

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 69



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

FEBRERO - AÑO 2024



El Entroido gallego ya cuenta con la protección de Bien de Interés Cultural

pág. 4



Manantiales, Lugo ciudad histórica

pág. 6 y 7

Carteros de Correos comenzaron el pasado lunes, 29 de enero, a repartir por domicilios de Galicia la documentación electoral

Comenzó el reparto de documentación de la solicitud del voto por correo

En un comunicado, Correos asegura que "ha adoptado todas las medidas organizativas necesarias para el correcto desarrollo de las actividades que le son encomendadas durante los procesos electorales y para la gestión del voto por correo".

Los votantes gallegos pueden solicitar el sufragio por correo desde el 26 de diciembre, cuando se abrió el plazo, de forma telemática y presencial. El plazo para pedir el voto por correo finaliza el 8 de febrero.

Los electores que decidan votar por correo deberán acreditar su identidad con la presentación del DNI, pasaporte o carné de conducir originales, tanto en el momento de presentar el voto como cuando se solicita. En el caso de no poder acudir personalmente por enfermedad o discapacidad debidamente acreditada mediante certificación médica, el elector deberá otorgar una autorización para que la entrega sea realizada por otra persona,



que deberá estar firmada y acompañada de una fotocopia de su DNI o documento análogo.

El solicitante tiene de plazo hasta el 15 de febrero, jueves, para depositar el sobre con su voto en cualquier oficina de Correos en toda España, en su horario de aper-

tura, según el acuerdo de ampliación de plazo adoptado por la Junta Electoral Central que ha tenido en cuenta que los días 12 y 13 de febrero son festivos locales en numerosas localidades de Galicia y del resto de España por la celebración de los carnavales. Correos

abre sus oficinas en Galicia de lunes a viernes con un horario de 8,30 a 20,30 horas. Con el objetivo de agilizar los trámites y evitar esperas, la compañía ofrece la opción de concertar una cita previa para la solicitud del voto en cualquiera de sus oficinas.

Galicia sin mascarilla obligatoria en centros sanitarios

El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado el pasado martes 30, la orden de la Consellería de Sanidade que retira la obligatoriedad de la mascarilla en los centros sanitarios gallegos, tras consolidarse durante semanas un descenso de las infecciones por gripe, covid-19 y virus respiratorio sincitial (VRS). La medida tiene efectos desde ese mismo martes y se adopta después de que un informe de la Dirección Xeral de Saúde Pública confirmase la consolidación, en la semana del 15 al 21 de enero, de la bajada de las infecciones respiratorias agudas.

En lo que respecta a la gripe, la tasa de consultas en Atención Primaria del Sergas se situó en las 67,3 por cada 100.000 habitantes, un 47 por ciento menos de la anterior.



 **CleceVitam**
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,
Paula Aparicio Castillo,
Esther López Castro,
Luisa Aguado,
Bea Ramón Iglesias
y todos los ayuntamientos
pertenecientes a la Comarca
das Mariñas.

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace
responsable de las opiniones
manifestadas por sus
colaboradores.

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

Concello.....981610000
Recaudación Municipal.....981635603
Centro Salud.....981082188
Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
Centro Salud Perillo.....981638731
Aguas (Sergesco).....981610602
Juzgado de Paz.....981610824
Guardia Civil.....981610067
Taxi.....981651111
Piscina Municipal.....981611338
Policía Local.....981610001
Protección Civil.....981636933
SOS Galicia.....900444222
Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

Concello.....981613128
Fax Concello.....981675969
Urgencias.....112
Centro Salud.....981675101
Aguas (Aguaservi).....981670502
Cespa.....981795524
Guardia Civil.....981654730
Limpieza Viaria.....617461722
Policía Local.....981675533
Protección Civil.....606309956
Alumbrado Público.....981613192
Recogida Basuras.....981784704

CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777
Ambulancia.....081
Centro Salud.....981666444
Aguas.....981612033
Guardia Civil.....981654875
Policía Local.....981677755
Protección Civil.....981651879
Taxi.....981665184
A Escada.....981664452
C. F. Pablo Picasso.....981664204
Centro de información ás mulleres
(CIM).....981654570
Centro municipal asociativo.....981652122

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

Concello.....981670002
Policía local.....689544311/981670002
Protección Civil.....112
Casa de la
Cultura/Bibliotecas.....981672580
Edif. Social Toñito Espiñeira.....981613520
Centro de Salud.....981672186

ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009
Policía Local.....981659001/981600060
Protección Civil.....981659165/981641414
Edificio Servicios Sociales.....981659110
Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108
Centro Cívico Cultural.....981659100
C. de Información A Muller.....981601415
C. Baiuca.....981659095/981602785
Xulgado de Paz.....981600002
S. Municipal de Augas.....981659090



As Mariñas

suplemento

inmobiliario

Dedicado al sector inmobiliario.
Toda la actualidad,
promociones, ventas, alquiler.

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarediciones.com

próximamente

El decreto ley extendía el subsidio a colectivos hasta ahora exentos como los menores de 45 años sin cargas familiares

El Gobierno tiene menos de dos meses para cambiar el subsidio de paro sin perder fondos UE

El Gobierno tiene menos de dos meses para volver a aprobar la reforma del subsidio por desempleo, un cambio ligado al cuarto desembolso de fondos de recuperación europeos por importe de 10.021 millones de euros, pago que podría ponerse en riesgo si finalmente se retrasa.

El plazo vence el 20 de marzo, fecha establecida por la Comisión Europea para evaluar los hitos asociados al cuarto desembolso, solicitado por España el pasado 20 de diciembre, días antes de que el Congreso derogase el decreto ley que incluía la reforma con el voto en contra de PP, Vox y Podemos. Habitualmente se dan dos meses para estas evaluaciones, pero Bruselas lo ha ampliado a tres por las vacaciones navideñas y se entiende que se incluirá el subsidio de paro si llega a tiempo.

También se podría dar más tiempo a España y alargar ese plazo por encima de tres meses, porque en principio las reglas comunitarias lo permiten si hay acuerdo con el país en cuestión.



Otra opción es un pago parcial que descuenta el incumplimiento del hito, aunque el vicepresidente económico del Ejecutivo comunitario, Valdis Dombrovskis, ha dicho que aún es prematuro hablar

de esta posibilidad. La intención de Trabajo es abordar esta reforma de la mano de los agentes sociales partiendo del texto tumbado por el Congreso, para buscar después los apoyos parlamentarios nece-

sarios.

El decreto ley del Gobierno extendía el subsidio a colectivos hasta ahora exentos como los menores de 45 años sin cargas familiares. Además, elevaba su cuantía de 480 euros a

570 euros los primeros seis meses y a 540 euros los seis siguientes, compatibles con el trabajo durante los primeros 180 días. Sin embargo, la reforma recortaba la sobrecotización a la Seguridad Social del subsidio para los mayores de 52 años, introducida en 2019 con el objetivo de evitar que este colectivo viera especialmente dañada su futura pensión.

Desde 2019 esta prestación cotiza por el 125 % de la base mínima, que equivale al salario mínimo interprofesional (SMI) vigente cada año. La reforma ajustaba progresivamente esta sobrecotización hasta situarla en el 100 % del SMI en 2028.

Este punto fue el que provocó el voto en contra de los cinco diputados de Podemos y decantó la balanza a favor del no. En 2018, el SMI era 735,9 euros mensuales y había que hacer "ficción jurídica", en palabras de la vicepresidenta segunda, Yolanda Díaz, para paliar unas diferencias frente a la cotización de unos salarios medios que ya no existen.

Así, ejemplificaba Díaz, un trabajador en activo que perciba 20.000 euros al año está cotizando menos que un perceptor de subsidio de 52 años, una situación que debía corregirse para no desincentivar el empleo.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

La resolución de la Dirección Xeral consta de 16 páginas y está acompañada de dos anexos

El Entroido gallego ya cuenta con la protección de Bien de Interés Cultural

El Entroido cuenta desde el pasado día 25, con la protección de Bien de Interés Cultural (BIC), al publicarse en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución que inicia el procedimiento para que sea reconocido como tal.

Esta celebración está ya protegida por su interés etnológico, la función social y la riqueza cultural y patrimonial que representa, así como su capacidad de generar riqueza en el ámbito local, fortalecer la convivencia y el entretenimiento, tal y como destaca la Xunta.

Con la publicación en el DOG, se inicia un procedimiento que durará un máximo de 24 meses para completar este expediente, pero la protección como BIC ya está en vigor desde la publicación en el DOG.

La declaración se realiza en sentido amplio para toda la celebración, no circunscrita solo a una serie de festejos, teniendo en cuenta que 191 de los 313 ayuntamientos gallegos (el 61 por ciento) escoge una fecha vinculada al Entroido como festivo local.

La resolución de la Dirección Xeral consta de 16 páginas y está acompañada de dos anexos. El primero explica la tradición del propio Carnaval gallego, su naturaleza y condición. De hecho, menciona denominaciones secundarias de la celebración en función de la zona: Antroido, Antroiro, Antroito, Antruído, Carnaval, Entroiro, Entrudio, Entrudo, Entruido e Introido. También recoge el marco temporal en el que se desarrolla, los días

señalados, las máscaras tradicionales y los "mecos".

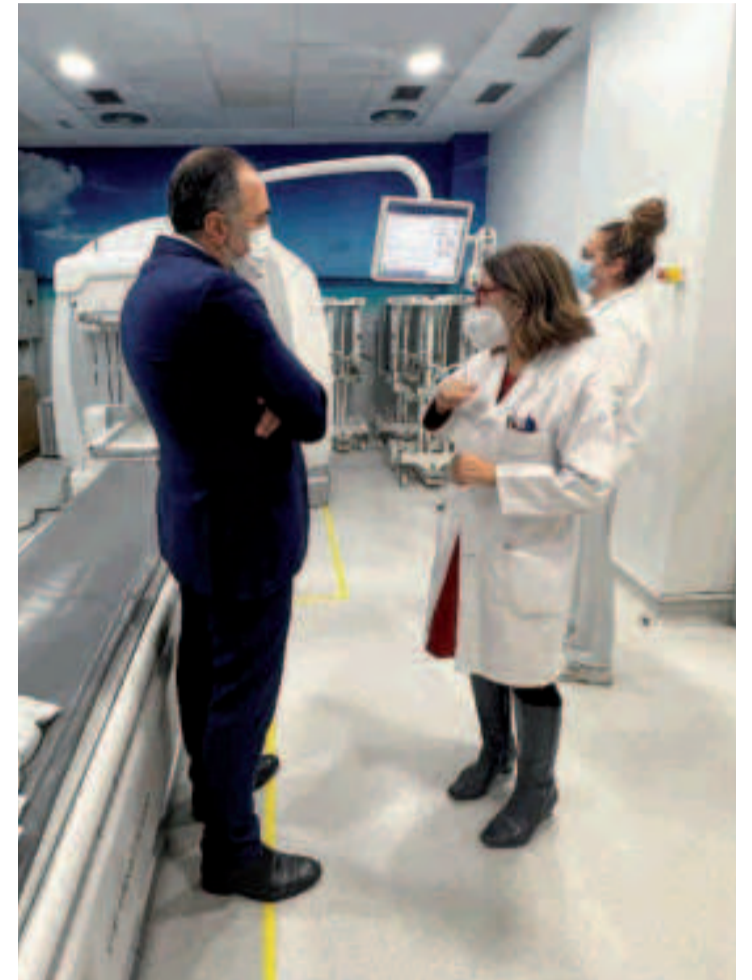
El segundo anexo da a conocer las medidas de protección que se le da al Entroido como BIC. Así, la Consellería de Cultura señala esta celebración como un "elemento central" en el patrimonio inmaterial de todos los gallegos, algo imprescindible para comprender y definir la identidad de Galicia.

Así, las medidas generales de salvaguarda comprometen a las administraciones públicas a garantizar su viabilidad, señaladamente su identificación, documentación, registro, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión y revitalización.



Primera encuesta pre-electoral del CIS

Paro, sanidad, economía y Xunta, principales problemas de Galicia



Redacción.

El paro, la sanidad, la crisis económica y el Gobierno de la Xunta son los principales problemas de Galicia, según la primera encuesta preelectoral publicada por el Centro de Investigaciones Sociológicas.

Entre las preguntas realizadas en la encuesta está "¿Cuál es, a su juicio, el principal problema que existe actualmente en Galicia?", en la que se ha recogido una respuesta espontánea, sin dar opciones a los participantes.

La contestación más frecuente sobre los problemas ha sido el paro, con un 13,8 % de los casos, seguida por la sanidad, con un

10,3 %.

A continuación están la crisis económica y problemas de índole económica, con un 8,2 % de las respuestas, y el Gobierno de la Xunta de Galicia con un 5,5 %. Por detrás de ambas, y ya por debajo del 5 %, se sitúan asuntos como los problemas políticos en general (4,8 %), las infraestructuras (4,3 %), la calidad del empleo (4,3 %), el modelo productivo (3,4 %), la despoblación (2,8 %), el mal comportamiento de los políticos (2,7 %) o la crisis medioambiental de los 'pellets' (2,7 %). Sin embargo, si se suman todos los problemas diferentes relacionados con los políticos suman más de un 20 % de las respuestas.

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

Los apoyos pueden solicitarse desde el día 5 de febrero y hasta el próximo 30 de septiembre

El DOG publica una nueva convocatoria de las ayudas a autónomos con 1,3 m de euros para la contratación de personas trabajadoras indefinidas

Redacción.

El Diario Oficial de Galicia (DOG) publicó el pasado 29 de enero, una nueva convocatoria del programa de ayudas anual destinado a la contratación por parte de autónomos de trabajadoras y trabajadores indefinidas (primero, segundo y tercero empleado) y su formación. Se invertirán 1,3 millones de euros en esta actuación con la que se prevé la contratación de unas 140 personas desempleadas. Se incluyen dos tipos de ayudas compatibles entre sí: el bono de contratación y el bono de forma-



ción para impulsar la cualificación en el puesto de trabajo de las personas trabajadoras indefinidas empleadas. La finalidad de la iniciativa es favorecer la creación de nuevos empleos estables y contribuir al crecimiento de la economía y la que las personas trabajadoras autónomas hagan frente a la contratación de trabajadores, incentivando de manera especial los colectivos con más dificultades de acceso al mercado de trabajo. Para la primera persona trabajadora indefinida se establece un incentivo mínimo de 7.500 euros y máximo

de 14.400 euros; y para la segunda y tercera persona trabajadora indefinida se fija un apoyo mínimo de 9.000 euros y máximo de 17.600. Serán colectivos prioritarios e incentivados con una mayor cuantía en los apoyos si la contratación referirse a personas desempleadas de larga duración, las personas mayores de 55 años, personas con discapacidad, personas en situación o riesgo de exclusión social y personas emigrantes retornadas y extranjeros. Las cuantías base, además, podrán incrementar en un 15%, acumulables entre sí, si la persona contratada es una mujer en una profesión u oficio en el que el sexo femenino esté subrepresentado, en caso de que el centro de trabajo esté situado en el rural, personas mayores de 45 años y personas trans. El Gobierno gallego está impulsando la consolidación del empleo autónomo orientado al desarrollo de los principales sectores económicos de Galicia, habiendo diseñado y definiendo múltiples actuaciones en materia de promoción, apoyo, consolidación y mejora a lo largo de la vida profesional de este colectivo.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

<p>Rubal FISIOTERAPIA Especialistas en Fisioterapia Pediátrica 628 440 977 @rubalfisioterapia c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Ousame / Bergondo</p>	<p>PESCADERÍA Sada Linares Rivas, 39 bajo 15160 Sada (A Coruña) Telf.: 981 620 025</p>	<p>PELOURO EVENTS Organización de Eventos "Con magia, amor e ilusión creamos tu celebración" pelouro.events@gmail.com 617 481 198</p>
<p>REBAJAS Botas y Zapatos 19,95€ Calle Cortaduría, 3. 15160 Sada. Telf: 881 366 143 Sada Shoes Bags Sada Shoes Bags Rúa Doctor José Fariña, 1 15300 Betanzos. Telf: 981 970 548 De Fariña Shoes Bags De Fariña Shoes Bags</p>	<p>Jesús M. Raña Villaseñin J. Antonio Boedo Regueira Fax: E-mail: Avda. de La Coruña, 5 Portal 4 15300 BETANZOS (A Coruña) INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS</p>	<p>EL GRANERO COFFEE & AFTERWORK c/ Pontedeume, 8. 15160 Sada elgranero.sada</p>

Relax entre aguas termales y naturaleza en Lugo

Manantiales de Galicia, Lugo, una ciudad con historia

Redacción.

