiros. La Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos estima que estos 17 puntos de recarga de vehículos eléctricos (coches, motos, bicicletas y patinetes) ofrecerán un "servicio integral" a usuarios de movilidad eléctrica y permitirán mejorar la cohesión territorial entre los 17 ayuntamientos.

La empresa adjudicataria deberá identificar la mejor ubicación de los puntos de recarga por cada ayuntamiento y entrevistar a los principales agentes de cada municipio para recoger sus sugerencias.

"Bergondo Diverso" calendario municipal 2024 basado en la diversidad

El Concello repartió casa por casa el calendario municipal para 2024, que este año lleva por título 'Bergondo Diverso' y que pretende recoger las diferentes diversidades que identifican a Bergondo como comunidad: cultural, étnica, física, psicológica y, en definitiva, la diferentes maneras de ser y sentir.

La naturaleza de este calendario ya se puede ver en la primera página del calendario: "Bergondo es un Universo Diverso, un lugar donde las personas son diferentes entre sí pero iguales en oportunidades y derechos. La diversidad es algo natural y forma parte de

nuestra esencia."

Cada mes está dedicado a una de esas diversidades: los usuarios de Universo Diverso, el trabajo que realizan en el Centro de Promoción de la Autonomía Personal (CPAP) de Fiobre, los talleres del proyecto 'Bancos por la justicia social', el trabajo social de Panificadora Mencer o de la Asociación Move-T y las tareas de sensibilización que realizan en CPI Cruz do Sar.

El Ayuntamiento recuerda que las personas que quieran otro calendario, para regalar a familiares y/o amigos, pueden solicitarlo en el Ayuntamiento.

Exposición pública do censo electoral en Bergondo

As listas do censo electoral do Concello de Bergondo para as eleccións ao Parlamento de Galicia 2024, consultaránse na sede electrónica do INE ou presencialmente na casa do Concello, previa identificación do interesado. A consulta presencial deberá ser formulado polo propio interesado, o documento de identificación vixente será DNI, pasaporte ou permiso de conducir no que apareza a fotografía do titular. O prazo e o horario de consulta será o seguinte: Do 1 ao 8 de

xaneiro, de martes 2 ao venres 5 dende as 9:00 ata as 15:00 horas. O luns 8 dende as 9:00 ata as 15:00 horas.

As reclamacións presentadas fora deste prazo non terán efecto neste proceso e resolveranse posteriormente. Solicítase a participación de tódolos cidadáns nesta consulta, sobre todo a aqueles que fixeron recentemente 18 anos, e dos que realizaron cambios de domicilio dentro do Concello no ano 2023.

Abegondo adquire terrenos para el parque ecoagrario de Beldoña

El Ayuntamiento de Abegondo inició el pasado mes de diciembre, el proceso de adquisición de terrenos para desarrollar el futuro parque ecoagrario de Beldoña, en la parroquia de San Tirso de Mabegondo. Según fuentes municipales, el polígono será una infraestructura pionera con la que se busca la generación de oportunidades de crecimiento económico y de empleo vinculado al territorio abegondés. "O Goberno local acaba de formalizar a adquisición dunha bolsa de solo de 18.000 metros cadrados, a primeira operación de dotación de terreos para o futuro parque ecoagrario. A superficie sitúase en Mabegondo, na contorna da estrada C-542", indican las mencionadas fuentes, al tiempo que cifran en más de 28.000 euros el

montante de la compra de ocho solares y una vivienda en estado de ruina.

Las parcelas se localizan en la dotación de suelo prevista en el recientemente aprobado Plan General de Ordenación Municipal (PGOM) para el parque. Para dar nuevos pasos en la puesta en marcha de la iniciativa, el alcalde, José Antonio Santiso, ya mantuvo conversaciones con representantes de la Consellería de Medio Rural para lograr mayor implicación del Gobierno autonómico.

"O rexedor considera que o apoio da Xunta será fundamental dado o beneficio que terá o polígono non só para Abegondo, senón para o rural galego polo seu marcado carácter de dinamizador económico", añaden desde el Ayuntamiento.

**Te proponemos un viaje diferente,
donde verás Egipto,
tanto con los ojos físicos como
con los ojos de tu Alma.**





ki*Lau

Itinerario detallado en www.centrokilau.com

620 281 747 / 981 979 098

Plan de Conservación del Espacio Natural Brañas de Sada

Sada.

La Xunta someterá a participación pública durante el plazo de un mes el documento base del Plan de conservación del espacio natural de interés local (ENIL) Brañas de Sada.

Así se lo ha trasladado la directora xeral de Patrimonio Natural, Belén do Campo, al alcalde del municipio coruñés, Benito Portela, con quien mantuvo una reunión coincidiendo con la publicación en el Diario Oficial de Galicia del anuncio por el que se comunica que, a desde el pasado día 3, todas las personas y entidades interesadas podrán consultar el documento y remitir sus sugerencias al departamento.

La Ley 9/2001 de conservación de la naturaleza establece que, a petición de un ayuntamiento y tras solicitar los informes preceptivos, la consellería con competencias en conservación del patrimonio natural declarará como ENIL aquellos espacios que, por sus singularidades, sean merecedores de algún tipo de protección de los valores naturales. La declaración es competencia de la actual Vicepresidencia Segunda y Consellería de Medio Ambiente, mientras que la responsabilidad de su gestión será municipal.

Las Brañas de Sada fueron declaradas de manera provisional ENIL en el año 2020, quedando condicionada su declaración definitiva a la presentación, por parte del ayuntamiento, del correspondiente Plan de conservación en un plazo de 2 años. En este caso, el Ayuntamiento de Sada remitió el documento en 2022 y ahora el plan se somete a participación pública para seguir avanzando en su tramitación. Al respecto, Belén do Campo le ha trasladado al regidor que la Xunta agilizará al máximo los trámites pendientes, así como la redacción del proyecto de decreto por el que se declarará definitivamente el espacio natural de interés local Brañas de Sada, con la previsión de que pueda ser aprobado este mismo año.

El ámbito del ENIL Brañas de Sada se localiza en la parroquia sadense de Santa María y abarca charcas, antiguas telleiras (pequeños talleres para la elaboración de productos cerámicos, especialmente tejas y ladrillos), el arroyo del río Vado y el riachuelo de Fontoira en su encuentro con el arroyo antes mencionado.

“Si la Xunta actualizase los importes como indica el Gobierno central, en la mayoría de los casos la cuantía apenas superaría los 200 euros”, aseguran.

El PP de Oleiros y García Seoane, enfrentados por el bono Cuidado en el Hogar de la Xunta

Oleiros.

El PP de Oleiros acusa al alcalde, Ángel García Seoane, de “intentar manipular” en su crítica a al bono Cuidado en el Hogar que concederá la Xunta en 2024. García Seoane alega que esta ayuda es la misma que ya existía y que “simplemente se incrementará en función de la renta”. Los populares afirman que el bono, que alcanzará los 5.000 euros anuales, lo recibirán “todas las personas con dependencia reconocida y que requieran los cuidados de una persona cercana, con independencia de su renta y grado”.

García Seoane también sostiene que “por orden del Gobierno central es obligatorio actualizar los importes de la dependencia y que serán como máximo de 416 euros al mes”, algo que el PP no comparte.



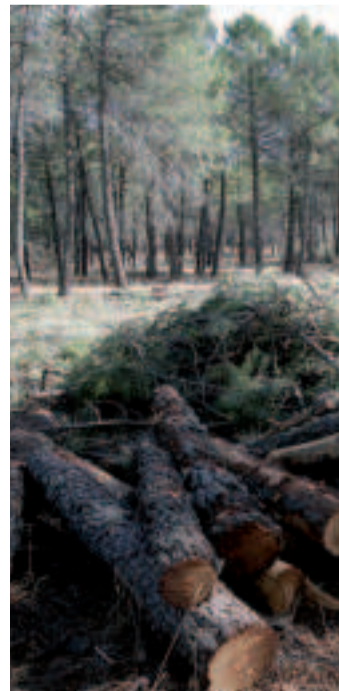
Ángel García Seoane.

El portavoz del BNG, Iván Roca, denuncia que estas acciones han afectado a parte de la costa

La Policía Local de Oleiros precinta una tala de madera en Dexo por no estar autorizada

Oleiros.

La Policía Local de Oleiros ha precintado una tala en la calle Castromen, en Dexo, por no estar autorizada. Según indican



fuentes del Concello, la empresa que realizó la tala se enfrenta a una expediente sancionador de 60.000 euros, el máximo que establece la ley en estos casos.

El alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, ha informado de que los responsables de la tala ya están identificados y que se procederá a sancionarlos por provo-

car “cuantiosos desperfectos en zonas públicas”.

El portavoz del BNG, Iván Roca, denuncia que estas acciones han afectado a parte de la costa protegida del Monumento Natural Costa de Dexo Serantes y reclama más vigilancia en la zona.

Trail Running Costa Doce

Sada.

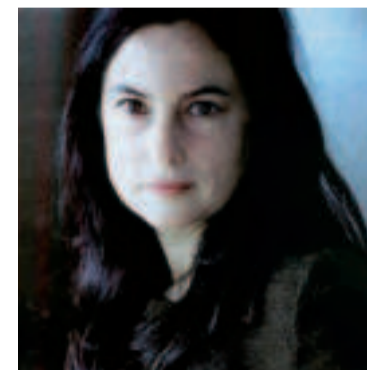
El Concello de Sada y el club de atletismo organizan una nueva edición del trail running Costa Doce, una carrera de senderos que se celebrará el fin de semana del 20 y 21 de enero y en la que habrá varias categorías.

Los participantes podrán inscribirse en trail nocturno, largo, corto, combinado (que incluye nocturno y largo) o en las categorías no competitivas caminata o trialño.

Sada edita un calendario con imágenes de la poetisa Luísa Villalta

Sada.

El Ayuntamiento de Sada ha editado 1.500 ejemplares de un calendario de 2024 que está dedicado íntegramente a la figura de la poeta Luísa Villalta, justo en el año en el que la Real Academia Galega le dedicará el Día das Letras Galegas. El calendario incluye doce fotos de la autora, que pasó parte de su vida en la villa sadense, junto con doce textos de poemas suyos. El alcalde ha agradecido el apoyo de la familia de Luísa Villalta porque cedió imágenes familiares de la escritora, inéditas. Agradeció también la colaboración de la Real Academia y el Centro Ramón Piñeiro que tiene la cesión del legado de la autora.





Copy Sada

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

- * Fotocopias
- * Impresión digital
- * Ploteos
- * Estampación camisetas
- * Rótulos en vinilo
- * Impresión fotográfica
- * Tazas personalizadas
- * Encuadernación
- * Plastificado
- * Digitalización de documentos

PP y PSOE primer enfrentamiento a cuenta del transporte en A Coruña

A Coruña.

