

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 70



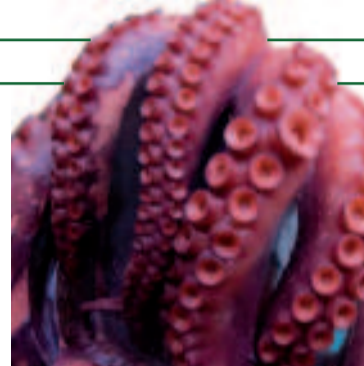
PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MARZO - AÑO 2024



La Xunta y Agadea lanzan el III Premio de Literatura Infantil "Simbad para o Recordo e o Alzhéimer"

pág. 4



Bocados de experiencias marineras

pág. 6 y 7

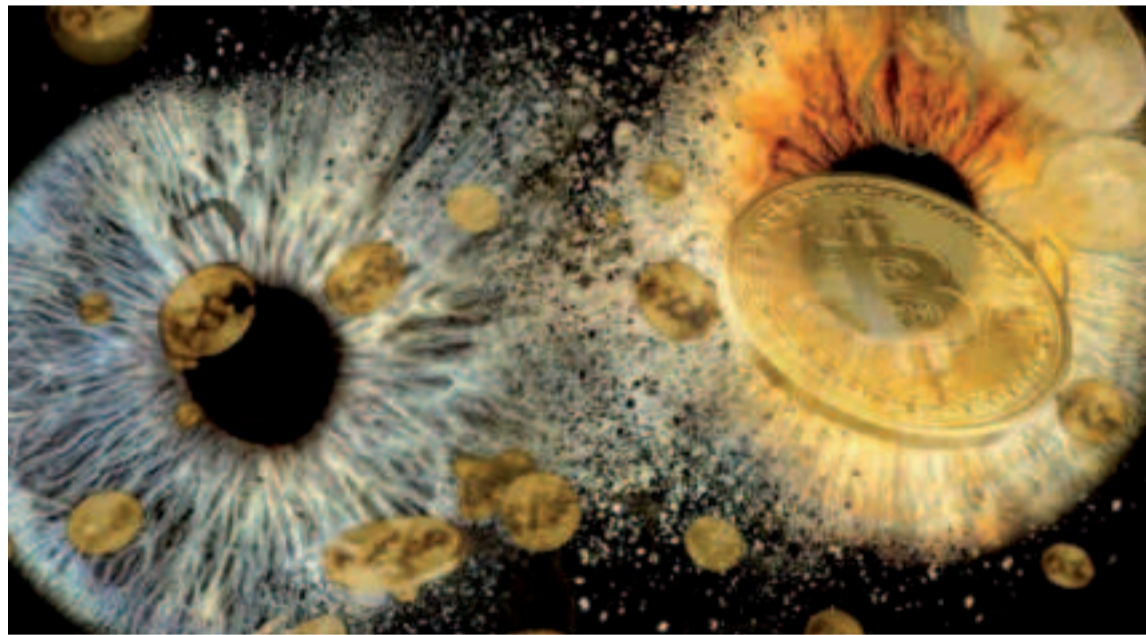
Un stand operó en Marineda City en febrero para intercambiar datos biométricos por tokens

Paralizado el proyecto que ofrecía criptomonedas a cambio del escaneo del iris

La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) ha ordenado una medida cautelar contra Tools for Humanity Corporation, la empresa que ofrecía criptodivisas a cambio de los datos biométricos de ciudadanos a través del escaneo de su iris y a la que ha exigido que cese de forma inmediata en la recogida y tratamiento de datos personales que está realizando en España en el marco de su proyecto Worldcoin, y proceda a bloquear los ya recopilados, algunos de ellos recabados en un stand que operó en el mes de febrero en el Marineda City de A Coruña.

Así lo ha dado a conocer la AEPD, que ha recibido varias reclamaciones contra esta empresa en las que se denuncian, entre otras cuestiones, "una información insuficiente, la captación de datos de menores o que no se permite la retirada del consentimiento".

En este sentido, el organismo que dirige Mar España ha detallado que esta medida cautelar obedece a una "decisión basada en circuns-



tancias excepcionales, en la que resulta necesario y proporcionado adoptar medidas provisionales dirigidas al cese inmediato de ese tratamiento de datos personales, prevenir su posible cesión a terceros y salvaguardar del derecho fundamental a la protección de datos personales".

La compañía Tools for Humanity Corporation tiene su establecimiento europeo en Alemania. Esta actuación de la Agencia se realiza en el marco del procedimiento establecido en el artículo 66.1 del RGPD que establece que, en circunstancias excepcionales, cuando una autoridad de control

interesada (en este caso la AEPD) considere urgente intervenir para proteger los derechos y libertades de las personas, podrá adoptar medidas provisionales con efectos jurídicos en su territorio y con un periodo de validez que no podrá ser superior a tres meses.

La Xunta acudirá a la Justicia por la limpieza de los pélets

La Xunta presentará un recurso para que el Gobierno central reclame a la armadora del buque Toconao los 2,3 millones de euros que se ha gastado en el operativo de vigilancia y limpieza de playas provocado por el vertido de 26.250 kilogramos de pélets, de los que se han recuperado una quinta parte, 5,5 toneladas.

La vicepresidenta segunda en funciones, Ángeles Vázquez, y el conselleiro de Mar en funciones, Alfonso Villares, explicaron que la Xunta recuperó 3,6 toneladas de pélets, el equivalente a 146 sacos, mientras que los voluntarios y los ayuntamientos recogieron 1,88 toneladas.



 **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 Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha publicado por primera vez el saldo vivo de hogares perceptores del IMV

El IMV llega a 557.405 hogares, alcanzando a casi 1,7 millones de beneficiarios

El ingreso mínimo vital (IMV) ha llegado en febrero a 557.405 hogares, un 28,13 % más que hace un año, alcanzando de esta forma a 1.669.361 beneficiarios, cifra que también se ha incrementado un 34,75 % respecto al año pasado.

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha publicado por primera vez el saldo vivo de hogares perceptores del IMV, que durante el mes de febrero han aumentado el 3,72 %, elevando asimismo el número de beneficiarios un 4,26 %. Los datos muestran que hay 2,99 beneficiarios por prestación, una ratio que ha subido 0,15 puntos respecto a hace un año. De esta forma, el gasto total en el abono de esta prestación en febrero ha alcanzado los 346,4 millones de euros casi un 40 % más que hace un año y un 10 % más que en enero pasado.