Te proponemos una escapada de fin de semana en familia para descubrir Lugo, una ciudad de historia milenaria y un entorno que gira alrededor del río Miño. Es posible pasear por su muralla romana, de más de dos kilómetros de longitud, admirar sus edificios casi a vista de pájaro y relajarse en los espacios termolúdicos de sus establecimientos hoteleros. Y, para completar la experiencia, visitaremos Marcelle Natureza, donde nos acercaremos a la vida animal en un espacio natural de gran belleza, donde veremos canguros, renos y hasta tortugas gigantes

Nuestra llegada a Lugo será hacia el mediodía. Después de dejar las maletas en el hotel comeremos en el centro histórico, en cualquiera de los restaurantes que pueblan sus calles, situada justo en el extremo interior del estuario del río Miño. Otra opción es ir de tapeo, una costumbre muy arraigada en la ciudad. No en vano su lema gastronómico es: "E para comer, Lugo".

Regresaremos al hotel para disfrutar de su Club Termal donde los padres podrán relajarse tranquilamente, mientras los niños se divier-

ten en la zona infantil, anexa a la piscina para adultos, en condiciones de total seguridad. Podréis acceder a ambas instalaciones durante los tres días de estancia. Visita a una reserva natural y viaje a la época romana

Tras el desayuno cogeremos el coche hasta Outeiro de Rei (a 16 km de Lugo, dirección A Coruña), donde se encuentra ubicado Marcelle Natureza, un pequeño parque zoológico situado en un entorno natural. Aquí pasaremos una mañana en familia para acercarnos al mundo de la fauna y la flora

Un parque zoológico en plena naturaleza

El parque cuenta con distintas áreas por las que se distribuyen especies de distintos continentes, desde cebras, avestruces o bisontes a lobos, canguros, lince o renos, entre otras muchas. En el reptilario nos sorprenderán tanto las serpientes como las tortugas gigantes.

Para disfrutar con calma de la visita, os recomendamos comer en las propias instalaciones del parque, o llevar vuestro propio picnic y dejarse envolver por la naturaleza y las riberas del río Miño, que cuenta con la declaración de Re-

serva da Biosfera. Esta experiencia servirá para que pequeños y mayores se sensibilicen con el cuidado de la naturaleza.

La Muralla de Lugo y su catedral

De regreso a Lugo podemos dar un paseo por la muralla romana, Patrimonio de la Humanidad, incluso recorrerla en su totalidad, algo más de dos kilómetros. Otra alternativa es subir por las escaleras de Campo Castelo hasta la Torre de A Mosqueira, que recrea cómo sería una de las torres de la muralla en la época de su construcción, y luego descender para ir descubriendo la figura de la catedral bajando de la muralla por la rampa de la Puerta de Santiago único acceso para personas con movilidad reducida o si vais con niños en carrito. Adentrarse en la catedral nos llevará a un interior único ya que, de las cinco sedes episcopales gallegas, sólo Lugo conserva la sillería del coro en el centro del templo. En la cabecera nos aguarda otra sorpresa, la capilla de la Virgen de los Ojos Grandes, de gran devoción en la ciudad.

La Catedral de Lugo es la única de Galicia que conserva la sillería del coro en el centro del templo.



El Centro de Interpretación de la Muralla

Saldremos de la catedral por la puerta norte, adentrándonos en el dédalo de calles de la zona histórica hasta llegar a la Praza do Campo. Nos acercaremos al Centro de Interpretación de la Muralla para conocer más detalles de su construcción y de la vida diaria de la ciudad. Vídeos y pantallas táctiles permitirán a pequeños y adultos regresar en el tiempo hasta la época romana, cuando se levantaron los templos, casas, edificios y los muros de Lucus Augusti, nombre que recibió la ciudad al ser fundada como una de las capitales de Gallaecia, la Galicia romana. Luego, en alguno de los restaurantes y bares de tapeo por los que es famosa Lugo nos dejaremos tentar por pescados, carnes o verduras de la gastronomía gallega. Antes de dejar Lugo os recomendamos que os acerquéis hasta el Museo Provincial, instalado en un antiguo convento franciscano.

Es de acceso gratuito y en sus salas nos trasladaremos a épocas pasadas. Veremos de cerca torques y otras joyas en oro usadas por los habitantes de nuestros castros, restos de mosaicos que decoraban los suelos de las casas más ricas de la ciudad, o la recreación de una cocina tradicional gallega con lareira, potes, cantareiros y otros elementos y utensilios típicos. El conjunto se completa con pintura, escultura y una muestra de cerámica y porcelana de Sargadelos, junto con una colección de abanicos y relojes que os sorprenderá.



Balneario de Lugo.



El Diario Oficial de Galicia publica la nueva convocatoria de Bonos de innovación, que cuenta en esta edición con un presupuesto de 750.000 euros

La Xunta convoca ayudas para que pymes y microempresas mejoren su capacidad innovadora con la contratación de servicios profesionales externos



El plazo de presentación de solicitudes permanecerá abierto hasta el 22 de febrero.

Redacción.

El Diario Oficial de Galicia (DOG) publicó la convocatoria de 2024 de Bonos de Innovación, dotada con un presupuesto de 750.000 euros, con el objetivo de impulsar los primeros pasos para innovar en autónomos, microempresas, pymes y entidades del tercer sector de acción social, y además permitir dar visibilidad a la innovación que estas llevan a cabo.

Este instrumento, que llega a su tercera edición, trata de apoyar especialmente las empresas que incorporan por primera vez la innovación en su estrategia, a través de la contratación de servicios externos de agentes innovadores para conseguir un salto cualitativo y cuantitativo en su actividad de I+D+i a corto plazo.

La intensidad de las ayudas es del 70% del coste elegible, salvo para los costes de protección del conocimiento que es del 50%.

La convocatoria de este año, cuyo plazo de presentación de solicitudes permanecerá abierto hasta el 22 de febrero, mantiene las características del año anterior, aunque incorpora mejoras para facilitar la tramitación y mejorar el impacto en las pymes. Entre otros aspectos, se amplían los posibles beneficiarios para facilitar el acceso a las entidades con mayores barreras para participar y promover la innovación pero muy relevantes en la economía gallega.

La convocatoria cuenta con dos tipologías de bonos, a solicitar de manera conjunta o separada por las empresas. La línea 1 está destinada a contratar actividades destinadas a la protección de la inno-

vación, gestión de la innovación y vigilancia tecnológica, así como acciones estratégicas para desarrollar nuevos productos, procesos y servicios.

Las ayudas pueden llegar hasta 35.000 euros

Pueden optar a esta línea las microempresas y pequeñas empresas, mas están excluidas las medianas empresas y las pymes beneficiarias de Bonos en 2023 o de Innovapeme 2022 o 2023 y Diseñapeme 2023.

La línea 2 está destinada a apoyar la contratación de servicios de apoyo para la tramitación de incentivos fiscales a la I+D+i, bonificaciones de la seguridad social de personal investigador y nuevas solicitudes de financiación a propuestas de I+D+i en convocatorias de ayudas estatales.

Estos bonos incluyen también las medianas empresas y pueden llegar a un máximo de 10.000 euros.

Únicamente están excluidas las empresas beneficiarias del programa Innovapeme 2022 y de la línea 2 de la convocatoria Diseñapeme y Innovapeme 2023.

Los bonos de innovación van dirigidos a suplir y complementar las capacidades internas de las empresas a través de la contratación de servicios externos de los agentes de innovación. Esta convocatoria se complementa con otras líneas de ayuda de apoyo a la innovación y permite trazar un itinerario de financiación segunda el tamaño de la empresa y su nivel y capacidad de innovar.

Para presentar en detalle estas ayudas, entre otras líneas de apoyo a la I+D+i de la Agencia Gallega de Innovación, se celebrarán cuatro jornadas presenciales, una por provincia: el 25 de enero en Lugo; el 31 de enero en San Cibrao das Viñas (Ourense); el 2 de febrero en Vilagarcía de Arousa y el 6 de febrero en Ferrol. Las inscripciones pueden realizarse en la web de la Agencia Gallega de Innovación.

Esta Orden tiene por objeto publicar las bases reguladoras y la convocatoria de dos líneas de ayuda económica

Ayudas para la promoción del empleo autónomo en Galicia - 2024

Redacción.

Se establecen 2 líneas de ayudas: Línea 1: una ayuda para el inicio de la actividad económica y mantenimiento del empleo como persona trabajadora autónoma. Línea 2: una ayuda para sufragar los gastos del mantenimiento de la actividad por cuenta propia, equivalente a 12 meses de la cuantía de la cuota reducida regulada en el apartado 1 del artículo 38.ter de la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo.

Características de la ayuda

Con el objeto de ayudar a las personas desempleadas al inicio y al mantenimiento de su empleo como persona trabajadora autónoma y de este modo facilitarle ingresos durante el inicio de su actividad laboral, se establece dos líneas de ayuda compatibles entre sí.

Línea 1: una ayuda para apoyar a las personas desempleadas en el inicio de la actividad y en el mantenimiento del empleo como persona trabajadora autónoma y de este modo facilitarle ingre-

sos durante el inicio de su actividad laboral. Se establece para todas aquellas personas que tengan la condición de beneficiarias.

Línea 2: una ayuda para sufragar los gastos del mantenimiento de la actividad por cuenta propia de las personas desempleadas que se inician como trabajadoras autónomas, equivalente a la cuantía de la cuota reducida regulada en el punto 1 del artículo 38.ter de la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo, multiplicada por 12, y siempre que se acojan a la citada reducción. El importe de dicha cuantía será el determinado por el Real decreto ley 13/2022, de 26 de julio, por el se establece un nuevo sistema de cotización para los trabajadores autónomos y se mejora la protección por cese de actividad.

Personas beneficiarias

Serán beneficiarias aquellas personas que causen alta definitiva en el régimen especial de autónomos o en cualquier otro régimen especial por cuenta propia de la Seguridad Social.

PROGRAMA PARA A PROMOCIÓN DO EMPREGO AUTÓNOMO E A COTA CERO - 2024 (TR3410)

Orzamento: 28.956.500 €

Línea 1: Ayuda para el inicio de actividad económica o mantenimiento de empleo como persona trabajadora autónoma.

Línea 2: Ayuda equivalente a 12 meses de cuota reducida a Seguridad Social por contingencias comunes e profesionales.

Personas beneficiarias

Para a liña 1

- Personas inscritas como demandantes de emprego nos servizos públicos de emprego que, entre o 30 de setembro de 2023 e o 29 de setembro de 2024, ambas incluídas, causen alta definitiva en RETA ou en calquera outro réxime especial por conta propia de Seguridade Social ou en mutualidade de cota cero profesional, como titulares ou cotizantes do réxime de explotación.
- Personas traballadoras autónomas ou por conta propia que formen parte de comunidades de bens, sociedades civís ou outras con personalidade xurídica de nova creación e constituída previamente á data de solicitude desta subvención.

Para a liña 2 (diferencia das persoas beneficiarias da liña 1, tamén)

- Personas traballadoras autónomas integrantes de sociedades mercantís, laborais ou cooperativas.

Requisitos das persoas beneficiarias

- Alcance de alta no Imposto de Actividades Económicas e ter iniciado a actividade económica á data de solicitude desta subvención.
- Ter o domicilio fiscal en Galicia con anterioridade á solicitude de axuda.
- Desempeñar a actividade empresarial ou profesional en Galicia.
- Seguir a liña de subvención que se solicita.

Línea 1: Non se ningúnha alta anterior como persona traballadora autónoma nos 3 anos inmediatamente anteriores á data de publicación desta axuda.

Línea 2: Ser beneficiario da cota reducida regulada no apartado 1º do artigo 38.ter da Lei 20/2007, de 11 de xullo, do Estatuto do Traballo Autónomo.

Máis información: oficinadautonomo.gal 012

RCC
GESTIÓN DE EMPRESAS
Ríos Crespo y Carro S.L.L.

ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



Renovación de aceras de la avenida de Galicia en O Burgo

Culleredo.

El Concello de Culleredo prosigue con la renovación de la plaza de Galicia y su entorno, que incluye mejoras en las aceras de la avenida

de Galicia, una vez rematadas las del margen de la avenida Coruña. Las actuaciones se realizan aparejadas a la obra que se ejecuta en la plaza por sentencia judicial, para atajar las filtraciones a los garajes

que se registran desde hace más de 20 años. Las aceras estarán terminadas a primeros de febrero. El conjunto de la obra finalizará en el primer semestre del año, señala el Ayuntamiento.



Culleredo expone en Madrid su plan para cubrir la vía de tren

Culleredo.

José Ramón Rioboo, trasladó en Madrid a la vicepresidenta y ministra para la Transición Ecológica, Teresa Ribera, y al ministro de Industria, Jordi Hereu, el diseño definitivo para cubrir la vía del

tren en O Burgo. Este proyecto, cuya ejecución el consistorio estima que será de 2,6 millones, supondrá dar continuidad a la trama urbana ofreciendo un espacio público viario de prioridad peatonal que una la avenida Pablo Picasso con la Avenida da Coruña

y el paseo de la ría, fue «muy bien acogido por el ejemplo de humanización que supondría, rompiendo la barrera arquitectónica que supone la vía del ferrocarril», indicó el alcalde.

Culleredo renovará Domingo Sierra, las luces de Mansosol y la carretera de Vinseira

Culleredo.

El Concello de Culleredo llevará a pleno un nuevo paquete de inversiones para impulsar mejoras en el municipio. En este caso se trata de obras que se financiarán con el Plan Único de la Deputación da Coruña por un montante de 1.001.393,42 euros. Son tres actuaciones las que propone el gobierno local: la primera fase de la reurbanización de la calle Domingo Sierra, en Vilaboa, con un presupuesto de 532.241,79 euros; la renovación de la red viaria en Vinseira, con un montante de 280.996,73 euros;

y la modernización de la iluminación en la urbanización Mansosol por 188.154,90 euros.

La primera fase de la reurbanización de Domingo Sierra comprende el tramo entre la nueva rotonda en la confluencia de esta vía con la avenida de Vilaboa hasta Condes de Andrade. Debido a la necesidad de ejecutar desvíos de tráfico por las obras de la antigua N-550, la calle ha visto mermada la calidad de su infraestructura y por lo tanto, se llevará a cabo una reparación del firme existente, explican desde el ayuntamiento.



O instituto Blanco Amor, co galego nos comercios

Culleredo.

O instituto Eduardo Blanco Amor de Culleredo súmase á campaña de fomento do uso do galego “Aquí tamén se fala”, iniciada polo instituto Rafael Dieste da Coruña e que secundan uns 150 centros escolares de toda Galicia.

O alumnado do instituto está a colgar un cartel co lema en comercios

ou negocios do municipio. Ademais, sacan unha foto do cartel que se sobe ao Instagram do equipo de dinamización da lingua galega do centro (@edlg_ieseba) xunto co nome do establecemento para darlle visibilidade. Casi 200 alumnos do centro participan na iniciativa, que busca rachar cos prexuízos sobre o galego no mundo empresarial.

SIN COMPROMISO GRATIS

¿QUERES AHORRAR EN TU FACTURA DE LUZ Y GAS?

LA LUZ MÁS BARATA

cool accessories & technology

¿BUSCAS LA MEJOR TECNOLOGÍA?

GAMING ACCESORIOS TECNOLOGIA

981 663 513

Rúa Tapia, 4, 15679 Cambre, A Coruña

NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

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

Fiestas infantiles, desfiles y conciertos por el Entroido en Carral, Cambre y Culleredo

Carral.

Los municipios de Cambre, Carral y Culleredo ultiman los preparativos para celebrar el Entroido. Habrá fiestas infantiles, los tradicionales desfiles y música. A continuación, un repaso por la programación festiva en los tres ayuntamientos, que darán el pistoletazo al Carnaval a partir del 9 de febrero. La celebración arrancará el 9 de febrero en la explanada del paseo marítimo de O Burgo el Entroido de Maiores, amenizado con la actuación de Aixa Romay y en el que se podrán degustar los platos típicos del Entroido. El Concello pone a disposición de los asistentes servicios de transporte (los horarios y paradas pueden consultarse en la web municipal).

La celebración proseguirá al día siguiente en el mismo escenario con la Festa Infantil de Entroido, de 17.00 a 20.00 horas. Los pequeños podrán disfrutar de juegos populares, talleres y una merienda a base de chocolate con churros y algodón de azúcar. El Concello programa del 10 al 13 de febrero actividades de animación infantil en los centros sociales.

El lunes 12 se celebrará uno de sus festejos más populares: el Entroido de Veiga, con su concurso de choqueiros y la esperada lectura del Testamento. La París de Noia cerrará las fiestas el 16 con una actuación en la explanada del paseo marítimo de O Burgo.

Las actividades son gratuitas y están dirigidas a chicos y chicas de entre 12 y 30 años

La OMIX Cambre celebra que “Por fin é venres” con cuatro actividades gratuitas en febrero



Cambre.

La OMIX Cambre organiza, dentro de su programa Por fin é venres, diferentes Obradoiros durante las tardes este día de la semana en las dos instalaciones juveniles. Por un lado, el 2 de febrero Casa das Palmeiras acogerá una tarde de fotografía con luz, en la que los participantes podrán experimentar con la técnica del light painting, consistente en registrar fotográficamente la trayectoria de una fuente luminosa en movimiento en un ambiente con poca luz. Tendrá lugar de 19:00 a 21:00 horas.