El PP y el PSOE inician el año con su primer enfrentamiento a cuenta del transporte metropolitano en A Coruña. En medio de la carrera preelectoral, el pasado martes 2, el candidato socialista a la Xunta, José Ramón Gómez Besteiro, se pasó por la ciudad herculina para hablar de medidas en el ámbito de la movilidad, un sector sobre el que dijo que Rueda "empeoró". No tardó el PP coruñés en salir al paso de sus declaraciones, calificando de "broma de mal gusto" que sea precisamente el PSOE el que critique el transporte en A Coruña.

Desde A Coruña, Besteiro anunció que, de llegar a la Presidencia de la Xunta, impulsará "un Consorcio de Transportes que cubra las necesidades de la área metropolitana de A Coruña, con más de 400.000 habitantes, e na que moitas persoas viaxan entre A Coruña e os seus concellos de residencia. Este Consorcio debe actuar como autoridade única para coordinar o transporte por estrada e ofrecer servizos de calidade, eficientes e xestionados de modo transparente". Del mismo modo, apostó por buses lanzaderas en las horas punta con un plan de movilidad integral entre el área metropolitana y el centro de A Coruña: "Só ao polígono de Sabón, en Arteixo, se desprazan diariamente 7.500 persoas", puso como ejemplo de esta necesidad, a lo que añadió que es preciso "modificar os horarios de inicio e remate, fundamentalmente os que se dirixen aos centros de gran concentración de emprego, como polígonos industriais. Pero sen esquecer outras necesidades como hospitais, xulgados ou facultades e a conectividade das zonas rurais coa cidade".

El responsable de los trabajos será Samuel Nión

El Ayuntamiento iniciará este año una nueva excavación arqueológica en el castro de Elviña



A Coruña.

El Concello iniciará este año una nueva exploración arqueológica en el castro de Elviña, en concreto en una zona en el exterior de la muralla y en la ladera sur en la que en 2022 se encontraron "una serie de anomalías". La intervención, financiada por el Centro de In-

vestigación das Paisaxes Atlánticas Culturais, aprovechará que la zona tiene "un gran potencial", pues se han ubicado estructuras enterradas "a unos escasos 50 metros de distancia" del propio castro.

El responsable de los trabajos será Samuel Nión, que ya había estado en el castro como director de dos campañas de excavación y como

parte del equipo técnico de otras tres. En 2021 se doctoró, con premio extraordinario, en la Universidade de Santiago de Compostela (USC), y en la actualidad es investigador postdoctoral Juan de la Cierva en el Instituto de Ciencias del Patrimonio del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Arteixo contratará por dos millones de euros la electricidad municipal

Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo sacó a licitación el suministro de energía eléctrica (baja y media tensión) en todo el municipio, un contrato que ascenderá a unos dos millones de euros y que tendrá una duración de un año más otro prorrogable. El Ejecutivo opta por la fórmula de la adquisición de energía eléctrica y el plazo de presentación de ofertas termina el 22 de enero. La empresa adjudicataria se encargará de gestio-

nar y tramitar, en nombre de Arteixo, la provisión del servicio ante la distribuidora y será el gestor global del suministro, efectuando un "riguroso autocontrol" sobre la calidad del servicio y debiendo resolver las incidencias que se produzcan, reza el pliego. Según José Manuel Caamaño, concejal de Obras, el contrato anterior había expirado y actualmente se trabaja con una prórroga del de 2022. "Interesa cerrar un precio fijo, al menos, durante los dos años que dura el contrato, en términos de estabilidad presupuestaria nos ayu-

dará a no depender de las variaciones del precio de la energía que se dieron, por ejemplo, con la guerra de Ucrania.

En Arteixo hay 184 suministros de alumbrado público, con sus correspondientes farolas, y el contrato incluye también los usos para tratamiento de agua y las instalaciones deportivas municipales", sostiene el edil de Obras. Caamaño estima que los puntos de luz de las calles suponen más del 40% del gasto total de energía en la localidad arteixana.

A Coruña dispone de 52 plazas libres en escuelas infantiles

El Ayuntamiento de A Coruña abrió el pasado jueves 4 de enero, una nueva convocatoria para solicitar una de las 52 plazas que quedan vacantes en la red municipal de escuelas infantiles. Las solicitudes se podrán presentar hasta el 12 de enero, incluido. Estas plazas, correspondientes al curso 2023-24, se reparten entre seis de las ocho escuelas infantiles municipales: Agra do Orzán, Arela (Elviña), Carricanta (Castrillón), Los Rosales, Monte Alto y Os Cativos (Palavea).

La gran mayoría de las ofertadas en esta nueva convocatoria se corresponden con las aulas de 2-3 años, para los pequeños nacidos en el 2021. Mientras, para los nacidos en 2022 y 2023 están casi todas las plazas ocupadas, excepto una disponible para niños de 1-2 años en Os Cativos de Palavea.

Las solicitudes, junto con el resto de la documentación necesaria, podrán presentarse a través del registro municipal (presencial o telemático). La publicación de los listados definitivos será el jueves 25 de enero, paso previo a la apertura del plazo de matrícula, que estará habilitado los días 29 y 30 de enero.

Actividades de centros cívicos

El Ayuntamiento publicará el martes día 9, el listado de admitidos y de espera para las actividades socioculturales de los primeros meses de este año en los centros cívicos municipales, que se podrán consultar en los centros, la web del Ayuntamiento o el teléfono 010. El plazo de inscripción será entre los días 15 y 17 de este mes, y si los admitidos no realizan el trámite en estos días perderán el derecho a su plaza. Las listas de espera se gestionarán en la conserjería del centro cívico correspondiente a partir del 19 de enero.

Servicios Integrales

VERDEMAR GLOBAL, S.L.

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

vglobal@verdemarediciones.com

Affinor retoma este mes la atención presencial en su oficina de Xaquín Bruquetas

Narón.

La Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste hace balance de un 2023 en el que ha programado actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas diagnosticadas, "gracias al convenio de colaboración suscrito entre la entidad y el Concello de Ferrol", indican. Han dado clases de pilates y de suelo pélvico, han ofrecido atención psicológica y también han llevado a cabo propuestas para la promoción de ocio y hábitos de vida saludable, con un presupuesto de 3.000 euros.

Sus planes para este año pasan por reabrir la atención presencial en la oficina de la calle Xaquín Bruquetas (Narón), suspendida por obras en el Centro de Jubilados y Pensionistas de Santa Icí. Además, se centrarán de nuevo en programar actividades para visibilizar y divulgar información especializada que favorezca un mejor conocimiento de estas enfermedades y su impacto en la vida cotidiana. El contacto con la asociación puede establecerse a través del teléfono 611 674 099, del correo affinorferrol@hotmail.com y de sus redes sociales.



Este reconocimiento premia la conservación y recuperación de senderos e itinerarios, transformados en recursos para la interpretación y la educación ambiental

Miño se incorpora a la red de Senderos Azules con la Senda dos Sentidos y la Fraga dos Muíños do Xarío

Miño.

Miño se incorpora a la red de Senderos Azules, a través del cual la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor señala los caminos e itinerarios españoles de referencia en materia de conservación y disfrute de la naturaleza, con la Senda dos Sentidos y la Fraga dos Muíños do río Xarío.

Estos dos itinerarios naturales del municipio se suman así a la lista de los 49 mejores senderos de Galicia, repartidas entre 27 concellos y que, en total, suman 319 kilómetros de trazado. La comunidad autónoma Gallega repite este año en el primer puesto en cuanto al número de senderos azules en España. La Senda dos Sentidos y la Fraga dos Muíños do río Xarío es-

tán en la lista de los 14 mejores senderos gallegos de España. Esta clasificación tiene en cuenta el gran valor ambiental de estas rutas, que ejercen de agentes del cambio social, por ser una herramienta más para la sensibilización ambiental. Además, también se pone en valor la conservación del entor-

no, a la vez que son el escenario de actividades recreativas, deportivas, turísticas y de esparcimiento. Por un lado, la Senda dos Sentidos tiene algo más de un kilómetro de longitud y la Fraga dos Muíños do río Xarío transcurre a largo de la orilla del río Xarío.



Xunta y Concello sellan el acuerdo para Abrir Ferrol al Mar

Con la garantía económica de financiación al 50% del proyecto Abrir Ferrol al Mar, que supone la mejora de la movilidad en el espacio que abarca desde Ferrol Vello a Caranza, entre Xunta y Concello, el presidente autonómico, Alfonso Rueda, y el alcalde de Ferrol, José Manuel Rey anunciaron esta intervención, aún en ciernes, pero con un horizonte fijado en el 2027, con cuatro años por delante para la tramitación y ejecución del proyecto. Se trata de un acuerdo de inversión conjunta de 11 millones de euros para la creación de una franja de tránsito para peatones y ciclistas de 10 kilómetros de longitud continuados. Las intervenciones proyectadas contribuirán a la mejora

estética y paisajística y, además, redundarán especialmente en la optimización de la movilidad, al configurar un itinerario funcional y sostenible. De esta forma, se podrán incrementar las zonas verdes del ámbito portuario, incorporar nuevas sendas peatonales y carriles por los que ir en bicicleta y obtener más plazas de aparcamiento. Las actuaciones se desarrollarán en tres tramos en barrios y espacios diferentes de la ciudad, desde Ferrol Vello hasta Caranza, que funcionarán de manera complementaria. El primer tramo abarca parte de Curuxeiras y llega hasta el inicio de la avenida de Esteiro, con una actuación que se desarrollará a lo largo de una vía de 1,4

km de longitud. Se dará continuidad y al carril bici que está en construcción, se crearán itinerarios y espacios peatonales accesibles, se reordenarán las plazas de estacionamiento y se dispondrá un aparcamiento disuasorio.

No según trecho se actuará para mejorar el entorno del Arsenal y de los astilleros en el barrio de Esteiro a lo largo de 600 metros de longitud. Y en el tercer tramo, en la zona de Caranza y Telleiras, las actuaciones propuestas se sumarán a las que se están desarrollando a lo largo de la avenida de las Pías por los ensanches, Esteiro, Telleiras y Caranza.

Los bomberos quieren garantías para seguir atendiendo a la comarca

Ferrol.

El convenio finalizó el pasado 31 de diciembre sin haberse renovado.