Aunque se ha incrementado el gasto total, la cuantía por hogar se ha reducido (un 1 % interanual y un 1,4 % intermensual) hasta los



500 euros, de igual forma que la cantidad por beneficiario, que se ha situado en 166,7 euros al mes (un 5,6 % y 1,9 % menos, respectivamente). Del total de hogares perceptores del IMV, el 66,1 %

son familias con niños, de las cuales 98.315 son monoparentales y 276.542, otro tipo de hogares con menores, en tanto que 182.548 hogares no cuentan con niños. Así, 376.330 hogares han recibido

en febrero la ayuda para la infancia (API), de una cuantía de 122,9 euros de media, beneficiando a un total de 692.556 menores, la mayoría entre las franjas de edad de 6 a 17 años.

Por sexo, la mayor parte de los perceptores de la prestación (el 66 %) son mujeres (371.078) y, por nacionalidad, la mayoría son españoles (459.007).

Los datos publicados muestran que, desde su creación en junio de 2020 y hasta febrero de 2024, el IMV ha alcanzado ya a 773.654 hogares y casi 2,28 millones de beneficiarios, acumulando un gasto total de 9.650,7 millones de euros. Del total de perceptores del IMV, 517.715 son mujeres y 255.939, hombres. Además, la mayor parte de esas prestaciones, 480.161, llevan el complemento de ayuda a la infancia (API). En estos datos acumulados, la tipología de familia perceptora del IMV más común es la compuesta únicamente por un adulto (170.466), seguida de la formada por dos adultos y dos menores (129.763), de la de un adulto y un menor (104.363) y de la de dos adultos y un menor (98.311).

En el diseño inicial de la prestación estaba previsto que el IMV plenamente desplegado llegaría a 850.000 hogares en los que viven más de 2,3 millones de personas, con un gasto público estimado de 3.000 millones de euros al año.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG



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



www.mabesoia.com

El ganador tendrá la posibilidad de ver publicada su obra

La Xunta y Agadea lanzan el III Premio de Literatura Infantil "Simbad para o Recordo e o Alzheimer"



El secretario general de Política Lingüística, Valentín García, participó el pasado martes 5, en la presentación de la III edición del Premio de Literatura Infantil Simbad para o Recordo e o Alzheimer, impulsado por la asociación Agadea Alzheimer con el apoyo de la Xunta y de varios ayuntamientos gallegos. El objetivo de este certamen es sensibilizar esta dolencia entre la juventud y establecer vínculos a través de la literatura entre las distintas generaciones.

El representante de la Consellería de Cultura, Educación, FP y Universidades, destacó la consolidación de este certamen y animó a todos los creadores y creadoras en lengua gallega a participar en este proyecto que, a través de la palabra escrita, busca conectar las generaciones mayores, que son las que sufren de una manera más acusada

estas dolencias, con la juventud a quién se dirigen los trabajos presentados.

En la rueda de prensa, que tuvo lugar en el compostelano pazo de San Roque, también participaron la presidenta de Agadea, Isabel Gey, y los escritores Francisco Castro y Ánxela Gracián, padrino y secretaria del Premio, respectivamente.

El Premio de Literatura Infantil Simbad para o Recordo e o Alzheimer parte de la inspiración de una obra pionera en este campo en Galicia, Llamadme Simbad (2009), de Francisco Castro, y busca sensibilizar sobre las dichas enfermedades, así como promover la literatura infantil y juvenil en gallego. Las personas interesadas en participar deben ser mayores de 18 años

y podrán enviar sus originales inéditos hasta el 1 de julio. La temática de las obras (que podrán ser novela, poesía, álbum ilustrado o novela gráfica) tendrá que estar relacionada con el Alzheimer, con la memoria y los recuerdos, con la sensibilización de las demencias, con las personas ancianas, con las actividades intergeneracionales, con las personas cuidadoras o demás temáticas alrededor de estas dolencias. El ganador, que recibirá 3000 euros, así como la posibilidad de ver publicada su obra, será anunciado en septiembre con motivo del Día Mundial del Alzheimer y se unirá a Raquel Castro e Ignacio Vidal, galardonados en la primera y segunda edición, respectivamente. Las bases completas de la convocatoria y el proceso de participación podrán consultarse en el Portal de la Lengua Gallega

La renta media neta por persona en Galicia subió hasta los 13.147 euros

Aumenta el riesgo de pobreza o exclusión social en Galicia

Redacción.

El 25,5% de los gallegos estaba en riesgo de pobreza o exclusión social en 2023, lo que supone casi dos puntos porcentuales más que en 2022, cuando a su vez había bajado cerca de dos puntos respecto a 2021 (25,2%), según la Encuesta de Condiciones de Vida publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Pese al incremento, esta cifra continúa por debajo de la media nacional, ya que en el total de España un 26,5% de los ciudadanos está en riesgo de pobreza o exclusión, 0,5 puntos más que en 2022, según el indicador denominado Arope.

Entre otras mediciones, el INE recoge que un 19,4% de los gallegos está en riesgo de pobreza (con datos de la renta de 2022), 1,4 puntos más que un año antes. Además, el 8,2% de los habitantes de la comunidad tiene alguna carencia material y social severa, casi dos puntos más que el 6,3% de 2022. Sin embargo, un 7,5% de los ciudadanos vive en un hogar con baja intensidad en el trabajo, en comparación con el 9,5% correspondiente al año 2022.

La tasa de riesgo de pobreza con el alquiler imputado cae hasta el 14,7%, una décima más que hace un año. Este indicador tiene en cuenta los propietarios de viviendas, que no pagan un alquiler por vivir en sus casas. En concreto, un 78,1% de los hogares gallegos tiene una vivienda en propiedad y solo el 12% vive con un alquiler de mercado. El 1,7% tiene un alquiler por debajo del precio de mercado y un 8,2% está en una vivienda cedida.

La renta media neta por persona en Galicia subió hasta los 13.147 euros en el año 2023, un 6,4% más, pero continúa por debajo de los 14.082 euros de la media nacional, que creció un 8,25% el pasado año. Entre otras métricas que recoge la encuesta realizada por el INE, el 38,2% de los gallegos no puede permitirse irse de vacaciones al menos una semana al año, más que el 33,1% del dato nacional. Además, un 29,1% no tiene capacidad de afrontar gastos imprevistos, frente al 37,1% del total de españoles. El 9,2% de los ciudadanos de Galicia reconoce tener retrasos relacionados con pagos de vivienda o compras, por debajo del 13,6% de la media nacional.