En paralelo, Casa Arrigada será el escenario en el que se llevará a cabo un taller de construcción de

cajas niño, para instalarlas en el jardín. Se llevará a cabo de 18:00 a 20:00 horas.

El último viernes del mes, día 23, en la primera ubicación se desarrollará una tarde de videojuegos en la que las personas participantes podrán mostrar sus dotes jugando a la consola.

Por otro lado, ese mismo día en la Casa Arrigada se hará un taller de decoración de libretas, donde la imaginación y la creatividad de los asistentes podrá desarrollarse al máximo.

Las actividades son gratuitas y están dirigidas a chicos y chicas de entre 12 y 30 años.

Las personas interesadas podrán inscribirse a través de la página [web omix.cambre.es](http://web.omix.cambre.es).



Cambre.

Las tareas se centran en el desbroce y retirada de árboles y ramas para evitar atascos.

La Consellería de Infraestructuras e Mobilidade, a través de Augas de Galicia, está ejecutando actuaciones de conservación y limpieza en los tramos interurbanos de los ríos Brexa y Mero, en el ayuntamiento de Cambre. En el río Brexa, estas

La Xunta limpia los ríos Mero y Brexa en Cambre

intervenciones se están desarrollando en el recorrido por el lugar del Muíño del Vilar, un tramo de 235 metros. Mientras, en el Mero, los trabajos se acometen a lo largo de un tramo de más de 900 metros, en las parroquias de Cecebre y de Bribes. Las tareas se centran en la retirada de árboles y ramas caídas en el canal, así como madera muerta para evitar atascos, con el fin de que los ríos queden despejados de maleza, posibilitando así la circulación fluida de sus aguas.



Cambre ofrece hasta 70 plazas para sus talleres de Entroido

Cambre.

Hasta 70 familias del municipio podrán acceder al nuevo programa de conciliación que el Concello celebrará por las fiestas de Entroido. La iniciativa se llevará a cabo los días 12 y 14 de febrero, coincidiendo con el periodo vacacional en los colegios, y está dirigida a alumnos y alumnas de las siguientes etapas formativas: 4º, 5º y 6º de Infantil, todo Primaria y 1º de la ESO.

La concejala de Educación, Ana

Rodríguez, señala el compromiso del gobierno local por ofrecer programas y actividades que “que faciliten ás familias o coidados dos nenos e nenas cando non hai clase”. Algo que se consigue con esta convocatoria, pero también con el programa Xogando no Nadal o con los campamentos de verano, entre otras propuestas.

El programa contará con un máximo de 70 plazas. A mayores, se podrían poner en marcha otros servicios complementarios (desayuno, actividades, comida y transporte).



Carral ajusta el proyecto de mejora de cunetas en Sergude por un informe de Augas

Carral.

La Corporación municipal de Carral aprobó en el pleno una modificación del proyecto para mejorar las cunetas de seguridad en Sergude. La propuesta salió adelante con los

votos a favor del grupo de Gobierno, Alternativa dos Veciños, y del PSOE y con la abstención del PP.

El Ejecutivo municipal trasladó a la sesión plenaria la propuesta de un reformado del proyecto original, de acuerdo a un informe

de Augas de Galicia que solicitaba una rectificación debido a que una parte del trazado previsto en inicio se adentraba en terrenos competencia del ente autonómico.

El Concello explica que preveía realizar las intervenciones en los dos márgenes de la carretera.

La "mejor tortilla del mundo" tuvo su hueco en esta edición Fitur

Betanzos refuerza su alianza con Guijuelo y retoma la creación de un sello de garantía de Tortilla de Betanzos



Betanzos.

Betanzos promocionó su producto estrella en la feria internacional de turismo de la mano de su "aliado" Guijuelo. El mejor jamón con la mejor Tortilla en un evento repleto de operadores turísticos y representantes institucionales en el que Alberto García, de Ou Pote, como campeón de España, fue el encargado de elaborar las tortillas para la degustación.

La alcaldesa, María Barral, junto a su homólogo de Guijuelo, Roberto Martín, volvieron a mostrar su satisfacción por esta colaboración, iniciada el año pasado, que durante este 2024 se exhibirá en otros lugares de España para promocionar de la mano sus dos productos. que cuentan con el mayor reconocimiento de la cocina nacional. El acuerdo, además de la promoción gastronómica, también incluirá los intercambios culturales entre ambas poblaciones que se realizarán a lo largo de este año "coincidiendo seguramente con el 25 aniversario de la Feria Medieval en julio". En el mismo acto, la alcaldesa destacó el crecimiento de la marca Tortilla de Betanzos en los últimos años gracias al trabajo de los hosteleros y del Ayuntamiento hasta haber "sido reconocida como la mejor tortilla de España". Barral también anunció junto a Alberto García que el Ayuntamiento recuperará una iniciativa que no se pudo poner en marcha en su momento debido a la pandemia: la creación de un sello o identificación que garantice que la tortilla que se ofrece en cualquier establecimiento de hostelería bajo el nom-

bre de Tortilla de Betanzos Cumple o cumple con los parámetros que caracterizan a Betanzos, es decir, una tortilla suelta, elaborada con patata, huevo, aceite de oliva y sal.

El primer edil ha explicado que a lo largo de este año se pondrá en marcha el proceso y se darán a conocer las bases para poder optar a esta identificación, creándose una comisión técnica, formada por profesionales del sector, que tendrán que evaluar las solicitudes que las hay y que los establecimientos que ofrecen la tortilla de Betanzos en su carta "respeten nuestro producto". "Hemos comprobado que muchos restaurantes incluyen en su oferta Tortilla de Betanzos, que es una marca registrada, y por lo tanto no cumplen con esos parámetros. Queremos que quienes lo hagan puedan tener una identificación que también dé garantía a los potenciales clientes".

CEMIT de Betanzos organiza nuevas actividades para febrero

Dos actividades formativas tendrán lugar en el Aula de la Red de Centros de Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Ayuntamiento de Betanzos.

El 7 de febrero se inicia un curso de formación digital "Navegación segura en Internet" dirigido a personas sin conocimientos previos y con interés en empezar a utilizar el ordenador. Esta actividad se realizará de 10:00 a 11:30 horas.

Los días 19, 21, 26 y 28 de febrero se llevará a cabo el curso "LibreOffice Writer" dirigido a la población en general. En horario de 09:00 a 10:30 horas.

La Red CeMIT de la Xunta de Galicia se configura como el instrumento fundamental para impulsar la alfabetización digital en la sociedad gallega. La Red CeMIT tiene como objetivo promover actuaciones 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 CeMIT de Betanzos, situada en la calle Emilio Romay, nº 1, a través de la página web <https://cemit.xunta.gal/gl>, llamar al teléfono 6186930052401, o enviar un correo electrónico a la dirección: cemit.betanzos@xunta.gal

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

REX DE OPTICA, ETS-JO-001 - REX DE AUDIOTICOTESIS: E15-00115

ÓPTICA betanzos

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° 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.

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



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

Bergondo reúne a profesionales de atención temprana de toda Galicia

Redacción.

El Edificio Cultural A Senra de Bergondo acogió las VII Jornadas Interprofesionales de Atención Temprana, un encuentro organizado conjuntamente entre la Confederación Galega de Personas con Discapacidad (COGAMI) y la Asociación Gallega de Atención Temprana (AGAT) para presentar propuestas de mejoras necesarias para optimizar la Red Gallega de Atención Temprana.

A estas jornadas, que fueron inauguradas por la alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, la ministra de Política Social y Juventud, Fabiola García Martínez,

el presidente de AGAT, Jaime Ponte MittelBrunn, y el presidente de COGAMI, Anxo Queiruga Vila, asistieron más de un centenar de profesionales de atención temprana de toda Galicia, tanto de la red de Atención Temprana de Galicia como de la unidad hospitalaria y también de la UDIAF (Unidades de Desarrollo Infantil y Apoyo a la Familia).

La atención temprana está dirigida a la población infantil de 0 a 6 años y familias con el fin de solucionar lo antes posible sus necesidades con trastornos del desarrollo y facilitar su autonomía personal e inclusión social. Las intervenciones más prevalentes

están relacionadas con problemas de expresión psicosomática, socioafectiva o conductual, problemas de comunicación, habla y lenguaje y problemas derivados de síndromes y situaciones de retraso psicomotor.

Tras la publicación del Decreto 183/2013 por el que se creó la Red Gallega de Atención Temprana, este servicio experimentó un crecimiento constante, dando servicio a 200 de los 315 municipios gallegos. En los últimos 8 años han estado operativos 44 servicios comunitarios que permiten a las familias contar con un apoyo que detecta tempranamente si sus hijos o hijas entre 0 y 6 años presentan algún problema en su desarrollo.

Bergondo instalará nueve bancos dentro del proyecto "Bancos por la justicia social"

El auditorio Senra acogió el pasado enero, la presentación del trabajo realizado en 'Bancos para la justicia social', un nuevo proyecto de sensibilización ciudadana, impulsado por el Ayuntamiento de Bergondo con el auspicio de los fondos del Pacto de Estado, que ahora se destinará a desplazar a las calles del municipio.

A través de este proyecto se instalarán nueve bancos, siguiendo la estela de la prueba piloto en la que se creó, de forma colaborativa, un banco para la igualdad. Ahora, en colaboración con la artista local Iria Fafián, los temas elegidos fueron diversidad cultural, diversidad funcional, juventud, niñez, protección ambiental, diversidad sexual, personas mayores y salud mental. El diseño de los nuevos bancos también fue colaborativo, a partir de talleres abiertos en los que el público aportaba ideas sobre el mensaje, la imagen o la colocación de estos elementos. Los talleres fueron liderados por educadores de la cooperativa Regenerando y participaron: CPI Cruz do Sar, gru-

po de memoria activa de la parroquia de Lubre, grupo de lectura LGTBIQ+ As Mariñas, grupos de actividades Saudablemente, CPAP y usuarios del programa municipal Universo Diverso. También contaron con la colaboración de entidades que trabajan específicamente con los colectivos cuestionados, como ALAS Coruña, Sen Valos o TP Galicia.

En el evento de presentación celebrado en el Senra; en el que participaron la alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, la empresa y los colectivos que se encargaron de realizar los talleres y los participantes, se explicó el objetivo de este proyecto, se presentó el diseño de las nueve bancas y se indicó dónde serán instaladas. Además, se mostró un vídeo que recoge parte del trabajo realizado en los talleres y la intervención de diferentes personas vinculadas al proyecto, además de la de la artista Iria Fafián. Alejandra Pérez Máquez explicó que "este proyecto nació de la idea de realizar alguna performan-

ce de arte urbano diferente a lo que se puede ver en otros municipios" y destacó que "desde que decidimos canalizarlo a través de los Servicios Sociales se ha adoptado este personaje más social, más reivindicativo".

"Bergondo es un municipio diverso, ya hemos mostrado el calendario municipal para este año 2024, ahora se puede ver en la calle y además, por supuesto, o lo aplicamos todos los días", enfatizó.

Finalmente, la alcaldesa agradeció "a los colectivos que se han implicado profundamente en este proyecto desde el primer día, a Iria Fafián por su impecable trabajo y sus ideas, y a las personas que consiguieron que esta obra fuera tan bonita que será expuesta en el mejor museo posible: las calles de Bergondo".

Los nueve bancos se instalarán próximamente en las localidades de Guísamo, Bergondo, Lubre, Ouces, Cortián, O Regueiro, Santa Marta de Babío, Vixoi y el centro de salud de Guísamo.

Abegondo se reúne con los concellos por los que pasa la AP-9 para reclamar el 100% del IBI

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.



Bergondo destinará más del 13% del Plan Único 2024 a medidas sociales

El municipio bergondés recibirá 406.293,48 euros a través de este programa de la Diputación.

El Pleno de Bergondo abordará en su sesión de la semana que viene la aprobación del Plan Único 2024 de la Diputación de A Coruña en el que le corresponden un total de 406.293,48 euros, que el municipio destinará al refuerzo de la acción social, a la financiación de obras y al gasto corriente, informaron desde la colación de PSOE y Alternativa dos Veciños.

Así, a través del denominado Plan Único Social, creado para sufragar gastos sociales extraordinarios, el municipio recibe 56.317,91 euros que serán utili-

zados para ampliar las partidas destinadas a ayudas de emergencia a personas solas o con familias en riesgo de exclusión social, la del Servicio de Axuda no Fogar (SAF) y otras medidas consideradas 'imprescindibles' por el departamento de Servicios Sociais. Los 349.975,57 euros del POS+ de Cooperación a las Obras y Servicios se usarán para financiar gasto corriente (100.000 euros), y para contribuir a las actuaciones de mejora previstas en Centro Social de San Xoán (97.112,68), y en caminos en las parroquias de San Xoán de Ouces, San Xoán de Lubre, San Salvador de Bergondo, San Vicente de Moruxo, Santa Marta de Babío, Santa Mariña de Rois, San Fiz de Vixoi y Santa María de Guísamo.

Sada oferta un curso gratuito de cuidado de dependientes

Sada.

Los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Sada y la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias, Afaco, organizan la jornada Cuidados compartidos. Se trata de un curso gratuito dirigido a personas que cuidan de mayores o personas con demencia. La formación se Sada impulsa la inversión social en 2024 con partidas que aumentan hasta el 70%.

Conflicto político del futuro recinto multiusos de Oleiros

Oleiros.

No alcanzó el papel de protagonista pero tras ser el personaje principal durante casi toda la semana no es extraño que consiguiese colarse en un acto tan festivo como es la colocación de la primera piedra del futuro multiusos de Oleiros.

Y fue precisamente el alcalde, Ángel García Seoane, el que permitió su presencia insistiendo en sus reproches a la oposición.

“Esta semana nun programa de televisión, no que se difamou a miña persoa, preguntábaselle a unha do PP por que gañaba eu as eleccións. E respostaba ela: ‘porque tiene una red clientelar en todo el municipio’. Manda truco! Chamarlle rede clientelar aos veciños de Oleiros que fan o que queren e que votan libremente”, dijo el regidor, ante cerca de un centenar de invitados a participar en la inauguración de una obra por la que, según Seoane, se ha estado esperando desde el año 2005 y que se ha retrasado, en este caso, por la oposición en aquel momento del PSOE.

Sin embargo, las alusiones a terceros, en este caso políticos, no consiguieron aguar una celebración en la que los verdaderos protagonistas fueron los representantes de entidades sociales, culturales y deportivas locales que depositaron todo tipo de objetos en una urna metálica que hará de primera piedra del complejo cultural de Bastiagueiro.

“Este edificio será sobre todo un templo das artes, un gran escenario para a música, a danza, o deporte e o teatro.

Lo preocupante es que sigue pasando gente por el camino superior a menos de medio metro del desprendimiento

Derrumbe en la playa de Armenteiro

Sada.

La playa de Armenteiro, junto a la playa de Arnela, sufrió los pasados días un derrumbe que hace muy complicado su acceso.

Esta pequeña cala de menos de 30 metros situada en la bajada del cementerio de Carnoedo y siempre muy concurrida por los vecinos de la zona, se ha convertido en un pedregal al que es casi imposible acceder por lo resbaladizo de las rocas y mucho menos a las personas de edad que acudían a esta hermosa cala. Lo preocupante es que sigue pasando gente con el camino superior a menos de medio metro del desprendimiento, con el peligro que esto conlleva. Esperemos a ver qué actuaciones se llevan a cabo para hacer segura esta zona. Mostramos el aspecto que tenía antes y después del derrumbe.



Playa de Armenteiro.

La convocatoria del gobierno de Oleiros fue secundada por decenas de vecinos

Cientos de personas reclaman «un centro de salud digno» en Mera

Oleiros.

Los vecinos de Maianca, Serantes y Dexo se concentraron este pasado domingo ante la Casa do Mar de Mera, en Oleiros, para exigir que se convierta este edificio en un verdadero centro de salud. Reclamaron que la primera planta del inmueble se incorpore a la estructura actual del consultorio médico, así como el incremento de personal médico, como un pediatra a tiempo completo, además de reforzar otros servicios y ofrecer nuevas especialidades como salud mental, radiología, nutrición, fisioterapia o rehabilitación.

La convocatoria del gobierno de Oleiros fue secundada por decenas de vecinos indignados con las carencias de medios y profesionales en este viejo consultorio. Varios de ellos portabancarteles que exigían un centro de salud digno para el norte del municipio, que se reduzcan los tiempos de espera y que desde la Xunta no se está prestando «unha atención de calidade ás cinco mil persoas que viven en Dexo, Serantes e Maianca».

La Casa do Mar había sido reformada hace doce años para acoger un centro de día en la planta superior, pero el Concello denuncia que nunca llegó a ser una reali-

dad. Actualmente hay una clase semanal de pilates, «para o que a Xunta ten contratado un servizo de conserxería e dirección».