El convenio del Concello de Ferrol con el Consorcio Provincial de la Deputación para la prestación de servicios de emergencia en los municipios limítrofes (Ares, Cedeira, Mugardos, Neda, Fene y Valdoviño) que no tengan parque de bomberos propio concluyó el pasado día 31 de diciembre sin posibilidad de renovación automática. Se entra así en un período de incertidumbre mientras siguen las negociaciones, con la intención de firmar un nuevo documento este mes de enero.

Mientras tanto, según explica la Xunta de Persoal en un comunicado, se ha comunicado verbalmente que el personal del parque ferrolano seguirá prestando el servicio, con el personal actual y con cargo al Concello de los devengos retributivos derivados. Los trabajadores, en una asamblea con la Xunta de Persoal, han presentado un escrito al gobierno local en el que reclaman que se comunique por escrito esta orden de mantener las salidas mientras no se firma el nuevo convenio. También piden que se encargue un informe jurídico que analice las posibles consecuencias de hacerlo sin estar amparados por un documento en vigor. Al mismo tiempo, demandan que se aborde la situación en la Mesa de Negociación ordinaria de enero, para que se tengan en cuenta las demandas del personal en lo que respecta a este acuerdo entre Concello y Deputación, "dado que son quen levan a cabo a prestación do servizo". La Xunta de Persoal indica que lleva varios meses preguntando al gobierno sobre qué iba a pasar al finalizar el año, puesto que, tras tres prórrogas, no podía renovarse automáticamente una vez más. Este diciembre, explican, se intensificaron las reuniones con la concejala de Seguridade, Pamen Pieltain, y con el alcalde, José Manuel Rey, para ponerse al día de la marcha de las negociaciones. Pese a todo, se ha llegado al 31 sin haberse firmado un convenio nuevo.

Besteiro promete derogar el "Plan Reitor das Fragas do Eume" y compensar a los propietarios

El candidato socialista a la presidencia de la Xunta de Galicia, Xosé Ramón Gómez Besteiro, se ha comprometido a derogar el Plan Director de Usos y Gestión das Fragas do Eume en caso de llegar al Gobierno regional y acordar uno nuevo en el que se incluye una compensación justa para los propietarios de las tierras y medidas

para hacer un uso económico de este espacio natural. Gómez Besteiro se reunió con los terratenientes y responsables políticos de los municipios que abarcan las Fragas (As Pontes, A Capela, Cabanas, Pontedeume y Monfero) y criticó la falta de consenso con la que se aprobó un Plan "con más de veinte años

de retraso, provocando problemas económicos y pérdidas ambientales, imponiendo reglas con total desconocimiento de la realidad y recortando derechos". El PRUX, según el plan socialista, debería contemplar la compra de las 433 hectáreas de máxima protección y una fórmula de compensación para los propietarios de los

terrenos en zonas con limitaciones. Considera "espeluznante" la cantidad destinada por la Xunta a la compra de fincas y apuntó a un modelo colaborativo en el que se cede el uso a Medio Ambiente para que sea el Departamento el que se encargue del mantenimiento, gestión y plantación.



por Esther López Castro

Leyenda de una Torre

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: comenzamos enero y con el año nuevo y la festividad de los Reyes Magos se dará remate a la entrañable y festiva Navidad. Desaparecerá con ella ese bonito alumbrao que ilumina plazas y calles y todo volverá a lo cotidiano.

En A Coruña, siempre habrá una luz iluminando la bahía con su intermitente y luminoso guiño, haciendo además de guía de los barcos que navegan en la noche y su profunda oscuridad y que sueñan con una estela de luz que los lleve a buen puerto.

Esta vez, mi poema está dedicado a la Torre de Hércules.

El Faro romano más antiguo del mundo y orgullo y baluarte de la ciudad herculina.

Leyenda de una Torre

Esther López Castro

Hércules hijo de Júpiter a la tierra ha viajado, al pasar por nuestra costa se una Torre se ha prendado. Navega en barco de luna detiene su singladura, un Faro le ha deslumbrado se acerca a ver su hermosura.

Torre y Faro le cautivan él les ofrece un presente, compartir su bello nombre y darle fuerza permanente.

Es entonces Torre de Hércules potente y majestuosa símbolo de la Coruña, de ti se siente orgullosa. Blasón de esta ciudad noble del marino eres la clave con su pericia y tu guía lleva a buen puerto la nave.

Atalaya y gran vigía subida en un promontorio, eres cauto centinela que cuida su territorio. En guardia estás si hay ciclón, si hay calma tu luz enreda, poderoso baluarte de la hermosa Marineda.

Se preguntan los marinos. ¿De dónde viene esa luz? Y no saben señalar, si es fuego de las hogueras de esas noches de San Juan o si es Thuban, una estrella,

que desprendió para el Faro el noble y recio Breogán.

De tu leyenda las olas le van contando a la mar, unas sirenas curiosas se acercan aquí a mirar. Vienen con sus bellos cantos te quieren enamorar, más solo es tu tierra meiga quién te llega a apasionar.

Baja al Faro algunas veces una fulgurante estrella, celosa del navegante al que antes guiaba ella. Se esconde muy solapada pues tu luz quiere copiar, comprueba que es imposible. Sólo le queda soñar.

Se van tiempos se hace historia años y huracán te embiستن, poderosa fortaleza tú con los siglos persistes.

Eres emblema y escudo de esta ciudad de cristal, con honor fuiste nombrada. Patrimonio Universal. Con tu poderío y nombre la península dominas, por tu encanto subyugada, bajo tu sombra y tu luz es feliz, siendo Herculina.



por Eva Vidal

Un nuevo año

Cuando estas líneas lleguen a vosotros, habrá comenzado un nuevo año. Un libro en blanco que poco a poco iremos rellenando y que describirá, sin que podamos utilizar correctores, todo aquello que el destino probablemente tiene ya previsto para nosotros. Esa sensación de estar en línea siempre provoca un poco de vértigo.

Tiene uno la sensación de que va a tirarse en paracaídas por primera vez en su vida con la duda de si sabremos o no abrirlo en el momento adecuado. Una tontería, por cierto, teniendo en cuenta que en la vida real no hay nada que haga las caídas más suaves y cuando tienes que llevarte la torta te la llevas con todas las de la ley y a lo grande.

Además, nada ni nadie puede evitar que tras comerte doce uvas y escuchar unas campanadas este loco planeta nuestro comience a girar alrededor del sol que en un nuevo viaje que tardará doce meses en completar.

Por ello, vamos allá. Hay que arriesgarse porque no queda otra. Lancémonos valientemente a la vida y enseñémosle los dientes, no vaya a ser que piense que vamos a dejar que haga con nosotros lo que le dé la gana. A estas alturas del año siempre hay que decir estas cosas aunque en el fondo todos pensemos que dentro de un par de meses ya estaremos hasta las narices de los pelmas que nos amargan la existencia.

A pesar de nuestras dudas y temores, cierto es que estos días también tienen su punto. Nos traen siempre esa sensación liberadora que nos

provoca el haber sido capaces de completar un ciclo vital e iniciar desde el kilómetro cero, una nueva etapa en nuestro camino con la esperanza de no cometer los mismos errores del pasado. Cuando miras hacia adelante sólo alcanzas a ver días en blanco con horas, minutos y segundos vacíos que irán rellenándose poco a poco.

Esto va como la lotería de Navidad: Nunca toca pero siempre tienes ese gusanillo interno que te provoca cierta ilusión y la tonta idea de que a lo mejor unas bolas de madera pueden cambiar tu destino de manera repentina.

Así me siento yo hoy cuarenta y ocho horas después de tomarme doce uvas al lado de los míos. Se me ha acoplado esa tonta idea de que a lo mejor entre los trescientos sesenta y cuatro días que me quedan por delante, alguno de ellos me deparará esa sorpresa ilusionante y estupenda que me hará relativizar lo menos positivo que ya probablemente me está ya esperando agazapado en medio del impecable calendario que ya tengo encima de la mesa de mi oficina.

Así que allá voy yo, con mi vacía mochila cargada a la espalda y el entusiasmo de una ilusa que no sabe dónde se mete. Vamos a ver cuánto me dura la gracia.

El 2024, como ya os comenté en diciembre, promete. ¡Madre mía! ¡Qué ambientazo! No sólo no nos hemos tranquilizado en absoluto, sino que ahora, además de estar horriblemente

enfadados y de mal humor, nos ha pillado una nueva ola de gripe A y de Covid. Los hospitales están a tope. Tened cuidado por ahí fuera.

Mirad si empieza mal la cosa que prácticamente no se ha hablado en estas primeras horas del vestido de la Pedroche. ¡Qué bajón! Esto aún no ha comenzado y el primer tópico del año en España se nos va a la basura. Lo extraño es que el mundo siga girando a pesar de ello. No sé yo cómo irá esto si algo que durante tantos años ha sido tan trascendente para este país ya ha dejado de parecerse importante. Esto así va a ser que no.

En las Instituciones también comenzamos que da gusto. Ojito porque ahora nuestros políticos incluso se pegan. No nos vamos a aburrir nadita porque siendo realistas, una vez que ya le has arreado a alguien que piensa diferente a ti sin que ello tenga consecuencias de ningún tipo, ni se depure responsabilidad alguna, se abre la puerta a millones de situaciones que probablemente nos dejen con la boca abierta. Estoy deseando ver qué es lo siguiente.

Sea como sea, todos sin excepción atravesamos la misma puerta imaginaria hace unas horas.

Ese instante, ese segundo, es el único del año en que todos tenemos obligatoriamente que hacer lo mismo sin discusión ni duda: comenzar un nuevo viaje.



Empresas muy cerca de tí

Les deseamos un Próspero 2024



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, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.
Terabelo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoyengrassuarez@hotmail.com

Papelería ROSA Golosinas
C/ Asa Santa Fernández, 25 - O Burgo 9819 819 843
www.rosa3625@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
www.centroklau.com
Rúa Constitución, 21. 15679 Cambre
620 28 17 47 - 981 97 90 98

AUTOESCOLA NOVA SADA
C/ República Argentina, 96 Telf.: 981 633 702 - 98160 SADA (A Coruña)

Xamonería RODIL
981 653 549 - 981 653 663
www.xamoneriarodil.com

Esther Frutería
Especialidad en frutas y verduras del país de 1ª calidad
C/ Constitución 24 - Bajo, El Temple - Cambre
Tlfnos: 981 560 210 - 698 182 647

CAÑÁS
Panadería - Pastelería
Productos elaborados a diario
Pan de Carral Empanadas Artesanas Bollería • Tartas
Rúa Belvis de Paleo, 3º Carral - 15175 A Coruña
981 672 652

Beiramar
PENSIÓN ** RESTAURANTE
HABITACIONES 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

El BMW M3 Touring es uno de los modelos que puede decirse que es de los más pedidos de la industria

BMW M3 Touring, el familiar más bestia



El M3 Touring cuenta con modos específicos de conducción y personalización de numerosos parámetros.