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



Por sectores en Galicia, el descenso es generalizado

Baja el paro en Galicia con 518 personas menos en febrero y se queda en 130.583 desempleados

Redacción.

El paro registrado en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en 518 personas en Galicia en febrero, hasta 130.583 desempleados, lo que supone un descenso del 0,40% respecto al mes anterior, según ha informado el Ministerio de Trabajo y Economía Social este lunes.

Esta disminución es ligeramente mayor que la media de bajada en España (-0,27%), en donde bajó en 7.452 personas en febrero en relación a enero.

Tras el retroceso de febrero, impulsado sobre todo por el sector servicios y la construcción, el número total de parados en el Estado se situó en 2.760.408 desempleados, el nivel más bajo para un mes de febrero desde 2008, ha



subrayado el Ministerio.

En la comparativa con febrero de 2023, el desempleo se rebajó 13.509 personas en la comunidad gallega, un 9,38% menos, un ritmo de caída por encima del descenso del 5,17% en el país. De este modo, el desempleo gallego vuelve a la senda de

recorte, ya que en enero sufrió un incremento de 1.597 respecto a diciembre (+1,2%) tras el fin de la campaña de Navidad. Mientras, el paro desciende este febrero de 2024 (518 personas menos) a un ritmo menos intenso que ocurría en febrero de 2023 (956 personas menos). Por sectores en Galicia, el descenso es generalizado.

Los servicios cuentan con un total de 93.300 desempleados (381 menos); industria, con 12.785 (124 menos); construcción, 8.759 parados (148 menos); agricultura, con 4.252 parados (69 menos). Las personas sin empleo anterior son 11.487, en este caso sube en 2024. En cuanto a sexos, del total de parados, 54.955 fueron hombres y 75.628, mujeres.

Hay 5.289 desempleados menores de 25 años, repartidos entre 2.706 hombres y 2.583 mujeres.

Por lo que se refiere a los extranjeros, hay un total de 11.064 desempleados (3.057 comunitarios y 8.007 de fuera de la UE) en febrero, 170 más que enero (+1,56%), mientras baja en 28 personas frente a febrero de 2023 (-0,25%).

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

Rubal FISIOTERAPIA
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
628 440 977
@rubalfisioterapia
c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Ousame / Bergondo

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

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

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 Fariñas Shoes Bags | De Fariñas Shoes Bags

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
Jesús M. Raña Villaseñin
J. Antonio Boedo Regueira
Fac:
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

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

El turismo marineru brinda al visitante experiencias irrepetibles y sensaciones muy intensas

Turismo Marino, bocados de experiencias marineras

Redacción.

En Galicia el mar define un paisaje único a lo largo de sus 1.200 kilómetros de costa. La belleza de sus rías se une al singular patrimonio cultural vinculado al fascinante mundo marítimo y pesquero y a su rica gastronomía basada en los manjares que proporciona el océano. El turismo marineru brinda al visitante experiencias irrepetibles y sensaciones muy intensas.

Acompañar a los profesionales del mar en una jornada de pesca y luego cocinar nuestras propias capturas. Acercarnos a alguna de las miles de bateas en las que se producen los mejores mejillones del mundo. Descubrir cómo se "cultivan" berberechos, almejas o navajas en la playa siguiendo los consejos de las propias mariscadoras. Presenciar la osadía de los percebeiros desafiando la bravura de las olas que rompen sobre las rocas. Participar del bullicio de una lonja y conocer el particular y vibrante sistema de subasta de los distintos productos. Pasear por playas casi vírgenes. Y degustar pescados y mariscos frescos al lado del puerto, sintiendo la brisa y el olor del mar. Hoy recorreremos uno de los paisajes marineros más bonitos y peligro-

sos: *A Costa da Morte*.

El mar de Lira, en la ensenada de Corcubión, se puede considerar que marca el límite entre las Rías Baixas y la Costa da Morte.

La conocida como Costa da Morte representa el inicio de las Rías Altas por el sur. Su espectacular belleza se sintetiza en vertiginosos acantilados, playas salvajes de arena blanca y fina, dunas móviles y marismas.

El juego de corrientes marítimas, polares y subtropicales, creó aquí un hábitat especial, hoy reserva marina de interés pesquero. Es el santuario de la cría y reproducción del pulpo. Así que os proponemos una escapada para disfrutar de este manjar en todo su esplendor, pescando, cocinando, saboreando y viviendo el mar como un oriundo más.

Carnota y Lira rivalizan por el hórreo más grande de Galicia

Llegaremos por la tarde a Lira, en el ayuntamiento de Carnota. Os recomendamos elegir una casa de turismo rural con servicio de cocina casera, donde preparan de manera exquisita cualquier producto que llega a su puerto.

Antes de cenar os proponemos un paseo por este pueblo tranquilo. Uno de sus elementos más característicos es el hórreo de estilo "fisterrán", con cuerpo rectangular de granito y estrechas rendijas cinceladas en toda su anatomía. Destacan dos que rivalizan en dimensión y monumentalidad: el de Carnota y el de Lira.

El hórreo de Carnota está considerado Monumento Nacional y, oficialmente, es el más grande de Galicia. Tiene una longitud de 34,76 metros y está soportado por 22 pares de pies. Además, forma un excepcional conjunto arquitectónico con la iglesia de Santa Comba, la casa rectoral y un palomar. En coche alcanzamos el núcleo urbano de Carnota en menos de cinco minutos, siguiendo la AC-550, hasta llegar a su plaza, en cuyo entorno es posible aparcar.

Desde aquí es fácil llegar al hórreo de Lira, del que sus vecinos aseguran que gana en centímetros al de Carnota. Desde la calle Miñortos, en el tramo urbano de la misma AC-550, dejando el mar a la izquierda, encontraréis un desvío a la derecha que señala el camino hacia la iglesia de Lira, donde hallaréis la impresionante construcción rural.



Hórreo y palomar de Lira.



Hórreo de Carnota.

Una jornada de pesca en el mar de Lira

Será necesario madrugar un poco para aprovechar intensamente la jornada de pesca deportiva y sostenible que os proponemos en la Reserva Marina de Interés Pesquero Os Miñarzos. Con un buen desayuno a base de productos caseros y naturales que aquí acostumbra a servir, nos dirigimos al puerto de Lira, Portocubelo, bajando desde el mismo pueblo.