Copy Sada

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

Krema San Valentín

Promoción válida para diseños propios presentando este cupón

Sada impulsa la inversión social en 2024 con partidas que aumentan hasta el 70%

Sada.

El Ayuntamiento de Sada incrementa hasta el 70% algunas de las partidas económicas del presupuesto del presente ejercicio para emergencia social y bienestar.

Así el Servicio de Axuda no Fogar (SAF) alcanza los 222.000 euros mientras que el capítulo dedicado a la dependencia, que se incrementa un 20%, llega a los 1,2 millones. “Dito incremento amosa a vontade deste goberno por seguir atendendo a todas aquelas persoas do noso municipio que o precisen”, dijo el alcalde, Benito Portela, que este anuncio comienza a detallar las partidas del presupuesto que elevará a pleno el próximo mes de febrero. Según fuentes municipales, el apoyo a personas vulnerables o en riesgo de exclusión social se refuerza también al incrementar el importe destinado a emergencia hasta los 65.000 euros. En algunos casos, esta atención pasa también por proporcionar una solución habitacional para los que lo precisen. En este sentido, el Ayuntamiento reserva para este año una partida de 50.000 euros destinada a alquiler de vivienda. Asimismo, las cuentas reservan una partida de 40.000 para impulsar la creación del Centro de Información á Muller (CIM), dando así traslado a la propuesta aprobada por el pleno de la corporación local a finales del pasado año, reforzando así la atención específica a las mujeres que residen en la villa mariñana. “Somos conscientes de que unha parte da nosa veciñanza precisa de apoio por parte da administración para poder saír adiante. Este Goberno local está comprometido con esa atención pública e o demostra con feitos.

A Coruña presenta nueva propuesta al Consorcio de As Mariñas, para la recogida de basuras en Nostián

A Coruña.

Representantes del Ayuntamiento de A Coruña y del Consorcio As Mariñas se reunieron los pasados días tras el "ultimátum" dado por los alcaldes de la entidad comarcal.

En el encuentro, el Gobierno local que dirige Inés Rey presentó una nueva propuesta para el tratamiento de la basura del área metropolitana en la planta herculina de Nostián. Entre los detalles que trascendieron está una bajada del coste por tonelada de basura tratada. "A reunión co Consorcio foi cordial, produtiva e positiva. O Concello da Coruña trasladoulle os estudos técnicos e toda a información sobre a que se estivo traballando estes dous meses, e Consorcio quedou de estudialo e valoralo", señaló el concejal y portavoz del Ejecutivo coruñés, José Manuel Lage.

En este sentido, el edil consideró que hay "receptividade" por parte del Consorcio y que la nueva propuesta pasa por "dar unha solución ambiental de presente e futuro". Entre otras cosas, A Coruña apostó por una planta de tratamiento de basura moderna, "que sexa sostible" y por abaratar los costes, uno de los elementos determinantes para el Consorcio: "Hoxe pagan 120 euros por tonelada e a nosa proposta vai en torno aos 100 no proceso de licitación. Unha proposta aberta, que conxuga reutilización, reciclaxe e reducir os rexeites", señaló Lage.

El Ayuntamiento de A Coruña desplegó todo su potencial gastronómico en Madrid Fusión, la feria internacional de gastronomía que se celebró en IFEMA

La cocina coruñesa triunfa en Madrid Fusión con productos locales y técnicas de vanguardia



A Coruña.

Durante unos días, la cocina coruñesa fue protagonista indiscutible de la gastronomía atlántica gracias a los platos de vanguardia elaborados por los chefs locales Manuel Triay, de Taberna Triay, y Sheila Barbeito, del restaurante Roots Coruña.

En la primera jornada estuvo presente el concejal del Área de Desarrollo y Promoción de la Ciudad, Gonzalo Castro. "Un año más, el gobierno de Inés Rey vuelve a apostar por el potencial gastronómico de A Coruña, protagonista indiscutible de la gastronomía atlántica, demostrando que nuestra materia prima es excelente y que contamos con chefs de vanguardia

que miran al futuro de la cocina sin perder la perspectiva de lo más importante: la calidad y el sabor", destacó Castro.

Se degustó un desayuno dulce que dio paso a una sesión de vermú donde se pudieron degustar los quesos Cagiao aliñados con productos de Acastrea, la empanada La Empanada Viajera y el vermú ecológico Lodeiros. Sin embargo, el plato fuerte de esta primera jornada en Madrid Fusión llegó al mediodía gracias a las catas en el marco de las Jornadas Reserva de la Biosfera Territorio Atlántico y Boucatise. Manuel Triay y Sheila Barbeito fueron los encargados de preparar platos de vanguardia con productos de A Coruña.

La segunda jornada comenzó con un desayuno chocolateado de la mano de Chocolate Express y bica de Amasarte. Sesión de vermú con empanada de chicharrón, queso de Arzúa y cebolla caramelizada de Casa Pardo; Sardina picante con mermelada de tomate de conservas vegetales de Amieiro, patatas fritas Bonilla a la Vista y vermú ecológico de Lodeiros.



Arteixo abre el plazo de solicitud de ayudas para las personas con dependencia

El Concello de Arteixo ha abierto el plazo de solicitud de ayudas para las personas con diversidad funcional o que acrediten algún tipo de dependencia. El Ayuntamiento destinará 55.000 euros a esta partida, que servirá para que los ciudadanos a los que no les sea posible utilizar el transporte público puedan acudir a sus citas en los centros de rehabilitación, ocupacionales o de día. El plazo estará abierto hasta el próximo 31 de octubre.

Los interesados pueden consultar las bases de la convocatoria y los requisitos para acceder a las ayudas en la página web del Concello, arteixo.org. Los usuarios podrán obtener hasta 4.000 euros de ayuda anuales en el caso de que la renta per cápita mensual no supere el IPREM (Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples) y hasta 3.000 euros si la renta supera el IPREM, con un límite del 175%. Entre otros requisitos, los solicitantes deberán estar empadronados en Arteixo y residir en el municipio con al menos un año de antigüedad, tener reconocida una situación de dependencia, sufrir la imposibilidad de usar transporte público, ser mayor de 18 años y que la distancia entre el lugar de residencia y el de destino no supere los 35 kilómetros.

Inscripción en los concursos de carnaval del Concello de Arteixo

El Concello de Arteixo ha abierto el plazo de inscripción para los concursos de carnaval. Habrá certámenes de carrozas, comparsas y disfraces de niños y adultos. Los interesados podrán inscribirse hasta el próximo 9 de febrero a través de la sede electrónica del Ayuntamiento o presencialmente en el centro cívico cultural Manuel Murguía.

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

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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

El Concello creará dos puestos de trabajo para mejorar las áreas de Deportes y Turismo

Miño.

Pasará a tener un técnico de Deportes propio que estará trabajando a jornada completa durante todo el año.

En el caso de Turismo, el puesto tendrá una actividad de 6 meses y se encargará de la gestión de la oficina.

El Concello de Miño llevó a un pleno extraordinario que se celebró el pasado martes, 23 de enero, la cuarta modificación puntual de su Relación de Puestos de Trabajo (RPT), una propuesta que incorpora la creación de dos puestos de trabajo: un técnico/a de deportes y un técnico/a de turismo. El objetivo que persigue el consistorio con esta modificación es el de mejorar el servicio que se ofrece desde las áreas de Deportes y Turismo, dos ejes fundamentales de la acción del gobierno local.

Por un lado, se plantea crear un nuevo puesto de técnico/a de deportes que desempeñará sus funciones como personal laboral fijo a jornada completa. Esto supone un gran cambio con respecto a la situación actual, en la que el servicio se prestaba por un técnico de deportes compartido con el Concello de Vilarmaior. Ahora, siendo conscientes de la necesidad de contribuir a llevar la actividad físico-deportiva a toda la ciudadanía y garantizar el desarrollo de las actividades municipales y la buena gestión de las instalaciones, se opta por incorporar este nuevo puesto de trabajo.

Por otro lado, la segunda modificación puntual que se plantea consiste en la creación de un puesto de técnico/a de turismo, a desempeñar a jornada completa con un periodo de actividad de 6 meses al año. El Concello cuenta con una Oficina de Turismo abierta todo el año y dotada de un auxiliar administrativo pero, a pesar de que en determinadas épocas del año este servicio se reforzaba con personal cualificado subvencionado por la Deputación da Coruña o la Xunta de Galicia, con la incorporación de este puesto se pretende dotar de personal estructural cualificado en el ámbito de turismo.

Los datos emitidos por Insertega reflejan que en Miño se recogieron 11.930 kilos de ropa en los 10 contenedores localizados por todas las parroquias

Miño reafirma su compromiso con el reciclaje con la recogida de cerca de 12.000 kilos de textiles en 2023

Miño.

“Ademais, o Roupeiro Municipal redirixe outra parte importante tanto a persoas vulnerables do municipio como a AGA-Ucraina”, explica la teniente de alcalde, Catalina Morado.

El Concello de Miño continúa con su firme apuesta por el reciclaje, en este caso de residuos textiles, a través de la recogida de 12.050 kg de ropa y demás productos de este tipo durante el año 2023.

Los datos emitidos recientemente por la Iniciativa Social Emprendedora de Reciclaje Textil de Galicia (INSERTEGA), entidad con la que colabora el Concello de Miño, reflejan que desde enero de 2023 los diez contenedores repartidos por todas las parroquias del municipio recogieron de 11,9 toneladas de

ropa que se gestionaron con criterios ambientales, evitando así que se generasen 37,81 toneladas de CO2.

La teniente de alcalde, Catalina Morado, explica que “esta acción é unha mostra máis do compromiso do Concello de Miño coa loita contra o cambio climático e o mal-

gasto de recursos, e concretamente con este tipo de residuos”. “Ademais, o Roupeiro municipal redirixe outra parte importante tanto a persoas vulnerables do pobo como á asociación de apoio aos refuxiados da guerra de Ucraína AGA -Ucraína”, salienta.



El Área Sanitaria de Ferrol, pionera en la detección de la fragilidad en mayores de 70 años

Un grupo de seis residentes de segundo año de Enfermería Familiar y Comunitaria recorre hasta el 8 de febrero los centros de Atención Primaria del Área Sanitaria de Ferrol para dar unas pautas y herramientas a los profesionales que permitan detectar la fragilidad en personas mayores de 70 años. Se trata de incorporar a sus rutinas la aplicación de test y pruebas con las que saber en qué situación se encuentra el paciente y así poder tomar medidas que prevengan accidentes o enfermedades. Se entiende como fragilidad en este caso el deterioro de la capacidad funcional, acentuada por el paso del tiempo. El objetivo es el de actualizar conocimientos para instaurar en el futuro cribados y programas.

“Cada vez vivense máis anos e o importante é que eses anos se vivan coa maior calidade de vida posible”, explican las profesionales. Se trata de Tatiana Roca, Laura del Rosario, Natalia Iglesias, Paula Ramos, Marta Torres y Laura Villar. “A fragilidade é un preditor estrela para o risco de dependencia, caídas ou posibles hospitaliza-

cións, por exemplo”, comentan. Este programa se lleva a cabo por primera vez en Galicia en el Área Sanitaria de Ferrol, en colaboración con el departamento de Estilos de Vida Saudables de Sanidade de la Xunta de Galicia, como un proyecto piloto previo al desarrollo de un cribado a nivel autonómico. Pruebas de desempeño físico como el test de velocidad de marcha, o de equilibrio forman parte de esta valoración, en la que se observa también el riesgo de caídas. Están disponibles en el material que se les proporciona a los sanitarios y al que pueden acceder por la intranet. Se les aplican de forma oportunista a las personas de más de 70 años que acuden a consulta o también, de forma activa, se capta a estos pacientes para comprobar su estado. A partir de ahí empieza, si se da el caso, “unha atención individualizada” que puede pasar por facilitar tablas de ejercicios que incluyan rutinas de fuerza, aeróbicas, de equilibrio y de flexibilidad; evaluación de la situación nutricional; revisión de medicaciones; actuaciones sobre el riesgo de caídas e intervenciones en el caso de soledad no deseada, entre otras medidas. Se pretende que estas pruebas se sistematicen en

la práctica diaria, como sucede con otros indicadores como el de la tensión o el nivel de azúcar. “Se se incorpora como programa, pódese actuar sobre a saúde futura das persoas, xa que esa fragilidade é unha problemática relevante na nosa poboación cada vez máis envellecida, e supón un reto para a sociedade, sendo en moitos casos previsible e reversible”.

Curso de socorrismo en instalaciones y espacios acuáticos naturales

Miño.

El Concello de Miño, junto a la Federación de Salvamento y Socorrismo de Galicia, ha abierto el plazo de inscripción para el curso de socorrismo en instalaciones y espacios acuáticos naturales, que regresará a Miño diecisiete años después. La formación tendrá lugar los viernes, sábados y domingos de los meses de marzo y abril, además de a lo largo de las vacaciones de Semana Santa. Por su parte, las pruebas de acceso están programadas para el viernes 23 de febrero.

Los horarios de celebración de las sesiones serán de 17.00 a 21.00 horas los viernes; de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas los sábados, así como el lunes, martes y miércoles de Semana Santa; y de 10.00 a 14.00 horas los domingos.

Los requisitos para poder participar son tener 18 años cumplidos, estar en posesión del título de la ESO, saber nadar y haber superado la prueba de acceso. La tarifa general será de 500 euros, menos para las personas empadronadas en el Concello de Miño, que deberán abonar un importe de 300 euros.

En caso de ser necesaria más información podrán obtenerla a través de la agente de Empleo y Desenvolvemento Local en los números 981 782 659 y 981 784 405.





por Esther López Castro

Mi visión de una plaza

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: llega febrero, un mes intenso que aun siendo el más breve, lleva consigo infinitas posibilidades que no da ningún otro mes del año.

Los carnavales abren una puerta a la fantasía. Alegres rondallas y disfraces, desfiles coloristas y otras mil posibilidades de romper con la rutina. Un hurra al carnaval, con una gastronomía que en Galicia es, incomparable. Con su tradicional lacón con grelos acompañado de las exquisiteces del más rico y contundente cocido, al que jamás podrán faltar las deliciosas filloas, orejas, y paramos, porque ya no cabe más, ni más rico. La plaza de García Hermanos de BETANZOS será hoy el punto de destino de mi poema, todo se celebra en la gran plaza y hace grandioso cualquier espectáculo.

Años atrás brillaba El Liceo con sus espléndidos bailes de disfraces, un espectáculo sin parangón. Ahora vibrará la gran plaza, con comparsas y vistosos disfraces logrando que los ojos brillen con júbilo.

Mi visión de una plaza

Esther López Castro

Plaza de García Hermanos hoy mi recuerdo está en ti, eres el pulso del pueblo todo está presente aquí Posees rango y belleza, guardas rancio sedimento y aun exponiendo mercados nunca pierdes tu abolengo.

La Diana Cazadora erguida en su pedestal, hermosa diosa romana a sus pies un manantial. Agua, manantial de vida, ha de calmar al sediento tu belleza hace Diana de la fuente un Monumento.

Una estatua con dos hombres a lontananza mirando, todo han hecho por su pueblo y en su plaza están reinando. Empeñan tiempo y fortuna a una obra colosal, fundan asilo y escuelas y un parque monumental. El Liceo regio edificio

magno archivo para Galicia, fue lugar de recepciones y hoy del arte galería. Lo bordea una alameda dándole aire palaciego y sus árboles frondosos calman el sol veraniego.

Templo de Santo Domingo en la torre un campanario, sus entrañables campanas tocan a misa y rosario. Su atrio con escaleras, anfiteatro natural, antesala de los fieles y recinto cultural.

Unos bellos soportales, sus arcos de cantería me traen siempre el recuerdo de una hermosa abadía Miran mis ojos la plaza que el recuerdo va grabar y esa bella perspectiva mi alma aquí va a plasmar.



por José Ramón Rivera Guitián

Adiós Moncho, siempre con nosotros

El pasado día 25 de enero fallecía nuestro compañero y amigo José Ramón Rivera Guitián, Moncho para todos. Un hombre de grandes ideas y convicciones que llevaba siempre hasta el final, sin dejarse influir por nada ni nadie. Colaboró con nuestro medio durante un tiempo aunque su amistad venía de mucho antes. Atento y cariñoso estaba siempre para todo aquél que le necesitase.

Reproducimos uno de sus artículos como homenaje y recuerdo.

Te echaremos de menos Moncho, siempre estarás entre nosotros.