Motor.

Han sido muchos años de espera hasta que BMW se ha decidido a poner en el mercado un vehículo pedido por todos: el M3 Touring.

El familiar más bestia adopta el mismo bloque de seis cilindros en línea y 510 CV. Un auténtico torpedero de uso familiar y con el que poder ir a la compra el sábado y al circuito el domingo.

Hace ahora un par de años, BMW lanzaba oficialmente una noticia que los aficionados a la marca llevaban casi 40 años esperando: luz verde al desarrollo de un BMW M3 Touring. La espera por esta carrocería familiar se hizo eterna, incluso con la llegada de las variantes sedán y coupé (M4). Pero aquí está y es tan bestia, polifacético y admirado como siempre nos habíamos imaginado que sería.

Desde la pasada década de los 80, cuando BMW puso en el mercado el primigenio M3, fueron muchas

las voces que pedían que esta carrocería fuese una realidad. Esto se incrementó significativamente cuando Audi comenzó a hacer lo propio sobre sus modelos familiares de altas prestaciones, convirtiéndolos así en auténticos depor-

tivos con todo tipo de uso en mente.

¿Qué tiene el M3 Touring para enamorarnos a todos?

Precisamente eso, su carrocería familiar. En términos generales, el

BMW M3 Touring cuenta con significativos cambios con respecto al resto de variantes “normales”.

En primer lugar, su frontal toma el relevo de lo ya visto en el M3 y M4. Los grandes y verticales riñones aquí se hacen presentes pese a que el Serie 3 renuncia a los que sí adopta el Serie 4, dándole así un aspecto totalmente diferenciador del resto de su gama. Cuando ves un M3 sabes que es un M3. Sus grupos ópticos delanteros también sufren una seria modificación, tomando para sí nuevamente los empleados en sendos modelos mencionados anteriormente. Con 1,90 metros de

anchura, el M3 Touring es 75 milímetros más ancho que un Serie 3 Touring, pero también es 85 mm más largo, alcanzando así los 4,79 metros. Esto hace que se vea un coche realmente ensanchado. Sus pasos de ruedas están significativamente más abultados, lo que le da una imagen realmente impresionante, especialmente visto desde sus cuartos traseros. A esto se ha añadido la clásica decoración en la aleta delantera, en la que se detalla claramente que estamos ante un M3 de pura cepa. Por otro lado, las llantas cuentan con un diámetro de 19 pulgadas para el eje delantero y de 20 pulgadas para el trasero.



Por último, centrándonos en su impresionante trasera, el M3 Touring se ve incluso más ancho aquí que en cualquiera de sus otras alternativas de carrocería. No obstante, esto no es más que una simple sensación, ya que todos guardan la misma relación en este apartado. A esto se ha añadido, como ya hemos mencionado, un ancho de vías más generoso y un difusor que realmente quita el hipo a propios y extraños. En él se alojan las ya clásicas cuatro salidas de escape redondas decoradas en color negro.

Acceder al interior del BMW M3 Touring es hacerlo a un entorno reservado para auténticos amantes de las sensaciones.

RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

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

Las matriculaciones de vehículos industriales, autobuses, autocares y microbuses se mantienen al alza, con 3.341 unidades

La venta de vehículos industriales sigue en alza en España y aumenta más del 23%

Motor Industrial.

La venta de vehículos comerciales ligeros y vehículos industriales pesados y autobuses continúa al alza en nuestro país.

Además, la venta de turismos también sube y los ejemplares de reducidas o cero emisiones son ya más de la mitad del total.

En noviembre, las matriculaciones de vehículos industriales, autobuses, autocares y microbuses se mantienen al alza, con un aumento del 23,5% y 3.341 unidades. En el acumulado del año, suma 29.826 unidades, que suponen un crecimiento del 25,9% respecto a 2022. Por tipo de vehículos, los industriales suman 2.961 nuevas matriculaciones, aumentando un 17,2% en noviembre.



La estabilidad en la producción de vehículos industriales ha permitido una mejor respuesta.

En cuanto a los autobuses, autocares y microbuses registran 380 ventas, con un fuerte crecimiento del 113,5%.

Por otra parte, las ventas de turismos registran un crecimiento del 7%, con un total de 78.314 unidades vendidas en noviembre; este nuevo registro permite mantener la tendencia al alza de los últimos meses en comparación con el año anterior, en el que se registraron volúmenes muy bajos de ventas.

La estabilidad en la producción de vehículos ha permitido una mejor respuesta de cara a los puntos de venta; de igual manera, el canal de particulares y empresas siguen empujando de las ventas, principalmente de vehículos de cero y bajas emisiones que han copado el 53% del mercado general.

En el acumulado del año, se alcanzan las 867.587 unidades vendidas, un 17,3% más que el año anterior. A falta de un mes, si se mantiene el ritmo al alza, el mercado nacional puede cerrar en torno a las 950.000 unidades. Una cifra positiva pero todavía lejos de superar el millón de unidades, objetivo de un mercado como el español, y que se sitúa un 24,7% por debajo de 2019, previo a la pandemia.



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.



www.fordtrucks.es

F-MAX

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

Los lazos familiares se fortalecen y permiten una cohesión grupal que genera el equilibrio del sistema familiar

Fortalecer lazos, recuperar el equilibrio y el bienestar

Por Maricel Puniello González.
Terapeuta Familiar.

Los tipos de familia son variados, hay familia monoparental, nuclear, reconstituida, homoparental, extensa, adoptiva y de acogida. Todas son diferentes y especiales. Pero hay algo que está presente en todas ellas y son los lazos familiares.

Estos lazos pueden transformarse en nudos difíciles de desanudar cuando los conflictos y los problemas familiares aparecen.

Los conflictos entre hermanos, las diferencias generacionales, los apremios financieros, la falta de comunicación con la pareja, la intervención de la familia política, los cambios en la estructura familiar, el enfrentamiento con la vejez, todos son problemas que pueden estar presentes en cualquier familia. La terapia familiar es una terapia breve, una herramienta muy útil para mejorar la relación entre los miembros de la familia y fortalecer los lazos afectivos.

Brinda un espacio seguro para expresar emociones y recibir apoyo emocional

El objetivo de éste enfoque psicoterapéutico es lograr un entendimiento común, donde todos los miembros de la familia tengan oportunidad de dar su opinión. La terapia se centra en las relaciones interfamiliares y en los patrones comunicacionales entre los integrantes de la familia. Durante las sesiones, cada integrante expresa libremente su opinión, brindando su visión perso-

nal sobre el conflicto.

El objetivo es lograr un entendimiento común, donde todos los miembros de la familia puedan comprender las opiniones de los demás y logren encontrar soluciones juntos como familia. Utilizando estrategias y técnicas que facilitan la comprensión y la contención emocional, la familia puede modificar los patrones comunicacionales, esto puede tener efectos positivos y transformadores, lo que crea un ambiente más armonioso en el hogar.

La comunicación efectiva reduce malentendidos y conflictos, facilitando la convivencia diaria

Aunque la terapia se centra en la dinámica de todo el grupo familiar, y considera a la familia como un sistema interconectado, puede incluir a un solo miembro de la familia.

Los problemas individuales están relacionados con los conflictos familiares, por ese motivo, la terapia con un solo miembro de la familia modifica en forma positiva la dinámica y los patrones comunicacionales.

Los lazos familiares se fortalecen y permiten una cohesión grupal que genera el equilibrio del sistema familiar.

No se trata solo de resolver conflictos, la Terapia Familiar mejora la comunicación entre los miembros de la familia, fomenta la reparación emocional, proporciona habilidades para afrontar situaciones difíciles, refuerza los lazos familiares, promueve el equilibrio y el bienestar de la familia.



Centro de Terapias Breves

"Equilibrio Familiar"

Recuperar
el equilibrio
es posible ...



www.equifam.es

Pide cita:
644 027 867

www.centroequilibriofamiliar.com



Ayuda en Acción y la Fundación Amancio Ortega han firmado un convenio de colaboración para poner en marcha la iniciativa en tres centros escolares

Proyecto para luchar contra el fracaso escolar y el abandono educativo



Ayuda en Acción y la Fundación Amancio Ortega desarrollarán un proyecto piloto en Galicia, Impulsa, que se basará en la experiencia que ambas entidades tienen en el ámbito educativo. El modelo tendrá un enfoque multidisciplinar para crear entornos favorables para la continuidad educativa. Además, pretende fortalecer las capacidades de acceso al mundo laboral contribuyendo así al proyecto de vida del alumnado de entornos vulnerables y favoreciendo la finalización de la escolaridad obligatoria.

«Según datos del último informe de la OCDE, España, con una cifra de 13,2 % es el segundo país de la Unión Europea con mayor tasa de abandono escolar prematuro, 3 puntos por encima de la media europea. Respecto al absentismo laboral, la cifra se eleva hasta el 23,2 %», ex-

plican las entidades en una nota. Este proyecto piloto constituye una nueva herramienta para impulsar la orientación vocacional y profesional en los centros educativos seleccionados. A través de sesiones grupales e individuales de orientación y acompañamiento del alumnado, se pretenden generar espacios de autoconocimiento y empoderamiento.

En Impulsa participarán niños de 5º y 6º de primaria, jóvenes de primer y segundo ciclo de la ESO y jóvenes de Formación Profesional de tres centros educativos públicos de la provincia de A Coruña, tanto de zonas rurales como urbanas, donde el alumnado convive con diferentes realidades, culturas y situaciones socioeconómicas. El proyecto se centrará en dos ámbitos. Por un lado, se fortalecerá la transición de la etapa de Primaria

a Secundaria, un cambio que se lleva a cabo en «edades críticas» y que contribuirá a prevenir el abandono educativo temprano. Por otro, en los centros de Formación Profesional, se implementarán proyectos de orientación, formación y acompañamiento para los últimos años de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y FP para asegurar la finalización de los estudios y la continuidad educativa fortaleciendo la transición hacia el trabajo. «Impulsa persigue fomentar la empleabilidad del alumnado brindando una mayor oportunidad de futuro y contribuyendo con el proyecto de vida del alumnado permitiendo su integración en el mercado de trabajo con más herramientas y capacidades. El acceso a la educación, el acompañamiento, el aprendizaje y la formación para lograr la transición exitosa hacia el empleo son elementos clave para lograrlo».

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

La Sangre Del Padre

Finalista Premio Planeta 2023

La sangre del padre, Finalista del Premio Planeta 2023, es una novela épica y colosal sobre el hombre que quiso salvar a los pueblos de la tiranía en aras de la libertad.