Os maravillará ver el puerto tan tranquilo, con pequeñas lanchas naseiras y de seito a pie de playa, cabeceando levemente sobre sus aguas cristalinas. De hecho, siempre estuvo “desnudo” hasta la intervención heroica de sus habitantes, que en 1966 acudieron al rescate de 166 naufragos de la Fragata Ariete. Los sacaron del agua y los alojaron en sus casas. Esta actuación le valió al ayuntamiento de Carnota el sobrenombre de “muy humanitario”. En agradecimiento se construyó el primer dique de abrigo de este puerto.

Embarcamos sobre las 9,30 de la mañana en la lancha de uno de los pescadores del pueblo. Sargos, maragotas, pintos, fanecas o xulias son especies que podremos pescar, respetando siempre de manera estricta los tamaños, vedas y topes de capturas por ser, además, zona de especial protección. Tendremos también la posibilidad de practicar la pesca “sin muerte”, devolviendo las capturas al mar. La jornada proporciona todos los ingredientes para que, al tiempo que disfrutamos de la pesca deportiva, cuidemos del medio marino colaborando en la conservación de los recursos pesqueros. Es importante llevar alguna ropa de abrigo, que nunca sobra en este litoral.

Os emplazamos a que aprovechéis vuestras propias capturas para la comida. Podéis convenir con el patrón su preparación en el barco o en alguna taberna marinera o restaurante de la zona. Cocinarán vuestra pesca al modo tradicional, en deliciosa caldeirada, a la parrilla o acompañada de exquisitas salsas marineras. Incluso podéis entrar hasta los fogones y participar vosotros mismos, aprendiendo los distintos tratamientos culinarios que merecen estos productos recién salidos del mar.

La sobremesa no podrá ser más estimulante si mientras disfrutáis de un paseo os descalzáis e imprimís vuestras huellas sobre la blanca y finísima arena de la playa de Carnota, una de las más bellas de Galicia e incluso del mundo, según la prestigiosa publicación alemana Traumstrände. Esta media luna de siete kilómetros forma un conjunto único de dunas y marismas con una laguna interior que acoge comunidades animales y vegetales

de gran interés. Volvemos a Lira para entregarnos al rey de los productos locales, el pulpo, que encuentra en este mar un hábitat excelente para su cría y reproducción. Os proponemos participar en un taller gastronómico organizado por un restaurante y albergue local.

Además de ayudarnos a obtener el punto exacto de cocción, nos mostrarán formas alternativas de preparar este cefalópodo. A la parrilla, con almejas o en paté son algunas de las posibilidades que nos ofrecerá su cocinera. El cursillo se completa con la elaboración de postres caseros.

Visitamos una antigua caseta de pescador convertida en museo

En la mañana de la despedida volveremos a Portocubelo, donde visitaremos la emblemática Caseta de Pepe do Cuco. Es una antigua caseta de pescador restaurada y convertida en museo, que resulta un lugar pintoresco y donde se ofrece la mejor interpretación de la vida marinera de esta villa.

Encontramos lanchas típicas de madera, antiguas artes de enmalle para la pesca de la sardina y nasas para atrapar el pulpo, usadas tradicionalmente por estos pescadores.

El museo contiene el único cascadeiro visitable de Galicia, una instalación donde antiguamente se curtían las artes de enmalle, sumergiéndolas en un preparado a base de cáscaras de pino para evitar que se pudrieran en el mar. Otro gran aliciente es la compañía de dos mariscadoras del pueblo, con larga tradición familiar. Son las anfitrionas perfectas, porque además de un gran conocimiento de su oficio, su particular manera de contar multiplica el atractivo de la visita.



Puerto de Lira.



Playa de Carnota.



Pulpo.



Lonja de Lira.

Galicia ha creado y mantiene abiertas más de 60 líneas de ayudas para autónomos y pequeños negocios

La Xunta destinó 350 millones al trabajo por cuenta propia en los 4 últimos años



Sólo en los dos últimos años, 2022 y 2023, la Xunta destinó cerca de 125 millones de euros a ayudas.

Redacción.

En la última legislatura, la Xunta de Galicia se ha posicionado como una de las comunidades autónomas que más recursos ha destinado a apoyar el trabajo por cuenta propia.

Actualmente mantienen abiertas 60 líneas de ayudas para autónomos y pequeños negocios, y se han invertido más de 350 millones de euros en cuatro años.

La Xunta es consciente de que Galicia es una de las comunidades de toda España donde porcentualmente hay más trabajadores autónomos. Y la Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade sabe que una autonomía que apoya al pequeño negocio y al trabajo por cuenta propia está impulsando directamente la creación de más puestos de trabajo, el desarrollo de los distintos territorios, la fijación de población rural, a los sec-

tores productivos y, definitiva, a toda la economía de comunidad autónoma. Más allá de las declaraciones de sus líderes, esto se muestra en las más de 60 líneas de ayudas que mantienen abiertas y a las que pueden acceder los trabajadores autónomos, y en las que se han invertido 350 millones de euros.

Sólo en los dos últimos años, 2022 y 2023, la Xunta destinó cerca de 125 millones de euros a ayudas para apoyar al colectivo de los trabajadores por cuenta propia, concediendo 16.400 solicitudes que han beneficiado a más de 15.700 autónomos. Esta comunidad autónoma se ha convertido ya una de las tres comunidades autónomas que más subvenciones e impulsos destina al trabajo por cuenta propia.

Galicia ayudará con hasta 35.000 euros a los autónomos y negocios que inviertan en innovación

A ello hay que sumar que, durante la pasada legislatura, para ayudar a los autónomos a hacer frente a la pandemia del coronavirus se movilizaron más de 465 millones de euros durante los años 2020, 2021 y 2022. La apuesta que mantienen por la economía real se refleja en que, de nuevo, la Xunta ha aumentando un 3% su presupuesto para impulsar a los pequeños negocios, hasta alcanzar este año los 43,6 millones de euros.

La Xunta reedita en 2024 los programas Mentoring Trabajo Autónomo y Galicia Camiño Emprendedor para impulsar la consolidación de empresas y negocios

Mentoring Trabajo Autónomo y Galicia Camiño Emprendedor

Redacción.

La conselleira de Promoción do Emprego e Igualdade, Elena Rivo, acompañada del secretario general de Apoyo al Empleo, Trabajo Autónomo y Economía Social, Pablo Fernández, participó en Ourense en la presentación de las nuevas ediciones de los programas Mentoring Trabajo Autónomo y Galicia Camino.

Emprendedor con los que la Xunta busca, entre otros, impulsar la consolidación de empresas y negocios.