Ante todo, he de confesar a mis lectores que me he concedido un tiempo de reflexión para relativizar los acontecimientos y no volcar mi indignación en estas líneas, ante la verdad incuestionable de que Uds. no merecen la lectura de la sarta de barbaridades que saldrían de mi pluma, y no con referencia al hecho insignificante de que un moro mal nacido, fiel a su permanente política de hostigamiento taimado a nuestros compatriotas de Ceuta y Melilla, haya puesto en riesgo la vida de sus súbditos en aras de conseguir sus bastardas ambiciones, sino al hecho repudiable de que uno de los payasos de la troupe del muy rentable circo separatista catalán, delincuente prófugo de la justicia española cómodamente acunado por esa vieja ramera, que por imperativos de la edad ahora ejerce de alcahueta, y en los mapas atiende por Bélgica. Pienso que, en una nación con orgullo patrio, alguien tendría que cerrarle la boca a ese farsante, y si a este gobierno pusilánime le faltan huevos para hacerlo, debería recurrir a alguna de las muchas organizaciones mafiosas que pululan por el mundo y que están sobradas de estos apéndices masculinos. Y, por si esto fuese poco, he tenido que soportar la perorata hipócrita de nuestra aguerrida ministra Margarita volcando soflamas oportunistas, con su cara de periquito con nostalgia de urraca (perdona Bergamín), en el sentido de que España no cedía a chantajes, mientras el moro se partía de risa contando los treinta millones de euros procedentes de nuestras paupérrimas arcas, que hoy engordan el fabuloso patrimonio del sátrapa Berebere ¡Ahora que ya no hay caravanas, a alguien hay que atracar y es bien sabido que en lo tocante a robar a los bereberes la afición les viene de serie. Este “mal criado” aún no ha aprendido que no debe morder la mano que le da de comer y en medio de la debacle ¿Qué decir del infame señor Marlaska? a quien trato de Ud., no por el nulo respeto que me merece sino por mantener las distancias. Este individuo declara que

“no era fácil prever las consecuencias de una acción humanitaria”, con respecto a un terrorista asesino y violador que entró en nuestra patria con identidad falsa o como dijo “la intelectual” de nuestra portavoz “NO CON IDENTIDAD FALSA SINO CON OTRA IDENTIDAD” ¡QUÉ SARTA DE IMBÉCILES! El primero aún no ha comprendido que cuando te conceden el honor de defender a tu patria no puedes pensar como una “climática sensiblera” sino como un estadista y como un hombre, aunque me temo que en lo tocante a ambos extremos nuestros conceptos difieren notablemente, y mientras tanto el TÍO SAM “buscando sobrinos” con su sempiterna inmoralidad. Ni que decir tengo que me siento inquebrantablemente aliado de los norteamericanos, pero no amigo de alguno de ellos, y aún menos de esa “marioneta aquejada de demencia senil” que aparentemente los gobierna “haciendo caja” con la venta de armamento al pequeño tirano, que se crece y cada cierto tiempo nos monta un número. El penúltimo, con ocasión de verse molestado en un lujoso yate, comprado con su inmensa fortuna fruto del espolio del pobre pueblo marroquí. A tenor de los acontecimientos, no cabe duda alguna de que de inmediato deberíamos poner a este régimen tirano todo tipo de barreras y, entre ellas, prohibir el paso de esa pringosa caravana de coches achatarrados, con colchones en la vaca en la que los súbditos de su “Graciosa Majestad” cruzan nuestras carreteras camino del país que los explota y maltrata.

Todo esto, hasta que a Argelia se le hinchen las narices y le haga una pinza en colaboración con los saharauis y posiblemente con España, para que tenga que salir “A PIES DE

PUTA” en el “CAYUCO REAL” camino del exilio. Y no me gusta demasiado esta solución, ya que no olvido que en el territorio argelino encontraron su oasis particular los asesinos de ETA y que detrás de él se adivina la sombra alargada del macho alfa del mundo actual Vladimir Putin. Mientras tanto los españolitos seguiremos sufriendo a ese vecino indeseable que diariamente nos roba la leche y el periódico y, lo que más siento, es que en el enredo se haya visto involucrado el noble pueblo israelí que cuenta con toda mi simpatía. Cualquiera que haya leído Los Episodios Nacionales (en la versión de Galdós o en la de Fernández de la Reguera) sabrá como Dios se cebó con nuestro pueblo procurándole vecinos a cada cual más cabrones, pero en un arranque de arrepentimiento nos premió con los portugueses ¡Benditos sean! Pueblo entrañable e inteligente, que fue patria de alguno de mis ancestros y que nos regala su amable hospitalidad cuando vamos a comprar las mejores toallas del mundo o a degustar un exquisito bacalao, regado con una buena cantidad de viño verde y Oporto, mientras nos deleitamos con las notas nostálgicas de un Fado ¡Ojalá algún día viva allí!

Bueno, resumiendo, nuestros legionarios y regulares nos han llenado de orgullo colaborando con nuestra muy querida guardia civil, demostrándonos que son un ejemplo de humanidad, tal vez algún día se vean obligados a mostrarnos su “Ardor guerrero” y su “Mala leche” por imperativo de la morisma, y en cuanto a los MENAS, como dijo la cretina “SON NUESTROS NIÑOS”. ESTE GOBIERNO PARECE LA PASARELA CIBELES DE LOS IMBECILES. SALAM ALEIKUM queridos lectores.

Hyundai se saca de la manga una tecnología que promete que los aparcamientos sean mucho más sencillos y rápidos

Las cuatro ruedas pueden moverse en diferentes ángulos



Esta tecnología permitirá aparcar fácil y rápidamente sin importar si el hueco es más o menos grande.

Motor.

Los coreanos ya no le tienen miedo a nada ni a nadie. Sus tecnologías conquistan a millones de conductores en todo el mundo y sus futuros coches contarán con sistemas que prometen hacernos la vida más fácil.

Aparcar es una cuestión de habilidad y práctica. Se trata de una tarea cotidiana que no siempre resulta sencilla. Depende de muchos factores, incluyendo nuestra propia pericia al volante. Sin embargo, también ha que reconocer que según el tipo de coche la maniobra puede ser más o menos compleja. Hyundai acaba de presentar una tecnología que promete ser la solución a todos nuestros problemas. Cuatro ruedas directrices que permiten que el coche se desplace en cualquier dirección.

Lo hemos visto en muchas ocasiones en el cine o en series de ciencia ficción. El mundo más creativo ha

soñado repetidas veces con desplazamientos laterales, pero ninguno de esos desarrollos futuristas ha terminado llegando a nuestra vida cotidiana. A día de hoy la ingeniería lo permite y más si hablamos de los coches eléctricos. Al nece-

sitar menos componentes que los tradicionales vehículos de combustión, los coches impulsados por batería pueden ser la solución definitiva. Hyundai opina lo mismo. Hace ya tiempo que dieron un primer adelanto de este sistema.



El CES de Las Vegas reúne cada año a la flor y nata de la industria tecnológica. Cada vez más fabricantes de coches acuden a la cita para presentar sus últimas evoluciones. Los coreanos han visitado la feria con una importante novedad bajo el paraguas de Mobis, la empresa del conglomerado que se encarga de fabricar gran parte de los componentes de sus coches. Se llama MOBION, un sistema donde las cuatro ruedas se operan de forma independiente para poder realizar maniobras imposibles e impensables para cualquier coche corriente.

La tecnología e-Corner implica instalar cuatro pequeños motores dentro

de cada rueda a diferencia del único motor de accionamiento que se usa comúnmente en los coches eléctricos.

Esta configuración permite, según Lee Young-kook, jefe del Laboratorio de Electrificación, "que cada rueda genere su propia energía de forma independiente". A su vez, el sistema integra las funciones de frenado, dirección y suspensión. Todo un módulo que se comunica con el conductor mediante los paneles de información instalados en la cabina.

Para garantizar un uso seguro, todo el equipamiento se completa con un completo despliegue de



sensores, cámaras y radares, incluyendo un moderno LiDAR. Hyundai asegura que por primera vez a nivel mundial, las pruebas realizadas en escenarios reales han sido exitosas, aunque por el momento no ha garantizado su introducción en los futuros coches de producción en masa.

Tal y como podemos ver en los múltiples vídeos de demostración, un Hyundai Ioniq 5 modificado es capaz de desplazarse en cualquier sentido, pudiendo incluso girar sobre sí mismo. Bastará con posicionar el coche frente al hueco y desplazarlo de forma lateral.

RADIADORES ANÍBAL

44 años
en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

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

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

La firma principal Volkswagen vendió 4,86 millones de vehículos en todo el mundo en 2023, un 6,7% más

Volkswagen aumentó casi un 12% sus ventas globales de vehículos en 2023



En el último mes de 2023 el fabricante matriculó 934.300 unidades en todo el mundo.

Motor.

El grupo automovilístico Volkswagen matriculó un total de 9,23 millones de vehículos en 2023, lo que supone un aumento del 11,9% en relación con las 8,26 millones de unidades entregadas en el ejercicio anterior, según los datos publicados este viernes por la compañía.

Por mercados, en Europa occidental el grupo alemán vendió 3,27 millones de vehículos en 2023, lo que representa un incremento del 20,6% en términos interanuales, mientras que en el último mes del año pasado matriculó 288.600 unidades (+4,1% frente a diciembre de 2022).

En Europa central y del este la firma matriculó 503.500 vehículos en 2023 (+13,9%), mientras que en diciembre fueron 47.200 unidades, una progresión del 26,9% en relación con el mismo mes del año anterior.

Asimismo, en Norteamérica el grupo comercializó 993.100 vehículos el año pasado, un 17,9% más, y 95.300 unidades en el último mes del ejercicio anterior, lo que supone un aumento del 22,8% interanual. Las ventas de Volkswagen en Sudamérica crecieron un 9,4% en 2023, con 518.200 unidades entregadas, mientras que el desempeño en diciembre fue de 57.700 unidades (+18,1%).

El grupo alemán matriculó 3,23 millones de unidades en China, es decir, un 1,6% más que en el ejer-

cicio precedente. En el último mes de 2023 las entregas se elevaron un 10,4%, hasta las 374.100 unidades.

En el resto de Asia y Pacífico las entregas de Volkswagen en 2023 subieron un 8,8%, hasta las 358.400 unidades, mientras que en Oriente Medio y África se incrementaron un 28,6% entre enero y diciembre del año pasado, hasta un total de 359.300 unidades.

Por marcas, destaca el aumento de las ventas de Seat y Cupra, que han incrementado un 34,6% sus matriculaciones en 2023 en comparación con el ejercicio anterior, con un total de 519.200 unidades, siendo la marca de coches del grupo que más creció el año pasado,

mientras que MAN fue la que obtuvo un mayor incremento de sus entregas dentro del grupo con la venta de camiones, un 37,1%, con 115.700 unidades.

Asimismo, Seat/Cupra fue por sexto mes consecutivo la marca del grupo con mayor progreso mensual, con 47.200 unidades (+38,5%) entregadas en diciembre.

La firma principal Volkswagen vendió 4,86 millones de vehículos en todo el mundo en 2023, un 6,7% más, mientras que en diciembre elevó un 9,4% las matriculaciones con 525.500 unidades. Por su parte, Skoda entregó 866.800 coches el año pasado, un 18,5% más, y 77.300 unidades en diciembre (+16,3%). En tanto, Porsche elevó un 3,3% sus ventas anuales, hasta las 320.200 unidades, con 26.300 unidades en

diciembre, un 29,4% menos, mientras que Audi subió un 17,4% (1,89 millones de unidades) y Lamborghini/Bentley las redujo un 3% (23.700 unidades). Por su parte, Volkswagen Vehículos Comerciales vendió 409.400 unidades en 2023 (+24,6%) y 38.500 en diciembre (+10,5%), mientras que MAN comercializó 10.800 unidades en diciembre (+0,5%).

Asimismo, Scania registró en el ejercicio anterior un 13,3% más de matriculaciones, con 96.600 unidades, mientras que en diciembre las aumentó un 1,6% con 10.500 unidades.

Navistar experimentó el año pasado un incremento del 8,5% con 88.900 unidades, al tiempo que en el último mes de 2023 registró un descenso del 12,9% (7.400 unidades). Además, Volkswagen Truck and Bus registró una caída del 31,3% en 2023 con 37.100 entregas, de las que 2.100 correspondieron a diciembre (-28,9%).

Por otro lado, el grupo ha incrementado un 34,7% la entrega de vehículos 100% eléctricos en to-

do el mundo en 2023, hasta un total de 771.100 unidades.

Por mercados, las ventas de este tipo de vehículos se incrementaron un 34,2% en términos interanuales en Europa, mientras que en Estados Unidos crecieron un 60,8%, en China un 23,2% y en el resto del mundo un 75,3%, según los datos facilitados por la marca. Los modelos BEV más vendidos han sido el Volkswagen ID.4/ID.5 con 223.100 unidades, seguidos por el ID.3, con 140.800, mientras que completan el 'top 5' el Audi Q4 e-tron (111.700 unidades) y el Skoda Enyaq iV, con 81.700 unidades.

"Estamos muy satisfechos con el éxito de mercado de nuestras sólidas marcas y modelos. Es positivo que todas las grandes marcas y todas las regiones estén creciendo", ha señalado el consejero delegado del Grupo Volkswagen, Oliver Blume, en un comunicado. "Estamos impulsando decididamente la transformación. Este año también estamos bien posicionados con numerosos y atractivos productos nuevos, a pesar de los retos actuales", ha completado.



Basados en las ayudas europeas Next Generation, se mantienen las ayudas para la renovación de la flota puestos en marcha por el Gobierno y gestionado por la Comunidades Autónomas a finales de 2021

Se mantienen las ayudas para la renovación de flota de vehículos

Redacción.

Ya han transcurrido dos años desde que las Comunidades Autónomas pusieran en marcha el Plan de ayudas aprobado por el Gobierno central a finales de 2021 para la renovación de la actual flota de transporte por carretera hacia vehículos no contaminantes, dotada con un presupuesto trianual total 400 millones, al amparo de los fondos europeos Next Generation. En estos años, la mayor parte de las solicitudes presentadas por los transportistas han ido destinadas alachataamiento de vehículos, ya que las otras líneas de ayudas para la compra de vehículos propulsados por motores eléctricos o de hidrógeno han tenido poca acogida, dada la escasa oferta de este tipo de tecnologías y su elevadísimo coste, hasta tres veces superior a la de los vehículos de propulsión diésel.

De hecho, según ha destacado la patronal Fenadismer, la práctica totalidad de las Comunidades Autónomas han agotado ya el presupuesto adjudicado por el Gobierno central para dicha línea de ayudas, dado el aluvión de solicitudes presentadas por los transportistas, a la que como se recordará podían acogerse todos los vehículos de transporte matriculados con anterioridad al 1 de enero de 2019. Así el presupuesto disponible para esta línea sólo alcanza el 7% y está

concentrado en Extremadura, y Baleares principalmente.

Por el contrario, las líneas destinadas a la compra de vehículos nuevos disponen aún de un importante presupuesto sin agotar, de casi el 20%, siendo significativas algunas Comunidades Autónomas en las que prácticamente la mitad o incluso más fondos de la línea siguen disponibles, como es el caso de Baleares, Navarra, Cantabria, Castilla-La Mancha y Extremadura, siendo la práctica totalidad de las adquisiciones de ve-

hículos no contaminantes acogidas a dicha línea realizadas por parte de grandes empresas, pese a que apenas representan el 1% del sector del transporte por carretera en España.

Por subsectores, dos de cada tres vehículos nuevos objeto de ayuda han sido autobuses (principalmente híbridos y eléctricos) pese a que la flota española de camiones en España es seis veces superior a la de autobuses.

Por ello, Fenadismer sigue insistiendo en la necesidad de aprobar un Plan Renove que financie la adquisición de vehículos de transporte propulsados por cualquier tecnología, incluidos los diésels de última generación, para contribuir de forma decidida a la mejora del medio ambiente y a la reducción de la actual flota de transporte que arroja datos preocupantes por el importante envejecimiento que ha experimentado en los últimos años, duplicándola en la última década. Así la media actual de las cabezas tractoras se sitúa en 8,1 años, frente a sólo 4,7 en 2007, y en el caso de los camiones rígidos es de 14,8 años, frente a tan sólo 5,9 en 2007.





TRUCKS

Sharing the Load

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



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

Acabo de llegar de la urbe al pueblo. Abro la ventana y respiro un aire perfumado que procede de la montaña y de la vida misma

Dualidad

Por Luisa Aguado.

¿Como sabemos apreciar las cosas cuando no las tenemos!. Las valiosas.

Las imperecederas

Ese regalo que la vida nos ofrece y siempre reside en múltiples detalles rodeados de sencillez, de lo más puro a lo más sublime. Así es la vida, todo ese regalo de calma, de paz, de equilibrio.

Cuerpo mente espíritu, está siempre en inhalar una bocanada de aire puro o sumergirse en una conversación apasionante o en un simple gesto de generosidad hacia el otro. Para todo ello no podemos dejarnos envenenar por la violencia de las ciudades, la violencia que reside en actos equivocados, avaricia y egoísmo del ser humano que prefiere el "Yo tengo siempre, al ambos podemos superar las adversidades" Desde que fui a residir al campo, las ciudades representan un minuto en mi vida. Voy con alegría pero vuelvo agotada, con ojeras, sin haber dormido apenas, por ejemplo y en este caso por las fiestas de los bares de abajo donde estaba situado el hostal.