Conquistó el imperio más poderoso del mundo, pero la guerra más violenta la libró contra sí mismo.

Tras el asesinato de su padre, Alejandro asciende al trono de Macedonia. Acaba de heredar

no solo el título, sino también el deber de salir victorioso en la misión que le reclama su pueblo: arrebatar a los persas las tierras que una vez fueron griegas y devolverles la libertad.

Sin embargo, no puede detenerse ahí; la sangre de reyes, de héroes, de dioses que corre por sus venas lo obliga a llevar a cabo una empresa mucho más ambiciosa. Quiere conquistar Babilonia, Persépolis y todas las ciudades en su camino hacia el este, hasta vencer al último rey aqueménida, el temible Darío, y acabar con el Imperio persa para siempre. Sabe que es su destino. Solo él puede lograrlo, solo él puede conquistar el mundo; solo él es Alejandro Magno.





Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

Los cortes de pelo tendencia para 2024

Un corte de pelo puede cambiar radicalmente tu apariencia física

Redacción.

Es un clásico que, al empezar el año, nos apetezca un cambio de look. Capas, textura, flequillo, melenitas llenas de personalidad y largos para lucir pelazo se encuentran entre los estilos que más se van a pedir en las peluquerías este año.

Para hacerlo con acierto, es una buena idea dejarse aconsejar por personas de tu entorno y, sobre todo, por los profesionales de peluquería a los que sueles acudir.

Te presentamos los cortes de pelo de 2024 que más se pedirán y serán tendencia. ¿Cuál elegirás para tu cambio de look?

Pixie

Se trata de un corte de pelo corto de mujer atemporal y universal, que sienta bien a todas las edades y se adapta a todos tipos de rostro y cabello gracias a sus infinitas versiones. Pero es un corte que requiere de compromiso. Hay que aprender a peinarlo y visitar tu peluquería cada mes y medio para mantenerlo perfecto.

Existen diferentes tipos de corte de pelo pixie, todos ellos suelen rejuvenecer, ya que cada uno de ellos resalta zonas del rostro y define las facciones. Además, es un corte de pelo ideal para cabello fino, ya que lo dota de densidad. Peinar un pixie es muy sencillo pero requiere maña y un poquito de práctica. Utiliza ceras, texturizadores e incluso geles. Déjate aconsejar por tu estilista.

Mullet

El Mullet es un corte de pelo que se caracteriza por ser más corto en la parte frontal y más largo en la parte trasera (con las orejas como punto divisorio).

A partir de ahí todas las variaciones son posibles: con o sin flequillo, patilla larga o patilla corta, diferentes largos, pelo liso, pelo rizado. Se trata de un estilo rebelde y rockero que suma mucha personalidad a quien lo luce.

Se adapta bien al rostro y a las diferentes texturas. Si tienes el cabello algo rizado u ondulado, queda muy bonito que tengas un poco de textura.

Long bob

El long bob es la versión larga del bob, a la altura de los hombros, que permanecerá como una buena opción para tener un estilo femenino y actual sin recurrir a cambios extremos. Es ideal para todos los tipos de rostros y de cabellos, tanto ondulados como lisos.

Además, es un corte de pelo de los que más interesa a las mujeres maduras por su efecto antiedad. Puede ir acompañado de mechas o reflejos para aportar movimiento y relieve. Requiere retocar cada ocho semanas y cuidarlo con protocolos adecuados a cada tipo de cabello.

Shaggy

Este corte se caracteriza por un escalado degradado que comienza con capas cortas y abundantes sobre la cabeza quedan volumen en la zona alta y se van alargando a medida que desciende la melena, descargando los laterales. Tiene un aire muy roquero.

El largo de este corte de pelo por lo general es midi con muchísimas capas que marcan una curva a la altura de los pómulos. Las patillas y la nuca deben quedar a la misma altura.

Clavicut

Se trata de un estilo que, como su nombre indica, llega a la altura de la clavícula dando como resultado una melena midi de lo más favorecedora e ideal para todo tipo de rostros y edades.

Se puede llevar con capas o sin ellas. Requiere de poco mantenimiento para peinar. Ideal para las que no quieren llevar el pelo muy corto. Se recomienda acudir al

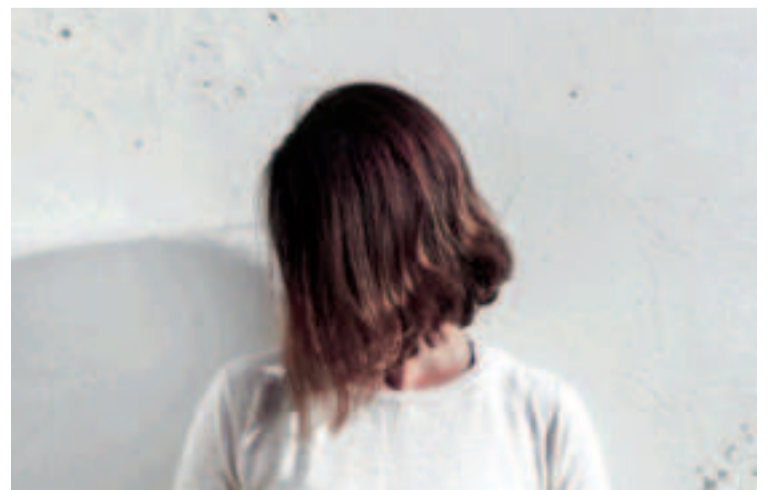
salón cada 8 semanas para mantener el largo ideal.

¿Qué tipo de corte de pelo rejuvenece más?

Casi cualquier corte puede resultar rejuvenecedor si se realiza teniendo en cuenta la edad y los rasgos faciales. Así, el pixie puede rejuvenecer mucho el look, siempre que tenga un aire desenfadado y no quede muy pulido o repeinado.

El shaggy es otro de esos estilos de tendencia que rejuvenece debido al escalado y la textura que da al cabello, sin olvidar el efecto antiedad del bob, que se multiplica si se combina con unas ondas o unas capas.

Por último, los infalibles flequillos son el mejor recurso para rejuvenecer cualquier tipo de corte y especialmente recomendables para los rostros maduros, ya que ayudan a ocultar las arrugas de la frente y el contorno de los ojos.



La Poinsettia o flor de Pascua es uno de los iconos de las navidades aunque no suele sobrevivir a ellas. Te contamos cómo cuidarla para que pase más de una navidad en tu hogar

Planta de Navidad: trucos y cuidados para que dure hasta las próximas fiestas

Redacción.

La planta de Navidad, también conocida como flor de Pascua o Poinsettia es una de las plantas de interior más vistosas y bonitas que podemos tener en casa en esta época. En algunos países se llama planta de Nochebuena y su nombre científico es *euphorbia pulcherrima*. Sus llamativas hojas rojas la han convertido en casi un icono navideño. Puedes colocarla en cualquier rincón de tu vivienda y, si la cuidas bien, puede durarte bastante tiempo.

Características de la planta de Navidad

La planta de Navidad es una de las más fáciles de reconocer. Tiene unas hojas de color verde oscuro y unas hojas superiores de color rojo. Sí, realmente lo que vemos como flor es una hoja. Las más comunes son de color rojo intenso aunque también hay ejemplares amarillos y blancos. Sus flores son muy pequeñas y están casi escondidas entre sus hojas.

Aunque es obvio que no se utiliza como planta comestible, es importante mantenerla alejada de los ni-

ños y las mascotas ya que su ingesta accidental puede provocar vómitos y diarreas.

Cómo cuidar la flor de Pascua para que dure hasta las próximas navidades

Si has tenido ya una planta de Navidad otros años sabrás que no es fácil lograr que dure más de unas fiestas navideñas. En el momento de la compra luce resplandeciente pero pronto sus hojas comienzan a marchitarse y se caen. Para que esto no vuelva a ocurrir en primer lugar debes tener muy claro que se trata de un ser vivo y no de un adorno navideño más. Por esta razón, necesita unos cuidados mínimos para sobrevivir a las navidades de este año y llegar, por lo menos, hasta las siguientes.

Los cuidados de esta planta de interior comienzan incluso antes de llegar a casa. A la hora de comprarla es conveniente que la protejan con un plástico para que no sufra muchos cambios de temperatura hasta llegar a tu hogar. Fíjate bien en que no tenga tallos podridos ni mandas en las hojas. El tronco debe estar firme y estar bien agarrado al sustrato.



Si cuidas la Poinsettia lograrás que pase varias navidades en tu hogar.

Cuidados que necesita la planta de Navidad

Uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan las poisentias es que, aunque pueden cultivarse en el interior de las casas, su hábitat más adecuado es el exterior. La flor de Pascua necesita mucha luz natural (si está a oscuras sus hojas se caerán) y un clima estable, sin cambios bruscos de temperatura. Tampoco es conveniente exponerla di-

rectamente al sol. La calefacción es uno de sus principales enemigos ya que la reseca. La flor de Navidad necesita una humedad ambiental alta.

Así que lo mejor es ponerle un cuenco con agua y piedras en la base del tiesto para que se mantenga húmeda pero las raíces no entren en contacto directo con el agua. Su temperatura ideal ronda entre los 22 y los 16 grados. Tanto el frío como el calor harán que sus hojas se caigan más rápido.

El riego es otro de los cuidados fundamentales que debes tener con la flor de Nochebuena. Debes regarla por inmersión, colocando la planta sobre un plato con agua durante 15 minutos. Pasado este tiempo retírala para que no absorba más agua del que necesita. Deja que el sustrato se seque un poco antes de volver a regarla para evitar que la raíz se pudra. Si sigues estos sencillos consejos lograrás que la planta de Navidad dure más tiempo sana y lustrosa en tu hogar.



La flor de Navidad necesita bastantes cuidados para sobrevivir en casa.

● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

● A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164
☎ 981 145 528

● MONTE ALTO
C. PARQUE 1
☎ 981 115 104

● EL BURGO
AV. RUTS 1
☎ 981 109 050

Sin azúcar y con xilitol, después de las comidas, porque aumenta la producción de saliva y neutralizan los ácidos

¿Por qué el dentista recomienda para estas Navidades masticar chicle?



También recomiendan no abusar del azúcar y no utilizar los dientes como herramientas.

Redacción.

Entramos en unos de los días más alegres y felices del año, y las celebraciones son tan numerosas, tan abundantes y tan dulces, que nuestra boca corre serio peligro si no tomamos las precauciones necesarias.

Porque además, no pocos de nosotros llevamos ya todo el mes de diciembre llenos de eventos sociales y familiares propios de estas fechas, que rompen casi completamente las rutinas diarias.

Aunque es momento de disfrutar, los especialistas del Consejo General de Dentistas facilitan una serie de consejos con el fin de pasar unas navidades sin problemas en la boca y los dientes.