La primera de las iniciativas se desarrolla en colaboración con la Fundación Ronsel desde el año 2020 para reducir los riesgos en la actividad profesional de las personas trabajadoras autónomas, acompañarlas en la adaptación o transformación de sus negocios a las necesidades de mercado y a la situación actual, y contribuir, mediante mejoras en las áreas de gestión y otras, al incremento de sus contactos profesionales y de su actividad económica, así como de las condiciones de trabajo asociadas

para conseguir un mayor bienestar laboral.

La edición 2023 de la iniciativa acaba de finalizar con la participación de 214 personas autónomas: principalmente mujeres (70%) con estudios universitarios o de máster y de un tramo de edad comprendido entre los 30 a los 49 años.

Podrán participar, estando de alta cómo personas trabajadoras autónomas, aquellas que lleven como mínimo 42 meses de actividad económica y tengan su domicilio fiscal en Galicia. Tendrán prioridad aquellas personas trabajadoras autónomas que tengan personal contratado a su cargo.

“En la Xunta pensamos que este programa está ayudando a las personas trabajadoras autónomas porque les garantiza un acompañamiento en el proceso de consolidación de sus negocios, permitiéndoles incrementar sus contactos profesionales, así como su actividad económica”, indicó Rivo.

Por su parte, Galicia Camino Emprendedor se realiza también en colaboración con la Fundación Ronsel y, además, con la Agencia Turismo de Galicia.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



Agradecimiento del Ayuntamiento a las personas que han formado parte de la brigada social de Culleredo

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo ha querido agradecer, de mano del concejal de Promoción Económica, Juan Carlos Lovelle, y de Comercio, Mario Iglesias, el trabajo de las personas que integraron la brigada social en el municipio. Ambas ediciones les brindaron un detalle para reconocer su aporte durante los últimos meses, ahora que concluyó esta décima edición del programa.

La brigada social lleva 9 meses realizando trabajos de mantenimiento en espacios públicos.

De esta forma, además de adquirir experiencia y formación, se consigue su implicación en acciones de interés general.

En la despedida también estuvieron presentes varios de los docentes que realizaron la formación, además de Isabel Buján, jefa del Departamento de Promoción Económica.

Todos ellos coincidieron en "lo

mucho que habéis hecho durante estos meses, no sólo para mejorar el aspecto de varios espacios públicos, sino también en el mimo que habéis puesto en la realización de una tarea que en determinados momentos no era fácil".

Este proyecto social de empleo no acaba aquí. Ahora los socios serán guiados por el Consejo en su búsqueda de empleo. Se brindará seguimiento continuo y orientación laboral.



Culleredo reubicará la plaza para personas con discapacidad en Alexandre Bóveda por las obras

El Ayuntamiento de Culleredo aclaró que las obras que se llevan a cabo en la calle Alexandre Bóveda no supondrán la supresión de la plaza de aparcamiento para personas con movilidad reducida que

se encuentra en esta vía.

Detalló que está previsto reubicar el estacionamiento para que los usuarios puedan seguir utilizándola mientras se prolonguen los trabajos en este entorno.

Detalló que las labores que se llevan a cabo actualmente en el entorno de la Plaza de Galicia continuarán con la eliminación de barreras para garantizar la accesibilidad de los peatones y con la modificación de los puntos de estacionamiento que pudiesen suponer un riesgo para las obras.

Aseguró que esta intervención cuenta con la supervisión de los técnicos municipales para garantizar unas mejores prestaciones.

Aprobado el proyecto de regeneración urbana de Tierno Galván en Acea de Ama

Culleredo.

El Concello de Culleredo ha aprobado en Junta de Gobierno el proyecto de regeneración urbana de Tierno Galván, "una de las zonas más residenciales del municipio", apunta, en Acea de Ama. La aprobación es el paso previo para sacar a contratación una obra que se adaptó en su momento a las sugerencias efectuadas por los vecinos de la zona a través de un proceso de participación y de reuniones del alcalde, José Ramón Rioboo, y la Asociación de Vecinos Río Trabe, apunta el Ayuntamiento.

La principal intervención consiste en aumentar las especies arbóreas y florales en las isletas, el cambio de ubicación de varios pasos de peatones y el mantenimiento de las zonas verdes situadas frente a la avenida de Rutis, junto a los bloques 6 y 8. Esos puntos estaban destinados a aparcamiento y ahora se mantendrán como punto de estacionamiento.

Para estacionar, el Concello derivará a los vehículos hacia inmediaciones de la calle. También se efectúan pequeños cambios en los jardines y en elementos de accesibilidad.



Más de 100 antiguos alumnos se reúnen en Tarrío

El colegio plurilingüe de Tarrío acogió el pasado día 2, el último encuentro generacional con motivo de su 50º aniversario. En esta última cita, estaba convocadas las personas escolarizadas entre 1996 y 2017 y se reunieron más de 100 comensales, que recordaron sus

años en las aulas de Tarrío en una comida de hermanamiento. La concejala de Educación, que asistió al acto, al igual que el edil de Medio Ambiente, destacó "el impacto positivo de la comunidad educativa del colegio de Tarrío a la sociedad de Culleredo".

As Berenguelas presentó la obra 'As arelas de Mariña'

Su autora Carmen Rey firmó un ejemplar para la biblioteca de Culleredo. La asociación As Berenguelas presentó el pasado día 2, la

obra As arelas de Mariña, de María del Carmen Rey. El acto se celebró en el centro sociocultural Amparo Prego Ruibal.

SIN COMPROMISO GRATIS

¿QUIERES AHORRAR EN TU FACTURA DE LUZ Y GAS?

LA LUZ MÁS BARATA

cool accessories & technology

¿BUSCAS LA MEJOR TECNOLOGÍA?

GAMING ACCESORIOS TECNOLOGIA

www.luzymasbarata.com

981 663 513

Rúa Tapia, 4, 15678 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)

Cambre aprueba pagar atrasos a la empresa de aguas

Cambre.

El Gobierno local de Cambre ha aprobado en solitario en un pleno extraordinario, un reconocimiento extrajudicial de crédito para pagar 288.600 euros de los 405.000 que adeuda en total el Concello de Cambre a la empresa que presta el servicio de abastecimiento de agua y alcantarillado, Augaser ví, en precario desde hace 19 años. La aprobación se produce a 12 horas de la fecha límite que dio la empresa para dejar de asumir el servicio y dejarlo en manos del Concello, el 5 de marzo.