Madrid, ese Madrid que tanto amé, se está convirtiendo en una "city" salvaje, donde todo se permite en aras de la prosperidad de Ayuso. Nada tengo contra esta señora pero me gustaba más el Madrid de Carmena, ampliando aceras, plantando árboles, restringiendo el tráfico y abriendo paso a la vida. ¡Ese Madrid del que todos estábamos orgullosos!. Pero resulta que hay que traer prosperidad al país ¿verdad?, pues atraigamos el capital y construyamos más edificios e urbanizaciones. Esta es la única salida que a un político se le ocurre. Política de construir y política de

bar y turismo. Son los dos grandes emporios del sistema español, los cuales sustentan una parte de la economía de nuestra tierra. Hace poco escuché a un "experto" decir que el problema en España es que no hay suficiente vivienda y hay que construir... cuando realmente hay miles de viviendas vacías a lo largo y ancho de este país.

Las ciudades salvajes, las megalópolis son una bomba de relojería para el medioambiente. Consumen miles de recursos que a la propia Naturaleza le ha costado siglos formar.

El ser humano es un destructor de la Naturaleza y la Vida. Un parásito. Hoy en día no vive en armonía con la vida. Le encanta consumir, consumir y consumir... Mostrar su poderío frente al mundo a través de estos hechos.

Nada ha servido, ni pandemia, ni crisis, todo sigue igual. Ante hechos relevantes como la pandemia todos perjuran que cambiarán. Termina la crisis y todos ansían volver a sus antiguos hábitos.

Yo pienso realmente que nadie entiende nada. Estamos en una rueda de molino que se repite y se repetirá hasta la extinción.

Muchos ciudadanos hablan de los adolescentes, los culpabilizan, pero ellos son una consecuencia de la mala gestión educativa de los padres y de la sociedad en general.

La falta de control parental "haz todo hijo, haz todo" y el relegar la educación a los profesores más la bomba de internet (veo lo que quiero siempre), está haciendo mella en la sociedad. Quizás sean jóvenes salvajes y adultos sin escrúpulos pues la falta de cariño y crueldad de la red produce un despertar a la madurez, violento, sin amor.

Volviendo a lo de antes, mi Madrid adorada... quizás ni Ayuso, ni... tengan la culpa de nada. El ansia devorador de las sociedades post-



crisis es abrumador.

Vayamos hacia un despertar como sociedad y pensemos que nunca estamos solos. Nuestra fuerza orientada hacia la positividad, logrará grandes cambios. Estoy segura de ello.

Autora Luisa Aguado

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



Centro de Terapias Breves

"Equilibrio Familiar"

Recuperar el equilibrio es posible ...



www.equifam.es

www.centroequilibriofamiliar.com

Pide cita:
644 027 867



El presidente de la Xunta adelanta que la medida se aplicará este curso y también de manera retroactiva para los titulados en cursos anteriores

Las universidades gallegas concederán créditos de libre configuración al alumnado



Destaca que el profesorado implicado también obtendrá un reconocimiento universitario.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, anunció que las universidades gallegas van a conceder créditos de libre configuración al alumnado que venga de estudiar el Bachillerato en Ciencia y Tecnología, conocido como STEMbach.

El objetivo, según precisó, es seguir “reforzando y promoviendo” estos estudios, que abren las puertas a carreras científico/tecnológicas, “profesiones muy demandadas en esta sociedad cada vez más digitalizada. Y Galicia también necesita de estos profesionales”, defendió el mandatario gallego. De este modo, el alumnado que supere el STEMbach y que se matricule posteriormente en alguna de las universidades públicas gallegas verá reconocidos con créditos de libre configuración gratuitos este mérito. Participarán, además, en el programa Mentoring STEMbach de cada universidad.

En total, según precisó el presidente, podrán obtener 1,5 créditos ECTS por curso académico universitario, hasta un máximo de 6 créditos ECTS. Además, destacó que es una medida que se va a aplicar este curso con carácter retroactivo. “Es decir, se van a beneficiar tanto para los que titulen de aquí en adelante como para los que ya lo hicieron en cursos anteriores”, puso en valor.

El mandatario gallego recordó que el STEMbach es un programa formativo implantado en el curso

2018/19 que fomenta las vocaciones científico-tecnológicas en el alumnado y que supone una primera aproximación al mundo universitario para muchos estudiantes. Con este fin, firmará convenios con las tres universidades públicas gallegas para reforzar su implicación en el STEMbach.

En este curso son 775 los alumnos que cursan este año el STEMbach, 449 de ellos en segundo curso, y algo más de 1.000 los que ya titularon al amparo de este programa en años anteriores y aún están matriculados en la universidad. De este modo, el mandatario gallego apuntó que se espera que se puedan beneficiar de esta medida alrededor de 1.800 personas.

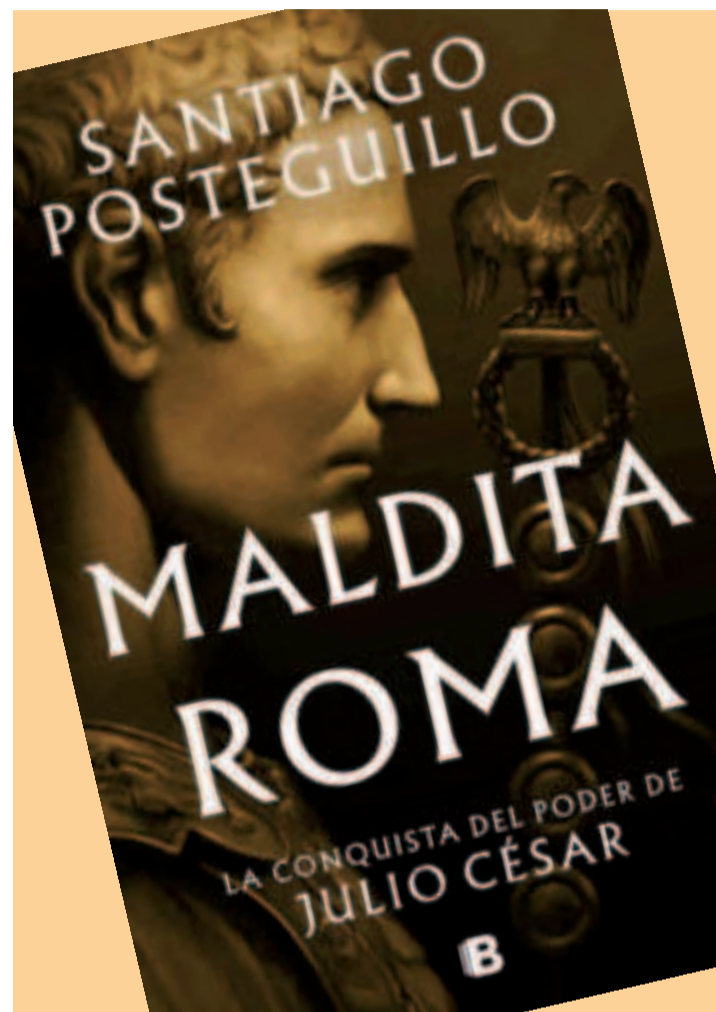
Rueda calificó este reconocimiento de créditos como “la principal novedad” de la estrategia del Gobierno gallego para reforzar este programa educativo.

Y, por tanto, se informó de ella en el Consello da Xunta, en el que también se dio cuenta de otras acciones, entre las que se encuentran el reconocimiento a los mejores trabajos de investigación realizados por estos estudiantes en colaboración con la Universidad de Santiago de Compostela (USC), con la de Vigo (UVigo) y con la de A Coruña (UDC); y la creación de la Red STEMbach para impulsar el programa, facilitarles recursos a los participantes en él y dar ánimo a la difusión de proyectos y buenas prácticas.

Los alumnos que optan por el STEMbach cursan, a mayores del currículo de la modalidad en que estén matriculados, una materia de profundidad relacionada con el ámbito STEM extracurricular de dos o tres horas semanales. Además, deben realizar un proyecto de investigación y actividades complementarias de formación en colaboración con las universidades públicas de Galicia, entidades u organismos investigadores, así como con personas investigadoras de reconocida competencia. Los convenios de colaboración que firmará la Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades con las tres universidades públicas de Galicia incluirán también el reconocimiento, a través de un certificado, de las labores desarrolladas por el profesorado en el marco del programa. La Consellería también les concederá un certificado de innovación educativa.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Maldita Roma

Santiago Posteguillo

Tras el monumental éxito de Roma soy yo, continúa la saga sobre Julio César, narrada como sólo Posteguillo podría hacerlo. Roma lo exige todo. En Roma todo está en venta. Maldita sea por siempre Roma. Mare Internum, año 75 a. C. Un barco mercante navega rumbo a la isla de Rodas. A bordo, Julio César acompañado sólo por su fiel Labieno. Obligado por sus enemigos a exiliarse de Roma, se dirige al encuentro con el maestro Apolonio para aprender oratoria y de este modo, a su regreso, iniciar una feroz

pugna para ingresar en el Senado y enfrentarse allí al temido Cicerón.

Así arranca la extraordinaria segunda entrega de la saga dedicada a Julio César por Santiago Posteguillo. En Maldita Roma encontraremos ya al mito en la plenitud de su talento político y militar, dispuesto a vencer cualquier obstáculo en su imparable conquista del poder.

Una novela magistral que nos habla sobre el auténtico precio del poder. Y es que Julio César está a punto de aprender que Roma lo exige todo, hasta su bien más preciado, lo único que él no está dispuesto a entregar. Pero Roma no negocia con nadie. Ni con César. Maldita Roma.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

El concepto de armario cápsula hace referencia a un armario compuesto por un número limitado de prendas, con el objetivo de que sea simple, funcional y versátil

Crea tu armario cápsula para 2024

Moda.

Las rebajas aún no han terminado y resultan el momento perfecto para invertir en esas prendas atemporales y fáciles de combinar con las que crear un buen fondo de armario.

Tener un fondo de armario a base de básicos muy ponibles, hace que se puedan combinar fácilmente y se consiga crear looks más o menos formales en función de las necesidades. De esta manera, se optimizan al máximo los recursos, se simplifica la tarea de vestirse cada día, se apuesta por un modo de vida minimalista y por un consumo más responsable.

Las prendas que debe incluir un armario cápsula pueden variar según las necesidades individuales, el estilo de vida y el clima del lugar en el que vives.

Te proponemos estas siete prendas básicas que debes incluir en tu armario si lo que buscas es un estilo personal, elegante y atemporal que funcione, independientemente de las tendencias del momento.

Maxiabrigo

Un abrigo suele ser una buena inversión en rebajas. Los descuentos en esta prenda suelen ser bastante suculentos y resulta interesante invertir en ese modelo que puedes llevar tanto a diario como para una ocasión un tanto más especial. Apuesta por uno estilo oversize, se adapta a todo y siempre resulta elegante.

Blazer oversize

Una pieza imprescindible, en especial para looks de oficina, es una blazer oversize en un tono neutro: gris, negro o arena, ya que combinará con todo tu armario y podrás darle más uso. Fíjate en que el patronaje sea impecable y escoge siempre hombros armados para hacer un guiño a las tendencias de la temporada.

Camisa blanca

Otra prenda que nunca debe faltar en un armario cápsula es la camisa blanca. Es una apuesta sencilla a la que solo es necesario ponerle un poco de creatividad para completar un look formal o para llevar simplemente con vaqueros y deportivas.



Vestido negro

Un vestido negro es, quizás, la única prenda que no debería faltar en cualquier armario.

Te recomendamos buscar un vestido que sea sencillo y, a la vez, versátil para convertirse en un perfecto comodín a la hora de hacer

infinitas combinaciones y adaptarlo a diversos estilos.

Pantalón de traje

Tanto para looks de oficina como para eventos algo más formales, necesitarás unos pantalones de traje. Se trata de una pieza que puedes

llevar tanto en el día a día, con camisa o jersey fino, como para la noche. Una prenda que, por su utilidad, hay que tener en perfecto estado de revista.

Falda midi

Una falda midi en color oscuro o



negro no debería faltar en un fondo de armario, sea cual sea la edad y el estilo. Es una de las prendas más versátiles y, aliada con una sencilla camiseta blanca o un jersey gris, es un look al que siempre recurrir.

Vaqueros de corte recto

Un pantalón vaquero de corte recto no pasa nunca de moda. Este modelo sienta bien a todos los tipos de silueta. Busca uno que te resulte cómodo, de tiro medio o alto y aspecto lavado y le darás mucho uso.

Además de ahorrar tiempo y dinero, creando un armario cápsula vas a tener un estilo sostenible y basado en una toma de decisiones éticas que van más allá de las compras impulsivas y de los caprichos. Cuida tus prendas lavándolas en agua fría y evita el uso excesivo de la secadora, ya que puede desgastar los tejidos más rápidamente. De esta manera conseguirás que duren más tiempo.



Si quieres disfrutar de una cocina funcional y de plena tendencia, te interesa conocer qué distribuciones materiales o colores triunfarán en los próximos meses

Tendencias en cocinas para el 2024

Redacción.

Tanto si estás pensando en reformar tu cocina, como si buscas ideas para darle un cambio de look, te interesa conocer las propuestas decorativas que nos trae 2024 en cocinas.

Las tendencias en decoración de la cocina van ligadas con el nuevo protagonismo que cobra este espacio en la vivienda. Ha recuperado el trono como espacio vital y versátil y su diseño se cuida al máximo con el objetivo de que la funcionalidad no esté reñida con el estilo.

Concepto abierto

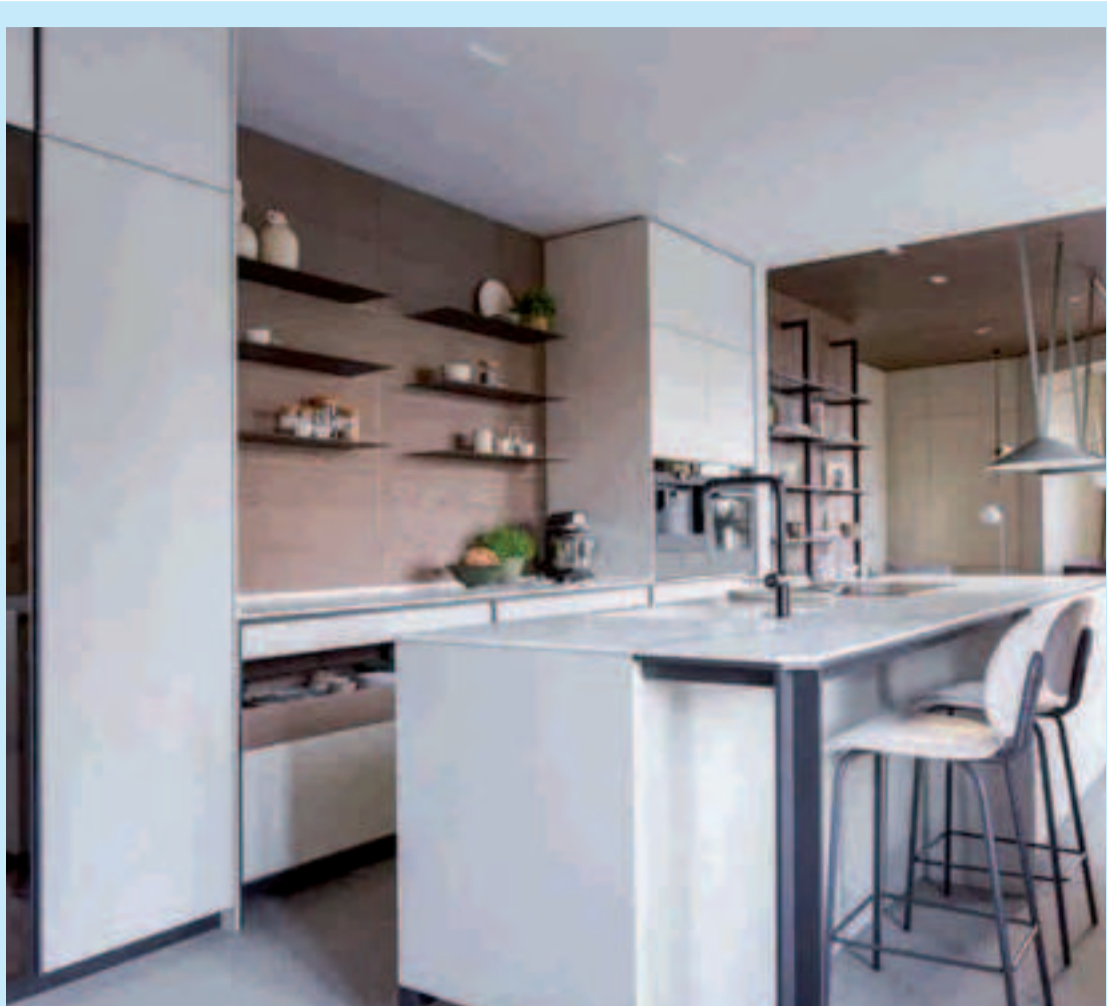
Las tendencias en decoración apuestan por espacios abiertos, luminosos y funcionales en los que, además de trabajar, podamos compartir momentos con los nuestros. Si te estás planteando una reforma y tu casa no es muy amplia, abrir la cocina al comedor es una de las mejores soluciones para ganar es-

pacio. Si la idea de un espacio completamente abierto no te convence del todo, tabiques móviles o cristalerías son la alternativa perfecta. Unos para ganar en intimidad si estás cocinando y evitar molestias en la zona del salón, los otros para tener una cocina cerrada pero con la amplitud visual y luminosidad de una abierta.