Controla el consumo de azúcares

Aunque seamos poco golosos, lo cierto es que durante estos días se toman una mayor cantidad de dulces, turrone, chocolates, bebidas carbonatadas, etc.

Pues bien, todos estos dulces son metabolizados por los microorganismos cariogénicos que se encuentran en la superficie dental. Así, los convierten en ácidos que debilitan la dentición, provocando la caries. Teniendo esto en cuenta, los especialistas señalan que tomar algo de azúcar no está mal, pero siempre con moderación.

Además de azúcares, es muy habitual que en muchas mesas navideñas se sirvan alimentos duros como frutos secos, marisco y algunos turrone.

Pues lo mejor para comerlos es utilizar los utensilios adecuados:

1. No usar los dientes para retirar cáscaras si no queremos provocar una fractura dental.
2. Sobre todo, si se tienen empastes, coronas o dientes debilitados. Porque como recuerdan desde el Consejo General de Dentistas, "los dientes no son herramientas".

Reducir el alcohol en la medida de lo posible.

Bebe mucha agua

El agua, aunque muchos no lo sepan, es esencial para mantener una buena salud bucodental. ¿Por qué? Pues como indican los dentistas el agua ayuda a limpiar los restos de alimentos que se quedan en la boca y neutraliza los ácidos que pueden dañar el esmalte dental. Además, mantenerse hidratado es beneficioso para la salud general.

Mastica chicle sin azúcar

Si se come fuera de casa no siempre es fácil llevar a cabo una correcta higiene. Para estas situaciones los dentistas explican que una buena opción es masticar chicle sin azúcar con xilitol después de las comidas. Este tipo de chicles aumentan la producción de saliva y neutralizan los ácidos. Eso sí, se trata de un remedio provisional. En cuanto sea posible debemos limpiarnos los dientes porque como recuerdan los especialistas "nada sustituye al cepillado dental".

Es fundamental garantizar una higiene bucal efectiva y segura

¿La pasta de dientes caduca? conoce la verdad y las consecuencias

Redacción.

La pasta de dientes es un elemento fundamental en nuestra rutina diaria de cuidado bucal, pero muchas personas se preguntan si este producto tiene fecha de caducidad y cuáles podrían ser las consecuencias de usar una pasta vencida. Aclaremos estas dudas para garantizar una higiene bucal efectiva y segura.

¿La pasta de dientes tiene fecha de caducidad?

En la mayoría de los casos, se encuentra una fecha estimada de duración una vez que el envase ha sido abierto. Esta información suele presentarse en un pequeño símbolo circular, similar al que se encuentra en los envases de cremas, acompañado por un número seguido de una letra, como por ejemplo, 12M. Esta indicación significa que el fabricante asigna a dicho producto una vida útil de 12 meses una vez que ha sido abierto.

Sin embargo, es crucial destacar que la pasta de dientes no es inmune al deterioro. Con el transcurso del tiempo, tanto los

ingredientes activos como otros componentes pueden perder su eficacia. Además, existe el riesgo de que la pasta de dientes se contamine con bacterias o mohos si no se almacena de manera adecuada.

Consecuencias de usar pasta de dientes caduca:

Pérdida de eficacia: los ingredientes activos de la pasta de dientes, como el flúor, son fundamentales para prevenir la caries y fortalecer el esmalte dental. Con el tiempo, estos ingredientes pueden perder su potencia, lo que afecta la eficacia de la pasta para combatir las bacterias y proteger los dientes.

Contaminación bacteriana: si la pasta de dientes se expone al aire y a la humedad, especialmente si se comparte el tubo con otras personas, existe el riesgo de contaminación bacteriana. El uso de una pasta contaminada puede aumentar el riesgo de infecciones bucales.

Cambio en la textura y sabor: a medida que la pasta de dientes envejece, es posible que experimentes cambios en su textura y sabor. Esto no solo puede afectar la experiencia de cepillado, sino que también puede desmotivar a mantener una rutina de higiene bucal regular.



La pasta de dientes es un elemento fundamental en nuestra rutina diaria de cuidado bucal.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

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

**Les
deseamos
Feliz 2024**

Especializados
en Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología

Deportivo 2 - Real Sociedad B 1

Dos goles de Lucas Pérez dan al Depor un sufrido y vital triunfo ante una Real Sociedad B

Lucas Pérez devuelve la sonrisa al campo de Riazor

Redacción.

El Deportivo arrancaba 2024 con el agua al cuello tras las victorias de Celta Fortuna y Ponferradina. Con la necesidad de ganar a la Real Sociedad B, otro de los seis equipos que le precedían en la clasificación. Una obligación multiplicada por jugar en Riazor, donde la afición coruñesa se había acostumbrado a sufrir golpe tras golpe. Y el equipo respondió. En el primer tiempo con un doblete de Lucas Pérez que ponía fin a su calvario con el gol. Ninguno había marcado el de Monelos esta temporada, dos en la primera media hora para recuperar la sonrisa después de más de 1.300 minutos de sequía. Dos tantos que a la postre fueron vitales, porque la Real Sociedad golpeó en el segundo tiempo con el gol de Magunazelaia, marcó otro Azkune mal anulado y acabó agobiando a los coruñeses tras la expulsión de José Ángel a veinte minutos del final. De gozar a sufrir para sumar tres puntos de valor por la resurrección de Lucas Pérez, por saber remar y por derrotar a un muy buen equipo que en Riazor perdió su primer partido de la temporada como visitante.

Tal y como se esperaba, la apuesta de Idiákez fue la continuidad. Tanto, que el once elegido fue el mismo que cerró el año con victoria en Espiñedo. La puesta en escena no pudo ser mejor ante la defensa de cinco planteada por Sergio Francisco porque los coruñeses tardaron tres minutos en encontrar la portería. Un suspiro para ver un preciso pase al espacio de Yeremay para que Lucas Pérez se deshiciese de Ayesa en su salida y hacer bueno el dicho: Año nuevo, vida nueva... con su primer gol de la temporada. No se amilanó la Real, con una presión sobre la salida que ahogaba al Depor y amplitud por banda con los laterales cuando atacaba. Dominio visitante, pero el peligro llegó de nuevo de la mano de un Lucas Pérez, que rozó el segundo a los veinte minutos, pero esta vez el meta realista no se dobló y logró sacar con el pie a córner. Como si fuera un guion repetido una y otra vez, los dos protagonistas volvieron a citarse en el minuto 28. Lucas encontró de nuevo un espacio entre centrales y esta vez fue Davo el que vio el desmarque. Pase preciso y nuevo mano a mano entre el 7 blanquiazul y Ayesa, que



salvó el primer envite, pero que ya no pudo hacer nada en el siguiente remate del delantero coruñés. Dos goles del de Monelos en el primer partido de enero. Un doblete que recordó al que hacía justo hace un año en su debut para encender una sonrisa en un Riazor que suspiraba por los goles de su capitán. La Real, por su parte, seguía tocando y dominando, pero en el último cuarto de camposolo lograba sacar centros laterales que no hacían ni cosquillas a Germán y su defensa.

La dinámica del partido seguía por los mismos parámetros en el segundo tiempo hasta que José Ángel cometió un grave error en la salida de balón que permitió a Magunazelaia meterse en el corazón del área blanquiazul, batir a Germán con un disparo cruzado y abrir el duelo. Nueva partida y triple cambio de Sergio Francisco para ir por todas. Y encontró el 2-2 Azkune en el 63 al poco de entrar en el campo, pero el colegiado lo anuló por inexistente fuera de juego. Problemas para el Depor, que poco después perdía al pulmón Villares por lesión. Acto seguido todo se puso peor, con un José Ángel que redondeó su mala noche con su segunda amarilla al coger el balón con la mano. Expulsión y lesión de propina con veinte minutos por delante. Pudo llevar paz a Riazor Lucas Pérez, pero Ayesa logró evitar que su sorpresiva falta se colase en la portería. Sufrimiento blanquiazul con el constante acoso realista y sudor frío al ver los ocho minutos de añadido. La tuvo Martín tras un córner, pero su cabezazo se marchó fuera. Angustia enorme de los de Idiákez, tanto como la alegría de oír el pitido final acompañado de una tangana que no se merecía el partido.



Ficha técnica

Deportivo 2 Real Sociedad B 1

Deportivo:

Germán; Paris Adot (Ximo, 74'), Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Balenziaga; José Ángel, Salva Sevilla; Davo (Rubén, 70'), Villares (Hugo Rama, 65'), Yeremay (Mella, 74'); Lucas Pérez.

Real Sociedad B:

Ayesa; Ruperez (Aramburu, 61'), Martín, Beitia (Mikel, 77'), Cantero, Agote (Zoilo, 61'); Gorrotxategi, Marín, Goti (Azkune, 61'); Fiabema (Dadie, 76'), Magunazelaia.

Goles: 1-0, min.3: Lucas Pérez. 2-0, min.28: Lucas Pérez. 2-1, 55: Magunazelaia.

Árbitro:

Fuente Martín, colegio cántabro. Expulsó a José Ángel por doble amarilla (52' y 68') y amonestó a en el Deportivo y a Beitia (50'), Martín (58') y Zoilo (77'), Aramburu (80') y Cantero (82') en la Real Sociedad B.

Incidencias:

Estadio Abanca Riazor, 19.715 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 18 de Primera Federación de la temporada 2023/24.

Los pasados 23 y 24 de diciembre se celebró en el Club de Golf de Paderne, bajo la modalidad de stableford el Torneo de Navidad

Torneo de Navidad en Paderne

Redacción.

Hemos vuelto a comprobar lo bonito que es este campo de Pitch & Putt que está a tan solo 10 minutos de Betanzos. Con una temperatura bastante fría por la mañana las salidas fueron a tiro a las 10,30h. Pudimos comprobar que los greens estaban super rápidos, pero que también había algunas banderas colocadas muy difíciles para atacarlos, pues el peligro venía si fallabas después, por lo demás el campo es una maravilla para practicar el juego corto y como siempre súper cuidado en todos los aspectos.

Entre los participantes destacar a los 5 profesionales gallegos: José Antonio Salgado, Juan Tomé, Javier Catoira, José Luis Adarraga y Jacobo González.



Clasificaciones:

1º Profesional: José Antonio Salgado 41 puntos

1º Clasf. SCRATCH: Antón Pérez Medín 40 puntos

1º Clasf. 1º categoría: J. Manuel Nogueira 39 puntos

1º Clasf. 2º categoría: Sebastián Ferreiro 37 puntos

1º Clasf. 3º categoría: Ángeles Gayoso 41 puntos.