El punto se llevó a pleno sin informes favorables de la secretaria y la interventora, quien pidió intervenir en la sesión plenaria y la que el alcalde le denegó hablar. "No, no le doy la palabra", le respondió el regidor, Óscar García Patiño, pese a que el Reglamento Orgánico Municipal (ROM) prevé que los funcionarios puedan intervenir para asesorar al pleno y que el interventor anterior (con el mismo Gobierno local) sí intervino en más de una ocasión. La concejala de Economía, Hacienda y Régimen Interior, María Pan, explicó que la empresa no podría dejar de prestar el servicio por ser público y básico, salvo que, como es el caso, hubiese una causa, los impagos, y el Ayuntamiento no la subsanase, por lo que justificó el reconocimiento de crédito.

El Ejecutivo municipal dio luz verde, también sin el apoyo de la oposición, a la revisión de oficio del vínculo contractual con la empresa, para que el Consello Consultivo se pronuncie sobre como proceder, y al inicio del expediente para liquidar cuentas y zanjar la relación con Augaser ví.

Concello de Cambre favorecerá la conciliación de hasta 84 familias durante las vacaciones de esta Semana Santa

Cambre apuesta por la conciliación familiar con diferentes talleres para esta Semana Santa



Cambre.

Concello de Cambre favorecerá la conciliación de hasta 84 familias durante las vacaciones de esta Semana Santa con la organización de un programa de actividades para el alumnado de 4º, 5º y 6º de Educación Infantil, todos los cursos de Educación Primaria y 1º de la ESO.

En caso de haber solicitudes suficientes, debiendo formalizarse un mínimo de 20, la iniciativa se desarrollará los días 25, 26, 27 de marzo y 1 de abril de 2024 en el CEIP Wenceslao Fernández Flórez, concretamente en el pabellón polideportivo, el aula de usos múltiples, el aula del AMPA, el gimnasio y el comedor del centro.

Los y las participantes podrán estar atendidos, si así se solicita, desde primera hora de la mañana (7:30

horas) con el servicio de Mañan-ceiro, que incluye desayuno.

A partir de las 9:30 horas y hasta las 13:30 horas se desarrollarán las actividades propias del programa, que serán lúdico-deportivas y culturales y estarán relacionadas con la Semana Santa. También se llevará a cabo un taller de primeros auxilios con el contenido adaptado a la edad de los participantes.

Por último, de 13:30 a 16:30 horas, habrá servicio de comida en el comedor escolar para quien lo demande, realizándose también diversas actividades entre la comida y la partida del servicio de autobuses. La concejala de Educación, Ana Rodríguez, destacó que estas actividades "son una gran oportunidad para favorecer la conciliación de un importante número de familias, siendo un servicio básico y de gran relevancia para todos los vecinos y vecinas".



Cambre.

El Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG) ha acordado adoptar las medidas cautelares solicitadas respecto a los parques eólicos de As Encrobas, en Cerceda, Carral y Ordes; Felga, en Aranga, Coirós y Oza-Cesuras; y Monte Neme, en Carballo y Malpica, entre otras diez centrales eólicas en Galicia.

En total, el alto tribunal ha emitido hasta 18 autos en los que decide sobre la solicitud de suspensiones cautelares de autorizaciones administrativas y de construcción de 16 parques eólicos, de los cuales 13 han sido estimatorios y 3 desestimatorios. Los magistrados estiman la valoración de los daños que podría ocasionar la construcción de los parques, así como los intereses público y privado. Destacan la prevalencia de los principios de cautela, prevención y

Suspensión cautelar de parques eólicos

precaución en materia medioambiental, para lo que tienen en cuenta la información del Ministerio para la Transición Ecológica y Reto Demográfico que delimita áreas no recomendadas para la instalación de la energía eólica, además de informes sobre habitats prioritarios y de interés comunitario.

El alto tribunal también ha tenido en cuenta la sentencia emitida por el Tribunal Supremo el pasado mes de diciembre, que rechazó dos de las causas que el TSXG valoró para decretar la anulación de algunas de las instalaciones. Tras la resolución del Supremo, la sección tercera de la Sala de lo Contencioso-administrativo, rechaza como uno de los motivos para adoptar las medidas cautelares demandadas la apariencia de "buen derecho" respecto a los plazos para someter el procedimiento de evaluación de impacto ambiental al trámite de información pública como motivo para paralizar las instalaciones.



QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Otro de los temas tratados en la reunión fue el funcionamiento de las bombas del Malecón

Carreteras estudiará el doble sentido en el Malecón para liberar tráfico en la calle Ribeira



Betanzos.

La Dirección General de Carreteras estudiará crear una doble circulación en la zona del Malecón, entre el Ponte Nova y el Ponte Vella. De esta forma se reordenaría la calle da Ribeira en la que se ampliarían las aceras para priorizar la zona peatonal y aumentar así la seguridad.

El Ayuntamiento y los responsables de Carreteras del Estado mantuvieron una reunión de trabajo para analizar la situación y presentar ahora una propuesta de viabilidad técnica. Así lo explicó la alcaldesa, María Barral, quien indicó

que se trata de un primer caso de reordenación del tráfico en la zona para aumentar la seguridad, especialmente en la Rúa da Ribeira donde "es necesario ampliar las aceras y dar mayor servicio al barrio".

Junto a esta actuación, el primer edil analizó con Estradas el proyecto de acceso al puerto que ejecutará Adif y para el que el Consistorio deberá contar también con el visto bueno de Estradas do Estado. En este sentido, la opción es comunicar la N-VI con el puerto, a través de un nuevo camino por encima de las marismas. Para facilitar los añadidos de esta vía a

la N-VI y el cambio de sentido, el proyecto que ahora se discute con Estradas, incluiría una reforma del cruce de Angustias, a través de una nueva rotonda que también mejoraría la seguridad en este punto.

Otro de los temas tratados en la reunión fue el funcionamiento de las bombas del Malecón

Tal y como había adelantado la alcaldesa hace unos días, el Consistorio pidió a Estradas que estudiara los parámetros de funcionamiento de las estaciones de bombeo de Ribeira los días en que las

puertas de las miniestaciones de Mandeo coinciden con mareas altas y lluvias.

Estas circunstancias han provocado en las últimas semanas la aparición de agua en la vía, algo que antes no ocurría, por lo que el Ayuntamiento considera necesario "reprogramar los parámetros de funcionamiento de las bombas". Además de estas actuaciones, se abordaron las obras de desmonte de la carretera de Ferrol y sustitución de la barandilla del Ponte Vella.