Cocina con comedor integrado

Al distribuir la cocina deja un espacio para desayunos y comidas diarias. Puedes integrar un comedor en la cocina, con su mesa y sus sillas, o una barra con taburetes. Aunque tu cocina sea de dimensiones reducidas no es impedimento para disfrutar de este rincón familiar. Se puede fijar una barra abatible a la pared (en cocinas mínimas) o colocar una pequeña mesa con sillas, sin necesidad de reformar la cocina.

Una tendencia muy actual es destinar un armario de la cocina para



Las cocinas de hoy se equipan con electrodomésticos eficientes.

almacenar todo lo necesario para el desayuno. Además de tener el interior perfectamente aprovechado con baldas y cajones en los que guardar desde la cafetera, el microondas y la tetera hasta platos y tazas, cuentan con iluminación interior, superficie de apoyo y enchufes.

Adiós al blanco

El reinado del blanco total en las cocinas da paso a unos ambientes más coloristas y alegres, sin perder un ápice de estilo. Los colores inspirados en la naturaleza serán los grandes preferidos para el mobiliario de cocina: desde los tonos tierra en su gama más suave hasta verdes y azules potentes. Y siempre, en acabado mate.

Materiales naturales

Cambiar los revestimientos es una de esas reformas que son

capaces de dar un aire completamente diferente a nuestra casa. Actualmente nos preocupa que tengan bajo impacto medioambiental y resulten sostenibles. En ese sentido se imponen los materiales para encimeras y muebles muy resistentes, con un alto ciclo de vida y que puedan ser reciclados cuando queramos cambiarlos por otros.

Tendencia en suelos de cocina

Para este año que empieza la tendencia es cubrir el suelo de la cocina con el mismo pavimento de madera que en el resto de la casa.

La madera puede ser un material complicado para instalar en la cocina debido a su delicado mantenimiento, pero puedes sumarte a esta tendencia con los laminados y vinílicos que se instalan sin necesidad de obras. Se pueden encontrar en acabados que imitan

diferentes maderas, y además son resistentes al agua, a la abrasión y a los productos de limpieza.

Electrodomésticos eficientes

Las cocinas de hoy se equipan con electrodomésticos modernos y eficientes que se conectan a la red wifi, campanas extractoras de última generación integradas en la encimera, novedosos sistemas de cocción por inducción.

Y todo para que nuestra cocina sea cada día más eficiente, respetando el medioambiente y reduciendo el consumo.

Soluciones integradas

La tendencia, sobre todo cuando se trata de cocinas abiertas, es que los electrodomésticos queden totalmente integrados, logrando que no desentonen en estilo con el salón ni el comedor.



● 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

Centrarse en este mecanismo podría ofrecer estrategias nuevas y prácticas para la prevención o el control de la EPOC

Explican cómo la enfermedad de las encías agrava la EPOC



Una investigación en ratones muestra cómo la periodontitis activa las células inmunitarias.

Redacción.

Las personas con una enfermedad en las encías tienen no solo hasta un 50% más de riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, sino que también pueden desarrollar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Tecnología Ingenieros del MIT crean unos sensores inhalables que detectan el cáncer de pulmón. Las bacterias desempeñan un papel fundamental en esto, pero los detalles sobre cómo se desarrolla esta conexión en el sistema inmunológico aún no están claros.

Un nuevo estudio publicado por la Sociedad Americana de Microbiología en la revista "mSystems" muestra cómo la periodontitis activa las células inmunitarias asociadas con la progresión agravada de la EPOC.

Los hallazgos realizados por investigadores de la Universidad de Sichuan, en China, sugieren que esta enfermedad bucal y la EPOC

juntas empeoran la EPOC y apuntan al manejo de la enfermedad de las encías como un tratamiento potencial para la EPOC.

Para ello, este estudio identifica células del sistema inmunológico que desempeñan un papel fundamental en el vínculo microbiano entre la EPOC y la enfermedad de las encías.

Los investigadores explican en un comunicado que las bacterias asociadas con la enfermedad de las encías promueven la EPOC mediante la activación de dos tipos de células, las células T gamma delta (??, que son un prototipo de células T no convencionales) y los macrófagos M2 (encargados de luchar contra la inflamación y ayudar a la cicatrización de los tejidos), que son importantes para el sistema inmunológico.

Centrarse en este mecanismo podría ofrecer estrategias nuevas y prácticas para la prevención o el control de la EPOC, dijeron los investigadores del Hospital de Es-

tomatología de China Occidental de la Universidad de Sichuan. "Al mejorar la terapia periodontal y apuntar a la inhibición de las células T ?? y los macrófagos M2, podemos ayudar a controlar la progresión de la EPOC", dijo el microbiólogo Boyu Tang, Ph.D., quien dirigió el estudio con el microbiólogo Yan Li.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la EPOC es la tercera causa de muerte en el mundo. En 2019 ocasionó 3,23 millones de defunciones. Las causas más comunes son el tabaquismo y la contaminación del aire.

La EPOC no tiene cura, pero puede mejorar si se evitan estos dos factores, vacunándose para evitar infecciones y con fármacos, oxígeno y rehabilitación pulmonar, precisa la OMS.

La periodontitis es una enfermedad de las encías que resulta de la acumulación no tratada de placa, una película pegajosa compuesta principalmente de bacterias.

El desgaste de las cerdas es uno de los principales indicadores

Los expertos revelan cada cuánto tiempo hay que cambiar el cepillo de dientes

Redacción.

La higiene dental constituye una de las rutinas más cruciales en nuestra vida diaria.

Por tanto, es fundamental prestar atención tanto al estado de las cerdas como a la forma del cepillo, ya que esto puede marcar la diferencia en la prevención de problemas dentales a largo plazo. Sin embargo, surge la pregunta: ¿con qué frecuencia deberíamos cambiar nuestro cepillo de dientes?

La Asociación Dental Estadounidense (ADA) sugiere cambiar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, y las razones detrás de esta recomendación son fundamentales para la salud bucal. El desgaste de las cerdas es uno de los principales indicadores para determinar

cuándo es el momento adecuado para un cambio. Cerdas desgastadas, deshinchadas o deformadas comprometen la eficacia del cepillo y aumentan el riesgo de acumulación de bacterias perjudiciales.

La deformación del cepillo, evidenciada por cerdas aplastadas o abiertas, también es un indicador para un cambio necesario. La detección temprana de estas deformidades puede evitar complicaciones y asegurar una limpieza dental efectiva.

Un cepillo de dientes nuevo, con cerdas en buen estado, es más efectivo en la eliminación de la placa bacteriana y el sarro, según los expertos. Este simple acto de reemplazar el cepillo con regularidad reduce considerablemente el riesgo de enfermedades dentales, como caries y gingivitis, al prevenir la acumulación de bacterias nocivas.



La deformación del cepillo, evidenciada por cerdas aplastadas o abiertas, también es un indicador para un cambio necesario.

Dr. Insua Brandariz
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

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

Especializados
en Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología

Deportivo 4 - Fuenlabrada 1

El Dépor salió a resolver el partido por la vía rápida

Tercera victoria consecutiva del Deportivo ante el Fuenlabrada

Redacción.

El Deportivo sumó su tercera victoria consecutiva ante el Fuenlabrada (4-1) en un encuentro que parecía iba a ser tranquilo y se complicó gracias al afán de protagonismo de López Parra. El equipo blanquiazul consiguió navegar bien la montaña rusa de emociones y acabó goleando para seguir escalando en la clasificación.

Un torbellino. El Dépor salió a resolver el encuentro por la vía rápida. Con el único cambio de Jaime por Pablo Vázquez en el once, el equipo blanquiazul entendió que debía darle continuidad a las buenas sensaciones del último mes. Así, al cuarto de hora ya ganaba 2-0 después de un gol de córner de Pablo Martínez y una buena jugada entre Lucas Pérez y Davo que el asturiano resolvió ante Belman.

Siempre pasa algo. Lo que parecía iba a ser un partido para terminar de recuperar las sensaciones, dio paso a la incertidumbre a los 25 minutos, cuando entre Alba y el colegiado López Parro provocaron que Davo perdiera la cabeza. Después de dos claras faltas no señaladas, el central del Fuenlabrada pisó al atacante cuando estaba en el suelo. Este respondió con una patada. Por lo que sea, el árbitro sólo vio lo segundo y no dudó en enseñar la roja. El Dépor dio entonces un paso atrás, aunque no pasó apuros e incluso pudo sentenciar antes del descanso con un mano a mano que Mella acertó a convertir.

Madurez. El Fuenlabrada no tenía argumentos para hacer sufrir al Dépor y sólo quedaba hacer una



cosa. No equivocarse. El equipo blanquiazul salió concienciado del descanso y se propuso aprovechar alguno de los muchos errores de la zaga rival. Lo hicieron entre Mella y Yeremay. El nuevo '3' recogió un balón muerto en tres cuartos y se disponía a encarar portería, pero entre él y un rival asistieron a Yeremay, que puso el tercero. De ahí al final, partido plácido hasta los sobre saltos finales. La relajación dejó el único error de Ximo en el encuentro y el gol de Ilies que pronto apagó Lucas Pérez con una de sus carreras y definiciones 'vintage' para cerrar la goleada.



Ficha técnica

Deportivo 4 Fuenlabrada 1

Deportivo:

Deportivo: Germán; Ximo, Jaime, Pablo Martínez (Iano, 83?), Balenziaga (Barcia, 46?); José Ángel (Paris, 83?), Villares; Mella (Barbero, 74?), Lucas, Yeremay (Rubén, 64?); Davo.

Fuenlabrada:

Belman; Vigaray, Sotillos, Lama, Alba (Cristóbal, 30?), Durán; Galindo (Aarón, 83?), Buer (Ilies, 46?); Fer Ruiz (Benítez, 64?), Raúl, Sergio Benito (Adalberto, 64?). Goles: 1-0, min.10: Pablo Martínez. 2-0, min.14: Davo. 3-0, min.60: Yeremay. 3-1, min.85: Ilies. 4-1, min.87: Lucas Pérez. Árbitro: López Parra, colegio cántabro. Expulsó a Davo (24) y amonestó a Germán (57) y Yeremay (59) en el Deportivo y a Galindo (17), Lama (39), Raúl (45) y Sergio Benito (59) en el Fuenlabrada.

Incidencias:

Estadio de Riazor, 21.290 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 22 de Primera Federación de la temporada 2023/24. Los jugadores del Dépor lucieron brazaletes verdes en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer.



INFINITY
piscinas

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

telf.: 696 855 520



infinitypiscinas@yahoo.com

www.infinitypiscinas.com

Se celebró en el campo de Golf-Xaz
la tercera prueba del Ranking Gallego Absoluto

3ª Prueba del Ranking Gallego Absoluto

Redacción.

Con un tiempo inmejorable para jugar al golf, se celebró en el campo de Golf-Xaz la tercera prueba del Ranking Gallego Absoluto, que reunió a los mejores jugadores y jugadoras de golf de Galicia. Los resultados para el primer y segundo puesto fueron muy ajustados. La clasificación quedó como sigue:

1º

Gerardo Mosquera Quintas

65 golpes

2º

Javier Ramos Carasiego

65 golpes

3º

Álvaro Mosquera Quintas

69 golpes

4º

Natalia Martínez- Reboredo

Ferreira, 69 golpes

5º

Andrés Freire Segrelles

69 golpes



La inscripción para la carrera estará abierta hasta el próximo 20 de febrero

Tariku Novales récord de España, correrá la media maratón Coruña21

Redacción.

El atleta Tariku Novales, campeón y récord de España de maratón con un tiempo de 2:05.48, correrá el próximo 25 de febrero la medio maratón Coruña21, que el año pasado ganó el marroquí Hicham Sigueni batiendo el récord de la prueba (1h01:39).

La inscripción para la carrera estará

abierta hasta el próximo 20 de febrero y de momento ya hay cerca de 1.000 atletas inscritos, informó el concejal de Deportes de A Coruña, Manuel Vázquez.

"Esta carrera promovida por el Gobierno de Inés Rey será uno de los medio maratones más atractivos del país, en gran medida gracias a que contaremos con la presencia de uno de los grandes

fenómenos del atletismo actual", apuntó Vázquez, en referencia a Tariku Novales.

El atleta gallego, de origen etíope, se inició en la pista y en el cross pero en 2020 ya dio muestra de su recorrido en la larga distancia al proclamarse campeón de España de media maratón con una marca de 1h02:34.

Dos oros y un bronce para el "Esgrima Atlántico" en el Campeonato de España

Redacción.

El Club Esgrima Atlántico de A Coruña participó el último fin de semana de enero, en los Campeonatos de España de Esgrima de categoría júnior y regresó de Chiclana de la Frontera con tres medallas tras una gran participación. En esta edición, presentaron a seis tiradores y dos equipos. Sam Kim Youm, joven promesa, fue el gran

nombre del día con un primer puesto logrado en la categoría individual y otro colectivo.

Por detrás, también de la escuela, Bruno Winter se llevó la medalla de bronce y Germán Ferreiro un meritorio quinto premio. Además, en la competición por equipos, donde los coruñeses participaron con dos escuadras, lograron consolidar y revalidar la primera plaza lograda en la anterior edición.

El primer equipo formado por Germán Ferreiro, San Kim, Pablo Regueiro y Duarte Menezes logró defender su medalla. Además, la escuela tuvo un segundo equipo, siendo la única en lograr el doblete de participación.

En este caso, Bruno Winter, Carlos Carrasco, Gael Álvarez y Rodrigo George realizaron una formación con la que alcanzaron una séptima plaza.



El objetivo del bono es ayudar a las familias en los gastos derivados de la práctica deportiva

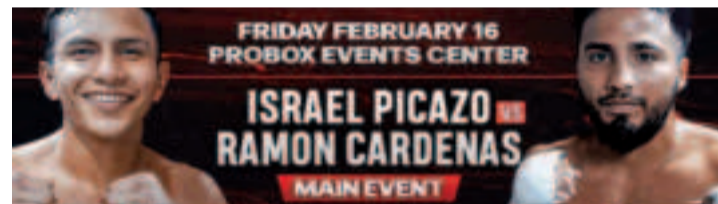
Éxito del bono deportivo gallego que supera las 111.000 descargas en menos de un mes

El bono deportivo gallego, destinado a niños de entre 6 y 16 años federados o inscritos en el programa 'Xogade', supera las 111.000 descargas en menos de un mes desde el inicio de la campaña.

Según ha informado la Xunta, en total, entre todas las operaciones realizadas, el gasto asciende a 7,6 millones de euros entre los 703 establecimientos adheridos (456 comercios y 246 clubes). Así, cerca de un millón de euros de ese total correspon-

den a operaciones realizadas en establecimientos de la provincia de Ourense.

El objetivo del bono es ayudar a las familias en los gastos derivados de la práctica deportiva de los niños de 6 a 16 años federados o en el programa 'Xogade'. Cada niño recibe 120 euros para la adquisición de material y equipación deportiva o la realización de actividades deportivas, tratándose de un descuento del 80% en los gastos hasta alcanzar esos 120 para cada caso.



Israel Rodríguez Picazo se enfrentará a Ramón Cárdenas en el evento estelar

El mexicano Picazo (30-5, 20 KOs) derrotó a Wilner Soto por nocaut en el quinto asalto el pasado diciembre en Orlando.

El joven veterano de 25 años lleva 15 peleas invicto, su última derrota fue en el 2019, perdiendo en 12 asaltos ante Eduardo Báez por el campeonato mexicano. Cárdenas de San Antonio (23-1, 12 KOs) anotó una victoria por nocaut en el segundo asalto sobre el 15-0 Rafael Pedroza en su ciudad natal el pasado mes de septiembre. El púgil de 28 años está invicto en 11 peleas, y su única derrota en la carrera se produjo a manos de Danny Flores por decisión mayoritaria hace casi ocho años en Monterrey (México).

Jesús Saracho se enfrentará a Starling Castillo a lo largo de diez asaltos en la división de peso superligero. Saracho (13-1-1, 11 KOs) se vio envuelto en un empate por decisión mayoritaria con Tarik Zaina en Ontario, California, el pasado verano. El zurdo mexicano había derrotado previamente al invicto Cé-

sar Francis para ganar el título latino de la WBO en la distancia en Plant City.