La residencia para mayores de Oleiros ofrece planes individualizados de atención y contacto directo con el equipo técnico



CleceVitam Bastiagueiro, un centro activo y abierto al entorno

CleceVitam.

“Creemos en el envejecimiento activo y en los beneficios que este tiene para las personas mayores.

Por ello buscamos ser un centro con actividades durante todo el año, no solo en Navidad, y ofrecer una programación mensual con opciones para todos los gustos, adaptadas a todos los niveles de dependencia, abierta a las familias y en contacto permanente con el entorno y nuestros vecinos”. Así lo asegura la directora de la residencia de Oleiros para personas mayores CleceVitam Bastiagueiro, Vanesa Fernández, quien destaca la solidez de su equipo técnico, “siempre coordinado”, así como su disponibilidad para las familias.

“Todos los profesionales cuentan con un horario de atención para resolver dudas y charlar con los familiares de nuestras personas residentes. Para ellos es muy importante saber qué se está trabajando con sus seres querido y cómo se está haciendo y para eso no hay nada como el contacto directo”, añade.

Este equipo es el que, en los primeros 30 días de la persona mayor en el centro, elabora un plan de atención individualizado en el que se estudia de dónde se parte y cuáles son los objetivos a trabajar con esa persona. “Tan importante es el trabajo de nuestros dos médicos, disponibles siempre de forma telefónica y de lunes a viernes de forma presencial tanto por las mañanas como por las tardes, como la labor de Enfermería, Fisioterapia o de la terapeuta de animación sociocultural”, afirma Fernández.

Actividades con entidades

Asimismo, CleceVitam Bastiagueiro es una residencia siempre en movimiento y eso es algo que se valora desde fuera. Tanto es así, que hace unas semanas la denominación de origen protegida (DOP) Queixo de Tetilla reconoció al centro por sus buenas prácticas en materia de sostenibilidad y atención a las personas mayores y como premio hizo entrega a los residentes de varias unidades de este rico alimento típicamente gallego que ellos utilizaron para elaborar unas tostas con pulpo, lacón y

membrillo en pan de Carral.

“En este sentido debemos destacar nuestra relación con la Fundación Abanca, que nos ha acompañado desde nuestros inicios ofreciéndonos participar en todos sus proyectos como las salidas en triciclo con voluntarios o el uso de gafas de realidad virtual para disfrutar de museos de todo el mundo sin salir de la residencia”, destaca la responsable de este centro que no ha perdido ni un solo día el contacto con los colectivos y entidades sociales del municipio oleirense.

“También hemos colaborado con 'la Caixa' para hacer actividades fuera del centro que resultan especialmente estimulantes para nuestros mayores al romper con la rutina y hemos contado con la visita de 15 voluntarios de BBVA que vinieron el pasado 19 de diciembre a formar a nuestros residentes en competencias digitales básicas dentro del programa 'Abuelos Hackers’”, subraya Fernández.

Una Navidad repleta de buenos deseos

Además, la Navidad ha estado repleta de actividades entre las que destaca la iniciativa “Sueños y deseos” por la cual las personas residentes escribieron en tarjetas sus ilusiones de cara a este 2024. “Vamos a tratar de hacer realidad el máximo número posible ya que tan importante es cubrir las necesidades básicas de las personas ma-



Ganadora del II Concurso de Postales con su hija.

yores como aquellas que tienen que ver con el espíritu, con eso que alegra el alma”, explica Vanesa.

A esta acción se suma el II Concurso de Postales de la residencia en el que participaron residentes y familias y con cuyo premio final se alzó una usuaria que se ha dedicado toda su vida a la costura y elaboró un árbol navideño con botones. “Fue impresionante ver cómo hacía algo tan bonito con un elemento tan significativo para ella, motivo por el que quisimos obsequiarla con una comida con acompañante en un restaurante de la zona de Santa Cruz”, ex-

plica la directora al tiempo que añade que un grupo de usuarios pidió comer fuera por las fiestas y así lo hicieron el 13 de diciembre. “Con estas actividades hacen grupo, se lo pasan bien y retoman costumbres”, detalla.

Por otro lado, con motivo de las fiestas también recibieron la visita de un grupo de alumnos del IES María Casares para cantar juntos villancicos de ayer y de hoy, se realizó un taller de galletas con chocolate junto a las familias y se llevó a cabo un sorteo de regalos el día de la Lotería con el objetivo de que todos tuvieran un detalle. “También hay que señalar la salida al cine de Marineda para ver 'Camino a Belén' a la que invitamos a las familias para disfrutar juntos de la película y merienda posterior; las precampanadas del día 29 con familiares, equipo técnico y residentes; la fiesta del Día de Reyes y, finalmente, los menús especiales para las fechas señaladas sin dejar de lado el típico bacalao con coliflor de Nochebuena”, amplía Vanesa Fernández. “CleceVitam Bastiagueiro es el hogar de nuestros usuarios y queremos que lo sientan como tal, pudiendo participar en las actividades que más les llaman la atención y manteniendo las aficiones que tenían cuando estaban en casa, promoviendo así un envejecimiento activo y un acompañamiento profesional y cercano para todos ellos”, concluye.



Postal Ganadora.



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:

Me presento, me llamo Juan y les pido el favor de exponer mi caso. Tras ser sancionado por Sentencia del Juzgado de lo Penal por un delito contra la seguridad vial de alcoholemia, el Ayuntamiento del lugar donde se cometió la infracción me manda una multa para pagar. Por un conocido mío estoy casi seguro que por el mismo delito no te pueden imponer una sanción penal y una administrativa. ¿Esto es así? ¿Qué podría hacer en este caso? Un saludo.

Estimado cliente.

Está usted en lo cierto. Existe reiterada jurisprudencia que interpreta el principio ne bis in idem a los casos de doble sanción de alcoholemia, cuando se produce por sentencia en vía penal y posteriormente en vía administrativa. En definitiva dicho principio impide sancio-

nar dos veces la misma conducta. En este caso se estaría sancionando el mismo comportamiento por vía penal y por vía administrativa. La vía penal tiene vis atractiva, es decir prevalece la sanción penal y ha de anularse la sanción administrativa. No dispongo de los elementos que me permitan concluir si la sanción penal es ajustada derecho pero vamos a dar por cierto de que así lo sea. Y de que la sentencia en vía penal ya sea firme. Pues bien, en ese caso habría que plantear unas alegaciones solicitando la nulidad de la sanción administrativa invocando el principio aludido.

Es conveniente atender a los plazos que se nos dan para combatir esa sanción administrativa y el escrito no tiene más ciencia que aportar por supuesto la sentencia. Al invocar la existencia de una infracción penal sancionada y firme yo tengo que aportar los documentos de ese hecho que estoy invocando. Y a partir de ahí no ca-be duda de que

deberían anular y archivar ese expediente sancionador.

Atentamente, feliz Año Nuevo.

Consulta 2:

Estimados, mi casera me quiere cobrar el retroactivo del IPC con carácter retroactivo de este año, nunca nos avisó por burofax ni tiene registro alguno nos lo dijo por e-mail. Nosotros firmamos contrato en agosto del año pasado ¿cuando empezáramos a pagar el IPC?. El contrato se firmó en septiembre del 2022 y nuestra casera nos quiere cobrar 5 meses de retroactivo al 2% y en enero nos dijo que empezáramos a pagar el IPC al 3% ¿eso está bien? Ella nunca nos comunicó esto por escrito, sólo este mail de finales de diciembre. Muchas gracias.

Estimado cliente.

No le pueden reclamar la subida retroactiva de los meses anteriores

a la fecha de comunicación ni, por otra parte, tampoco pueden actualizar la renta nuevamente en el mes de enero.

El tema que me plantea está muy aclarado en el artículo 18 de la Ley de Arrendamientos Urbanos. No es un tema que sea discutible o que admita interpretaciones. Usted mismo puede leer ese artículo que establece que durante la vigencia del contrato la renta solo se puede actualizar cuando se cumpla cada año del contrato. Por tanto, en su caso, la siguiente actualización no sería antes de agosto de 2024. Esto dice el apartado primero del citado artículo.

Y después, el apartado segundo establece con claridad que la actualización sólo se puede exigir en el momento en que se le notifica al arrendatario. Por lo tanto, la actualización comunicada endiciembre, relativa al año 2023, únicamente aplica a partir de ese mes.

Atentamente, feliz Año Nuevo.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



El objetivo de una dieta detox es eliminar toxinas y depurar nuestro organismo de los excesos cometidos durante las fiestas

Claves para una dieta detox

Redacción.

Pero no se trata de hacer planes excesivos, mas bien de recuperar las buenas costumbres y recuperar nuestro peso, pero siempre de una forma sencilla, equilibrada y compatible con nuestra vida habitual. La dieta detox apuesta por aumentar el consumo de agua, fibra, frutas y verduras. Al mismo tiempo, tiende a evitar o minimizar al máximo el consumo de otros elementos como las grasas, la sal y el azúcar.

Para hacerlo bien, te proponemos un plan de choque especialmente depurativo pero equilibrado para reforzar el efecto limpieza.

Beber mucha agua

Beber mucha agua es fundamental para eliminar las toxinas. Una buena forma de comenzar la jornada es con un gran vaso de agua con unas gotas de limón. Además, también puedes tomar caldos de verduras, zumos caseros e infusiones naturales.

Reducir azúcar y sal

Reducir el consumo de sal y azúcar también te ayudará a deshincharte tras las fiestas. Tanto el azúcar de mesa como los productos que lo llevan añadido, no solo añaden a tu dieta una buena dosis de calorías vacías que te hacen ganar peso, también aportan toxinas y dificultan el trabajo de hígado y riñones.

Lo mismo se puede decir de la sal, tanto en las comidas como en los alimentos ricos en ella. Ten en cuenta que, si la tomas en exceso, los riñones no la pueden eliminar correctamente y esto te conduciría

a retener líquidos. Acostúmbrate a aromatizar tus platos con hierbas aromáticas, especias, ajo, zumo de limón, etc.

Fibra necesaria

La fibra es otra de las claves de la dieta detox. Mejora el tránsito intestinal, es saciante y ayuda a combatir el estreñimiento y la hinchazón de la barriga. Se deben tomar entre 25 y 30 gramos de fibra al día, que consigues con 5 raciones de frutas y verduras y tomando cereales integrales. Además de fibra, los cereales integrales aportan la energía que necesitas en forma hidratos de carbono de absorción lenta.

Evitar las grasas saturadas y trans

Estas grasas se encuentran en carnes rojas, embutidos, lácteos enteros, mantequilla, aceites vegetales como el de palma, la bollería y la pastelería industrial. Evita también los alimentos ultraprocesados. A cambio se deben introducir más ácidos grasos omega 3 y omega 6 presentes en el pescado azul que ayudan a reducir la inflamación y

favorecen la sensibilidad a la insulina, ayudando al control de peso, y elige el aceite de oliva virgen.