El Concello aprobó su la adhesión al sistema nacional Viogén

Betanzos ha aprobado en su Consejo de Seguridad Local la adhesión al Sistema Viogén, el sistema de seguimiento integral de los casos de mujeres víctimas, posibilitando que una vez firmado el acuerdo definitivo de adhesión, los agentes dispongan de más información sobre los afectados en el municipio y asumiendo el seguimiento y control de aquellos que supongan un riesgo menor, siendo la Guardia Civil la encargada del resto.

La alcaldesa, María Barral, explicó que la lucha contra la violencia de género es una prioridad del gobierno local y la adhesión a este programa del sistema permitirá dar un paso más en esa dirección al permitir un mejor seguimiento de este tipo de casos en el Ayuntamiento. "Cualquier paso que se dé en materia de prevención y colaboración y atención a las víctimas es fundamental para luchar contra esta secuela social", ha apuntado el primer edil.

Este primer paso hacia la incorporación del Ayuntamiento al sistema reforzará la colaboración entre la Policía Local y la Guardia Civil que también se produce en otros ámbitos de la seguridad.

Desde la Subdelegación del Gobierno se ha informado de que en estos momentos hay 25 casos activos en el Consejo y que se espera la aprobación por parte del Consejo de Seguridad para la integración de Betanzos y la posterior firma de un convenio de actuación y colaboración entre la Policía Local y la Guardia Civil permitirá "ampliar" los programas de apoyo a las víctimas.

Premio Úrsula Meléndez de Texeda á betanceira Consuelo Carro Veiga

Betanzos.

Trátase do premio pola igualdade máis importante do Concello co que a corporación brigantina recoñece o labor, colectivo ou individual, de quen coa súa actividade, persoal ou profesional, contribuíu a fomentar esa igualdade de xénero en Betanzos.

O galardón débelle a súa denominación á fundadora do Colexio de Orfas do Cantón de San Roque, que en 1629 ordenou incorporar ao seu testamento a súa firme vontade de levantar un edificio para a mocidade sen familia, que está aínda en uso, en tanto é a sede do Centro Municipal da Terceira Idade de Betanzos.

O premio quere destacar a traxectoria dunha betanceira que quedou viúva moi nova e que sacou adian-

te ao seus oito fillos e que a día de hoxe segue traballando na súa horta e mantendo moitas dos labores que desenvolveu durante a súa vida.

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

ÓPTICA **betanzos**

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

REX DE OPTICA, E15-00101 - REX DE AUDIOTICOTESIS: E15-00115

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 buzón@centroauditivoaudioshop.com



Esta iniciativa tiene como objetivo mejorar el bienestar del colectivo de cuidadores

Una docena de mujeres participan en el primer taller del programa "En Bergondo coidamos"

Redacción.

Una decena de mujeres participaron en la primera de las actividades del programa de apoyo psicológico a cuidadoras "En Bergondo Coidamos", impulsado por el Ayuntamiento de Bergondo.

Dos profesionales de la Fundación Mujeres impartieron en el edificio Senra, el primero de los talleres, centrado en la autoestima y el empoderamiento de este colectivo. Durante el desarrollo de la actividad se trabajaron conceptos tan importantes como la autopercep-

ción, dando a estas cuidadoras las herramientas para analizar sus emociones y comportamientos, sabiendo reaccionar ante cada uno de ellos.

Esta iniciativa tiene como objetivo mejorar el bienestar del colectivo de cuidadores. En los siguientes talleres se trabajarán conceptos como la gestión del tiempo, el uso del móvil, la relajación, la corresponsabilidad o la salud mental.

Las actividades, de carácter gratuito, se desarrollarán en el edificio Senra y se prolongarán hasta junio. Cuenta con la colaboración

de un equipo de profesionales de asociaciones especialistas en esta materia: Fundación Mujeres, Afaco, Párkinson Galicia-Coruña y TP Galicia.

Las personas interesadas pueden ampliar esta información en el Departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento, llamando al teléfono 981 791 252 ext. 4 o al correo

serezbel.rodiguez@bergondo.gal. También pueden venir a la oficina de 8:30 a 15:00 horas de lunes a viernes junto al ayuntamiento, dirección: Estrada da Coruña, 12, Bergondo.

Ruta pola senda mitolóxica no Monde do Viso

Abegondo abre o prazo de inscrición para participar na Ruta pola senda mitolóxica no Monde do Viso. Terá lugar o domingo, 17 de marzo, e incluírá unha visita guiada pola zona histórica de Santiago. O tipo de ruta é circular, con máis de +10 km de distancia e de dificultade técnica baixa. As persoas interesadas poderán inscribirse no rexistro municipal ou desde se.de.abegondo.gal.

O custo da actividade é de 8 euros por participante e as prazas son limitadas.

La Reserva distingue a once empresas turísticas

Once empresas turísticas recibieron en Biocultura el distintivo de calidad de la Reserva das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Las galardonadas fueron Restaurante A Carboeira (Miño), Hotel Crisol de las Rías (Miño), Casa Gran-

do Soxal (Oza-Cesuras), Casa de Millares (Sobrado), Pagos de Brigante y Enflor (Paderne), Galicia Eventos e Ocio (Miño), Tótem Gestión (Cambre), Avada (Sobrado), Onda do Pedrido (Bergondo) y Óscar Freire (Culleredo).



Bergondo firma convenios de colaboración con 11 entidades sociales que operan en el municipio



El Ayuntamiento de Bergondo ha celebrado el pasado febrero la formalización de convenios de colaboración y protocolos de actuación con entidades sociales que desarrollan actividades dentro del municipio. El acto, que tuvo lugar en la biblioteca del edificio Senra, se centró en la firma simbólica (porque los convenios se firman de forma telemática) de la colaboración entre el Ayuntamiento y 11 entidades del tercer sector.

El objetivo de este evento es, por un lado, la colaboración con entidades que desarrollan sus proyectos en Bergondo y su entorno; y, por otro lado, promover iniciativas conjuntas entre las propias asociaciones dirigidas a personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad. Se han firmado convenios con Anhida Coruña para el fomento de actividades de integración de personas con TDAH; APEM, considerando la contratación de personas con enfermedades mentales; TP Galicia, de apoyo a la sensibilización social sobre las personas con trastornos de personalidad; Dismacor, que será ayudado en su labor de integración con personas con discapacidad intelectual; o Aspace, incluyendo en el convenio ayudas en la promoción de servi-

cios y programas para la inclusión social de personas con algún tipo de discapacidad. A través de estos convenios también se apoyará a Aspadisol, ayudándoles a mantener sus centros de atención a personas con parálisis cerebral; a la Fundación Mujeres, que busca mejorar la situación social de las mujeres; y Mirabal, para mejorar la calidad de vida de las víctimas de violencia de género.