Castillo (18-1-1, 13 KOs) venció por decisión unánime a Esteuri Suero (12-0) el pasado mes de mayo en Las Vegas, teniendo un empate con Kenny de León en la República Dominicana en octubre del año anterior. Su única derrota se produjo contra Otar Eranosyan, de WNF, hace tres años en Orlando.

El brasileño Lucas Pontes da Silva (7-0, 7 KOs) se enfrentará al nigeriano Efetobor Apochi (11-2, 11 KOs) en un combate internacional a diez asaltos en el peso crucero. La retransmisión televisada la abrirán el prometedor californiano Joeshon James (8-0-2, 5 KOs) y el veterano Vaughn Alexander (18-8-1, 11 KOs), en un interesante combate a ocho asaltos en el peso medio. WNF está disponible en inglés y español con comentarios y análisis de los ex campeones mundiales Paulie Malignaggi, Chris Algieri y Juan Manuel Márquez.

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:

Hola, buenos días, les comento mi caso. Compré un piso antes de contraer matrimonio y se pagó por la entrada una suma de 60 mil euros y después amortice otros 20 mil antes de contraer matrimonio (todo con mi dinero) Después celebré matrimonio en gananciales. Durante el matrimonio se continuó pagando la hipoteca y ahora vamos a comenzar un proceso de divorcio de mutuo acuerdo. Me gustaría saber que si me puede reclamar algo de mi piso. Muchas gracias.

Estimado cliente.

En el divorcio de mutuo acuerdo pueden liquidar la sociedad gananciales o no liquidarla. Se lo comento porque la consulta que usted me hace parece tratarse más bien del aspecto relativo liquidar un régimen de gananciales gananciales. En cualquier caso, pasará a respon-

der el núcleo de sus dudas. Mientras existan recibos correspondientes, lo abonado antes de contraer matrimonio en gananciales por uno de los cónyuges se entiende que le otorgan un derecho privativo sobre esa cantidad abonada (además de que el bien, a priori, es igualmente privativo. Y, por lo tanto, lo importante es tener el recibo o la documentación correspondiente que acredite ese pago y la fecha del mismo, tanto del inicio como de los posteriores, algo relativamente fácil porque suelen quedar registros en la entidad bancaria. Y en el momento en que se liquide ese bien la circunstancia de ese pago se tendrá que tener en cuenta. Entiendo que el piso es privativo y lo único que le podrían pedir el reembolso es lo relativo a las cuotas hipotecarias pagadas durante el tiempo que estuvo vigente la sociedad gananciales. Es decir, que la mitad de las cuotas de la hipoteca que se ingresaron durante la existencia de los gananciales darían lugar a ese derecho

de reembolso por la otra parte. Pero entiendo que el piso fue comprado antes, tienen naturaleza privativa, y lo único que nos pueden pedir es la parte proporcional de las cuotas pagadas durante el tiempo que duró el matrimonio en gananciales. Este sería el resumen.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, comento mi caso. Mi contrato de alquiler se firmó por 5 años con una prórroga más de 3 años, con fecha de inicio el mes de julio de 2019 e indicando su final en esa misma fecha del año 2024. ¿Puedo estar más tiempo en el apartamento que esos cinco años? Gracias.

Estimado cliente.

La última gran reforma legislativa de la Ley de Arrendamientos Urbanos tuvo entrada en vigor en el mes de marzo del 2019. En ese momento se estableció que el perio-

do mínimo de arrendamiento de los contratos para vivienda habitual debería alcanzar una duración de cinco años. En concordancia con esto, su contrato de julio del año 2019, ya prevé esa duración de cinco años que es la mínima que ya otorgaba la norma en aquel concreto momento.

A partir de ahí, no tenemos un instrumento legal para obligar al arrendador a que nos prorrogue el arriendo llegada la fecha de su vencimiento en julio de 2024. Pueden darse tres circunstancias. Que el arrendador nos preavise para terminar el arriendo en cuyo caso expiraría la fecha prevista en el

propio contrato al cumplirse los cinco años sin que hubiese margen para exigir legalmente otra cuestión. Que el arrendador no preavise o se pase el plazo en cuyo caso el contrato se prorrogaría por los otros tres años fijados en el contrato. O, como última opción, que ustedes lleguen a un nuevo acuerdo con un nuevo contrato en los términos que negocien.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Una dieta equilibrada y variada es fundamental para que el cuerpo tenga todos los nutrientes necesarios que necesitan nuestras defensas

Alimentación para prevenir gripes y resfriados

Redacción.

El mal tiempo y las bajas temperaturas disparan los casos de gripe, no es raro encontrar a alguien de nuestro entorno que esté con catarro, resfriado o incluso con gripe, pues una de las consecuencias del clima invernal es que pasamos más tiempo en sitios cerrados y con poca ventilación, lo que favorece el rápido contagio de los virus tanto en entornos laborales como escolares.

Debemos estar bien preparados y con buenas defensas para hacer frente a todas estas enfermedades y los alimentos que ingerimos a lo largo del día tienen propiedades que nos pueden ayudar a tener un sistema inmunitario preparado para hacer frente a los virus respiratorios y mejorar los síntomas con los que responde, como la tos y la inflamación de garganta

Los siguientes alimentos ayudan a combatir síntomas como la tos y los estornudos y fortalecen el sistema inmunitario, manteniendo a raya gripes, covid y resfriados.

Cebolla

Tanto la cebolla como el ajo tienen propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias que pueden ayudar a prevenir y combatir infecciones respiratorias. La cebolla contiene compuestos azufrados con propiedades antisépticas, por lo que es otro buen remedio para los resfriados de invierno. Durante estos días, te reconfortará especialmente tomar una sopa de cebolla calentita para cenar.



Cítricos

Los cítricos son ricos en vitamina C, un nutriente que puede ayudar a sobrellevar mejor el resfriado. Alternar los cítricos consumiendo naranja (muy rica en vitamina C), mandarina (rica en betacarotenes) y limón (gran valor antiséptico que lo convierte en un remedio natural contra el dolor de garganta y la tos). estimula las defensas y ayuda al cuerpo a estar más fuerte y preparado para superarlo.

Miel

Desde siempre la miel se ha utilizado para aliviar el dolor de garganta y, mezclada con leche o con limón, para calmar la tos, ya que es un expectorante natural que actúa directamente en la garganta. Además, y gracias a sus propiedades antisépticas, permite controlar y combatir las infecciones en esta zona.

Caldo de pollo

Se trata del remedio más antiguo y recomendado durante un resfriado que, no solo reconforta en los estados catarrales. Tomar caldos desgrasados ayuda a prevenir la deshidratación, mejorar la congestión nasal y favorecer la eliminación de mucosidades

Calabaza

La calabaza es un buen aliado para combatir la gripe, ya que contiene betacaroteno, que se transforma en vitamina A y refuerza el sistema inmune, ayudando a prevenir las enfermedades del sistema respiratorio. En caso de alergia se puede sustituir sin problema por la zanahoria, pues sus beneficios son muy similares.

Legumbres

Las legumbres, como las lentejas o los garbanzos, son una buena fuente de proteínas de origen vegetal y además aportan vitaminas B6, B12 y B9 (ácido fólico). Por otro lado, también son fuente de zinc, un mineral que favorece el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.

Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos con efectos beneficiosos para la salud. El yogur, el kéfir, la col fermentada o el miso contienen bacterias ácido lácticas (lactobacillus) que mantienen el equilibrio de la flora bacteriana intestinal y que podrían contribuir a reducir la intensidad de los síntomas de un resfriado

Agua

La comida no es tan importante como la hidratación en los primeros días de enfermedad, durante el período de enfermedad aguda.

Mantener una hidratación adecuada es la prioridad número uno, por lo que no hace falta comer muchos alimentos sólidos, pero sí líquidos como zumos caseros, purés o sopas. Y es fundamental beber la cantidad suficiente de líquidos (entre 8 y 10 vasos de agua) para facilitar la eliminación del moco e hidratar las mucosas.

Por último, es importante recordar que, si bien una buena alimentación puede ser beneficiosa, no es un sustituto de otras medidas preventivas, como la vacunación y el lavado de manos, para protegerse contra enfermedades infecciosas.



Ferrol es la ciudad gallega más barata tanto para comprar como alquilar una vivienda. Lo dicen las estadísticas. Como las que elabora Gesvalt,

La «odisea» de encontrar un piso en alquiler a «precio asequible» en Ferrol

Redacción.

En su informe correspondiente al cuarto trimestre del 2023, el metro cuadrado cotiza en el municipio a 750 euros para su adquisición (frente a los 1.100 de media en Galicia); si se trata de arrendar, cuesta 5,37 euros (7,36 en la comunidad).

Echando mano del informe correspondiente al mismo período del año anterior, resulta que comprar un piso en Ferrol se ha encarecido un 4 % (el metro cuadrado estaba a 723 euros), mientras que el precio del alquiler, un 6 % (estaba a 5,06 euros). En Galicia, de media, ad-

quirir una vivienda es un 1 % más caro que hace un año, pero está un 7 % por encima si se trata de arrendar.

En resumen, que comprar en Ferrol un inmueble de cien metros cuadrados costaba en el último trimestre del año pasado 75.000 euros, mientras que alquilarlo, algo más de 500 al mes.

Pero las estadísticas son eso, datos fríos que no reflejan toda la realidad. Álvaro Canosa, de la agencia Inmonosa, constata que el alquiler medio en la ciudad se sitúa entre 450 y 500 euros mensuales, aunque en las zonas más cotizadas, los barrios de Esteiro y A Magdalena, una vivienda de tres dormitorios

se va a los 700 euros al mes. Canosa destaca que, en proporción, los alquileres han subido de forma más acusada que los precios de compra en los últimos dos o tres años: «Hay demanda para la vivienda en alquiler y la prueba está en que los pisos se alquilan. Hay gente que tiene capacidad de pago, pero está quedando sin atender un perfil poblacional que a lo mejor no tiene esos recursos, que debería poder atenderse mediante viviendas sociales que no existen».

El responsable de Inmonosa añade que «no todo el mundo puede pagar esos precios y hay gente en este momento a la que encontrar un piso de alquiler a un precio asequible y en unas condiciones mínimas de habitabilidad se le está haciendo una auténtica odisea en Ferrol».

Canosa destaca que el nivel de vida de muchos ciudadanos no ha subido al mismo ritmo que lo están haciendo los alquileres y siguen buscando «un perfil de vivienda que pueden pagar y que nosotros (las agencias) ya no tenemos». Como «pisos en la horquilla de 300 euros, que ya no existen, cuando hace tres o cinco años eran habituales». De hecho, añade que «alquilar hoy un piso por debajo de 400 es muy, muy difícil, y en Narón también».

La alternativa para esas personas que buscan piso, pero no pueden asumir las subidas de las mensualidades, es rebajar expectativas y adaptarse a las opciones que hay. Canosa resalta que los alquileres también han subido porque las condiciones de las viviendas que salen al mercado han mejorado mucho en los últimos años.



Las tensiones por encontrar viviendas en arrendamiento a precios accesibles comienzan a notarse con los alquileres exprés, que en A Coruña suponen el 13% de la oferta

¿Cuánto tarda en arrendarse una vivienda en A Coruña? Alquileres exprés en 24 horas



Redacción.

Alquilar una vivienda pueda llegar a considerarse un deporte de riesgo si tenemos en cuenta que la oferta de pisos con precios relativamente económicos en A Coruña es escasa. Idealista y Fotocasa son los principales portales web donde coruñeses o recién llegados a la ciudad buscan arrendar inmuebles, y si están bien ubicados y a un precio asequible, mejor.

Pero... ¿Cómo de rápidos debemos de ser para poder encontrar una ganga? Ya te advertidos que mucho y es que un estudio de Idealista revela que el 13% de la viviendas que se alquilan a través de este portal web durante el mes de junio en la ciudad herculina no llevaban ni 24 horas publicadas en Internet. A Coruña se sitúa en la media nacional, teniendo mayor peso el alquiler inmediato o exprés en otra provincia de la Comunidad: Lugo, con un 17% de los inmuebles arrendados en un periodo inferior a las 24 horas. "Estos datos muestran la enorme tensión que tiene el mercado de alquiler en España, donde se sigue notando la falta de oferta disponible", indica el porta-

voz de Idealista, Francisco Iñárreta.

"Las tensiones por encontrar vivienda en alquiler comienzan a notar los efectos de los alquileres exprés".

En este sentido, Irañeta señala que "aún así, los incrementos de precios viviendas por los grandes mercados han provocado que los tiempos para encontrar inquilino se hayan alargado ligeramente, mientras que en otros mercados con precios más accesibles las tensiones por encontrar una vivienda en alquiler comienzan a notar los efectos de los alquileres exprés".

Precisamente, el precio medio del metro cuadrado de la vivienda en alquiler en A Coruña se sitúa en los 8,9 euros en este último mes de junio, lo que supone una evolución negativa de 1% frente a mayo. A pesar de ello, la Ciudad Vieja-Centro continúa siendo una de las zonas más caras (10,3 euros/m²), seguida del Ensanche-Juan Flórez (9,7 euros/m²) y de Monte Alto-Zalaeta-Atocha (8,3 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: Guardianes Del Museo

País: Rusia

SINOPSIS:

Un joven gato llamado Vincent se une a un pequeño ratoncito llamado Maurice en un intento de escapar de una inundación en un viejo piano. Un grupo de marineros recoge el instrumento y lo envía al museo. Aquí, Vincent conoce a un escuadrón de gatos de élite que ha estado protegiendo obras maestras de roedores y otras alimañas durante años. Vincent sueña con encontrar una verdadera familia de gatos, pero no quiere perder a su amigo Maurice que le salvó la vida, por lo que se ve obligado a esconderlo. Pero su amigo tiene una debilidad: roer las obras maestras más famosas. Todo se complica cuando una de las mejores pinturas del mundo, La Gioconda, es llevada al museo: el sueño de todos los ratones y ratas es masticarla.

Fecha de Estreno: 23 de febrero 2024



Título: Políticamente Incorrectos

País: España

Director: Arantxa Echevarría

Reparto:

Adriana Torrebejano, Juanlu González, Gonzalo de Castro, María Hervás, Elena Irureta, Pepa Aniorte, Raúl Cimas.

SINOPSIS:

España hierve de crispación, el país está totalmente polarizado y las redes sociales arden a diario... Los partidos Nueva Izquierda y España Liberal se enfrentan en las próximas elecciones generales. Laura, una progre perro flauta y Pablo, un pijo con fachaleco están dispuestos a revolcarse en el fango político para conseguir la victoria de sus respectivos líderes.

Fecha de Estreno: 23 de febrero 2024



Título: Secretos De Un Escándalo

País: USA

Director: Todd Haynes

Reparto: Natalie Portman, Julianne Moore, Charles Melton, Piper Curda, D.W. Moffett.

SINOPSIS:

Veinte años después de que su célebre romance saltara en todos los titulares y conmoviera a la nación, Gracie Atherton-Yu (Julianne Moore) y su marido Joe (Charles Melton), 23 años menor que ella, ceden ante la presión de la actriz de Hollywood Elizabeth Berry (Natalie Portman), que viene a investigar sobre su historia para hacer una película de su escandaloso pasado.

Fecha de Estreno: 23 de febrero 2024

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Lazo de Entroido»

Con su alma va tejiendo,
cultura bordada sobre la piel.
Detalles de colores que en cada máscara podrás ver.

He visualizado la imagen y el contexto.
Es la memoria que persiste dejando su legado,
entre el folclore, el juego y el teatro.

General de la paz, Ángel que pesa.
¿Quién no se ha sentido sorprendido al contemplar la escena?
Si todo el arte de sus personajes
ha enamorado a multitudes de poetas.

Galicia te quiero sentir siempre cerca,
Porque sé que es posible otro mundo,
donde todo el pueblo se divierta.

¡Quiero construir puentes y cruzar tu pasarela!

En este fenómeno febrero loco.
Siento este fuerte lazo que se crea en nuestro Entroido.

@b_essential28

CULTURA

Premios internacionales de Fotografía 25th Awards 9 edición



José Manuel Fachal Roel, natural de Cambre, La Coruña, sigue cosechando premios con sus maravillosas fotografías. Recientemente ha obtenido el cuarto puesto en la lista de los diez mejores fotógrafos del Concurso Internacional de Fotografía y en la modalidad de "FAROS". Tres de sus fotografías, consiguieron situarse en los puestos números 10, 11 y 12 de mejores fotografías, entre un total de 1.858 participantes y 5.670 fotografías, consiguiendo el top de "BEST LIGHTHOUSE PHOTOGRAPHER", y de las tres fotografías, entre las top 350, dos en los puestos nº 5 y nº 8 y la tercera en el puesto nº 86 del listado. Dos de las imágenes han sido realizadas en el faro de Punta Nariga, en el municipio de Malpica de Bergantiños y la tercera, en el faro de Frouxeira.



*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