Aumentar el consumo de frutas y verduras

Son ricas en agua, fibra, potasio y tienen poco sodio por lo que son diuréticas y estimulan el tránsito intestinal. Además, hay algunas que, por las sustancias que contienen, favorecen todavía más el trabajo del hígado y del riñón. Que no falten en tu despensa: verduras de hoja verde, alcachofa, cebolla, puerro, apio, espárragos trigueros. También puedes prepararte caldos de verduras, ideales para hidratarte y limpiar el organismo.

Entre la gran variedad de frutas que puedes tomar te recomendamos la piña natural y el kiwi. Ambas están llenas de vitaminas y de fibra. Además son muy depurativas. También los cítricos como naranjas, mandarinas y limones son muy recomendables para depurarte por dentro. Siempre es mejor tomarlos directamente y evitar los zumos.



Elegir proteínas ligeras y digestivas

Para consumir menos grasas opta por carnes magras como el pollo, el pavo o el conejo y olvídate por unos días del cerdo y la ternera. También puedes comer huevos, legumbres y pescado. En cuanto a los lácteos, mejor yogur desnatado. Ten en cuenta que la ración de proteínas que necesitas es muy pequeña, por lo que basta con tomar una ración moderada de alguno en las tres comidas principales.

Infusiones de plantas medicinales

Apuesta por las infusiones, te ayudarán a aumentar el consumo de líquidos y,

dependiendo del tipo que sean, pueden tener propiedades drenantes (cola de caballo) o digestivas (manzanilla, hinojo, jengibre, etc). Puedes tomarlas en el desayuno, como tentempié o para acabar las comidas o cenas. Si les añades unas gotas de zumo de limón facilitarás la eliminación de líquidos.

Por último dale la bienvenida al nuevo año renovando tus hábitos deportivos. Es un buen momento para probar nuevas disciplinas, pero también puedes tirar de esas pequeñas rutinas que siempre te sentaron bien.



- Pelucas
- Extensiones
- Pañuelos
- Postizos

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

La letra pequeña del decreto de ayudas contra la inflación incluye cambios en los coeficientes y también obliga por ley a presentar el IRPF por internet

El Gobierno endurece la plusvalía de la venta de pisos comprados en la crisis

Redacción.

No todo son ayudas que sirvan de alivio para el mordisco que la inflación le da a las economías familiares. La letra pequeña del decreto de medidas que el miércoles aprobó el Consejo de Ministros y que ayer se publicó en el Boletín Oficial del Estado ha dado para mucho más que el detalle de la ampliación (y retirada progresiva) de las medidas fiscales. De hecho, incluye también la tabla por la que el Ejecutivo fija los nuevos coeficientes máximos para calcular la plusvalía

municipal en el 2024, al no haberse aprobado aún el proyecto de ley de Presupuestos Generales del Estado (PGE) para el ejercicio.

En línea con los cambios aplicados este año, que fue la primera vez que se revisaron los coeficientes desde la entrada en vigor del nuevo método de cálculo de la plusvalía, al que obligó el Tribunal Constitucional, el Gobierno ha vuelto a aliviar el tributo municipal que deben pagar quienes vendan un piso comprado durante los años de la

burbuja y, a la vez, lo endurece para quienes se desprendan a una vivienda adquirida o heredada en la pasada crisis.

Es lo que se desprende de los cambios aprobados en los coeficientes en función de los años que hayan pasado desde que se incorporó la casa al patrimonio. Así, tal y como muestra el gráfico que acompaña la información, no se modifican para las ventas de inmuebles comprados o heredados hace menos de un año y hasta hace dos (continúan en el 0,15), e incluso bajan para los adquiridos hace tres o cuatro años.

Sin embargo, tendrán que pagar entre un 11 % y casi un 27 % más que este año quienes vendan pisos que poseen desde hace siete y once años, pues el coeficiente aplicable para calcular la plusvalía sube en ese porcentaje.

Cabe recordar que este año la revisión al alza para esa horquilla de años fue aún mayor, pues llegó a alcanzar el 50 % de incremento de la tributación.

Por contra, la actualización supondrá una menor factura fiscal para quienes vendan inmuebles que poseen desde hace más tiempo. En concreto, los coeficientes bajan a partir de los 15 años de antigüedad de la compra, con la mayor rebaja (del 26,1 %, pasando del 0,23 al 0,17) para las hechas hace 18 años, lo que se corresponde con el pinchazo de la burbuja inmobiliaria y también con su momento de mayor esplendor, pues para los adquiridos hace más de 20 años el coeficiente máximo cae un 11 %, quedándose a partir de enero en el 0,40.



Con el metro cuadrado a 9,4 euros, Vigo y A Coruña son las ciudades más exclusivas de Galicia, seguidas de Santiago de Compostela (8,9 euros/m2) y Pontevedra (8 euros/m2)

El precio de la vivienda en alquiler subió un 8% en Galicia este 2023



Redacción.

El precio de la vivienda en alquiler en Galicia subió un 8% en el último año hasta alcanzar los 8,1 euros/m2.

¿Ha subido el precio en todas las provincias gallegas? Ourense lidera el top 1 con un crecimiento del 10%, seguido de A Coruña (8,1%), de Lugo (7,9%) y de Pontevedra (7,4%).

"El pasado 2023 ha sido un mal año para las personas que buscaron una casa en alquiler. La oferta sigue evaporándose sin visos de que en 2024 vaya a aumentar y los precios marcan sus máximos históricos el pasado mes de diciembre en la mayoría de los mercados". Lugo es la provincia más barata de Galicia con el metro cuadrado a 6,2 euros mensuales, mientras que Ourense ocupa el segundo puesto con el metro cuadrado a 6,8 euros. Por otra parte, en Pon-

tevedra el precio del suelo alcanza los 9 euros/m2 y en A Coruña se sitúa en los 8 euros/m2.

En lo que respecta a las capitales gallegas, los precios se han comportado de manera alcista durante el pasado año, especialmente en Ourense, donde se ha registrado una subida del 8,6%, el mismo porcentaje que Santiago de Compostela. En Lugo la subida es del 7,8%; en Pontevedra del 7,2% y en A Coruña del 6,5%. En Vigo, los precios se encarecieron un 3,4%.

¿Cuáles son las ciudades gallegas más exclusivas?

Vigo y A Coruña, con el metro cuadrado a 9,4 euros, seguidas de Santiago de Compostela (8,9 euros/m2) y Pontevedra (8 euros/m2). Lugo es la capital más económica (6,6 euros/m2), mientras que en Ourense el precio ronda los 7,1 euros/m2.



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: Cualquiera Menos Tú

País: EE.UU.
Director: Will Gluck

Reparto: Sydney Sweeney, Glen Powell, Dermot Mulroney, Michelle Hurd, Alexandra Shipp, Darren Barnet, Rachel Griffiths, Bryan Brown, GaTa, Hadley Robinson, Joe Davidson.

SINOPSIS: Bea (Sydney Sweeney) y Ben (Glen Powell) parecen la pareja perfecta, pero tras una increíble primera cita sucede algo que enfría su fuerte atracción, hasta que se encuentran inesperadamente en una boda en Australia. Así que hacen lo que cualquier adulto haría: fingir que son una pareja.

Fecha de Estreno: 19 de enero 2024



Título: El Correo

País: España
Director: Daniel Calparsoro

Reparto: Arón Piper, María Pedraza, Luis Tosar, Laura Sèpul, Nourdin Batan, José Manuel Poga, Luis Zahera.

SINOPSIS: Año 2002. España entra en el euro. Es tiempo de oportunidades, para los listos. Como Iván, un chaval de Vallecas al que su barrio se le queda pequeño. Desde su puesto de aparcacoches en un lujoso club de golf de la capital, pronto dará su primer gran paso: Convertirse en correo belga para una organización internacional dedicada al blanqueo de dinero.

Fecha de Estreno: 19 de enero 2024



Título: Un Mal Día Lo Tiene Cualquiera

País: España
Director: Eva Hache

Reparto: Ana Polvorosa, Agustín Jiménez, Barbara Mestanza, Juriji Der Klee, Anibal Gómez, Goize Blanco, Ariana Martínez, Albert Green.

SINOPSIS: Sonia se acaba de mudar con su gato a un nuevo estudio en el centro. Es interior, con gotelé, no tiene calefacción, y es bastante ruidoso porque está al lado de los contenedores de basura pero por lo demás es ideal. Por fin se ha independizado del todo antes de los cuarenta, qué suerte.

Fecha de Estreno: 26 de enero 2024

CULTURA

La poetisa Esther López, madrina de la tuna de veteranos



La Tuna de Veteranos de La Coruña celebró el pasado diciembre en el Aula de Cultura del Sporting Club Casino, un magnífico concierto con el que celebraron el 31º Aniversario de su fundación. El acto estuvo presidido por el presidente del Casino, Juan José Medín acompañado de los directivos José Luís Martínez, Victoria Carbonell y Santos Castellano.

En el acto, la poetisa Esther López Castro fue nombrada Madrina de la Tuna. “ ha sido una gran sorpresa para mí (nos ha indicado) me siento muy emocionada y agradecida por este honor”.

Leyó el poema de su autoría Coruña perla gallega que, con música de Paco Casal, fue interpretado por el grupo musical.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

« Almas del barrio »

Abrí la puerta, cerré la herida.
Un año empieza y otro termina.
Voy haciendo balance entre las uvas y el champán.
Visualizo deseos ya cumplidos después de esta cuenta atrás.
Todas mis vivencias tienen ganas de vivir en este barrio entre canciones y palomitas.
Sintiendo la magia que estalla en el pecho de volver a disfrutar como cuando éramos pequeños.
Hay generaciones pasando testigos.
Frutos que brotan de una misma semilla.
¿Quién novata, quien curtida?
Sabes que siempre estaré a tu lado hija.
¿Qué le voy a hacer yo si nací cerquita del Atlántico?
Esperanzas que van a dar al mar de Riazor.
La autenticidad es algo que jamás se podrá comprar.
La juventud está decorando viejos escaparates.
Vistiendo de dorado sus sueños con nuevos trajes.
Maravillosas personas atendiendo detrás de un mostrador.
Almas de todas sus calles.

@b_essential28

Texto dedicado a todos los emprendedores, comerciantes en especial a área Comercial Riazor



*tu periódico
comarcal*

¡hazte ver!

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

www.verdemarediciones.com




As Mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual en...

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

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

info@verdemarediciones.com