Cogami será ayudada a través de un protocolo general de actuación, coordinando con la asociación programas de asistencia a personas con discapacidad; la Asociación Parkinson Galicia-Coruña reforzará sus actuaciones con personas con esta enfermedad; y Afaco te ayudará en sus programas con personas afectadas por el Alzheimer y otras demencias.

En conjunto, el importe de las subvenciones a estas asociaciones alcanza los 63.500 euros y supone un importante impulso para la implementación de programas sociales en Bergondo.

La alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, señaló que "el tercer sector juega un papel fundamental en la transformación y progreso de la comunidad".



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB
ITV
41.000 KM

609 839 385

Admiten el recurso de casación de Oleiros de contra el proyecto para las casas Baily

Oleiros.

La batalla judicial emprendida por Oleiros contra Cambre por su proyecto para urbanizar la zona O Graxal continúa. El Tribunal Supremo ha admitido el recurso de casación que ha presentado el Concello oleirense contra la sentencia dictada por la Sección Segunda de la Sala de lo Contencioso/Administrativo del Tribunal Superior de Xustiza de Galicia, que había desestimado el recurso contencioso-administrativo del municipio. No entra al fondo de la cuestión, pero sí determina que el Ayuntamiento oleirense está legitimado para cuestionar la aprobación de un instrumento de planeamiento urbanístico por parte de un municipio colindante. Esta decisión es firme y deja la puerta abierta a Oleiros para que defienda su postura ante la Justicia. Desde el consistorio ya habían alegado, en el 2022, contra la recalificación del ámbito UE-19 casas Baily con el que Cambre pretende recuperar estos inmuebles modernistas con una inyección de 1,3 millones de euros, además de contar con una parte de uso terciario, similar, recalcan desde Cambre, al que se da también en Oleiros a esa zona pegada a la AC-12. Sin embargo, desde Oleiros califican esta operación de «pelotazo». El ejecutivo oleirense considera que esa área supone un «pulmón verde» entre ambos municipios y que el proyecto que el gobierno cambrés propone alteraría gravemente la percepción del paisaje, además de que «agravaría de forma notoria os problemas de tráfico nunha zona especialmente conxestionada».

Oleiros licita seis parcelas para chalés, y una industrial

Oleiros prevé llevar a cabo una subasta de suelo de cinco parcelas, para construir viviendas unifamiliares y una sexta de suelo industrial. Según el tipo de casas que se levanten, ya que algunas permiten adosados, pueden levantarse un máximo de 10 casas. El Concello admitirá ofertas, que se deberán formalizar hasta el 4 de abril a través de la plataforma de contratación o a del registro general.

La edil socialista se abstuvo y permitió aprobar las cuentas de 15 millones presentadas por Portela, pese a no "confiar" en el Gobierno local

El Gobierno de Sada, desbloquea los presupuestos

Sada.

Sada ya cuenta con presupuestos municipales. Tras el intento fallido del pasado 19 de febrero, donde los grupos de la oposición votaron 'no' a la propuesta del Gobierno local, Sadamaioría ha conseguido sacar adelante su proyecto presupuestario gracias a la abstención de la edil del PSOE. PP y Unión por Sada han mantenido su posición y no han dado el visto bueno a los del alcalde, Benito Portela.

En el pleno municipal celebrado se desbloqueó gracias a la abstención de la edil socialista, Almudena Pena. Con todo, dejó claro que es un apoyo puntual y no un cheque en blanco para el resto de la legislatura. Aseguró que el Gobierno de Benito Portela no tiene su "confianza". PP y Unidos por Sada no cambiaron de opinión y no avalaron la propuesta de Sadamaioría. Hace dos semanas los grupos de la oposición, en ese momento

PSOE incluido, alertaban de que votarían que no a las cuentas, un movimiento que el Gobierno tachó de "irresponsable", mientras que la oposición instaba al Consistorio a elaborar "una reflexión más profunda sobre a dónde se quiere dirigir el Concello" para contar con el sí del resto de partidos.

Las arcas municipales contarán a partir de ahora con 15 millones

de euros, el presupuesto más alto de la historia del municipio. Sada aumentará así su capacidad económica en un 30%, ya que hasta ahora el Concello operaba con las cuentas de 2022, de 11'6 millones de euros, que fueron prorrogadas.

El Ejecutivo defiende que son unas buenas cuentas con especial hincapié en el eje social.



Benito Portela en pleno municipal.

La biblioteca municipal de Sada sortea vales para fomentar la lectura en gallego

Sada.

La biblioteca municipal de Sada pone en marcha una iniciativa que fomentará la lectura en gallego.

Los usuarios que soliciten préstamos de libros en gallego recibirán una papeleta por cada libro que retiren, tanto de literatura infantil como de adultos. Con estas papeletas participarán en el sorteo de tres vales de 50 euros en libros.

La campaña se inició con motivo del día dedicado a Rosalía de Castro y se mantendrá activa durante tres meses, finalizando el 17 de mayo, Día das Letras Galegas.

Esta iniciativa busca unir esa fecha con la celebración del Día das Letras, que este año está dedicado a la escritora Luisa Villalta, ligada a Sada, ya que impartió clases de Lingua y Literatura gallegas en el IES Isaac Díaz Pardo.

Muere una mujer en un incendio en un piso de Oleiros

Oleiros.

Una mujer de 52 años murió este pasado jueves de madrugada tras declararse un fuego en su vivienda, en el concello de Oleiros. Los vecinos avisaron a la central de emergencias del 112 de que se había iniciado un fuego alrededor de las 3.15 horas en un segundo piso del número 3 de la calle Beiramar, en Perillo, y que podría haber una persona atrapada en el interior. Aunque golpearon en reiteradas ocasiones la puerta e incluso intentaron echarla abajo para socorrer a la persona que vivía allí, no obtuvieron respuesta del interior.

«Entre varios vecinos intentamos tirar la puerta abajo. Cogí una maza y a base de golpes, hicimos un boquete en la puerta. Me dieron una toalla empapada e intenté entrar, pero era imposible. Solo había humo negro. Nos preocupamos que todo el mundo bajase a la calle y nos quedamos a esperar a los bomberos», explicó uno de los residentes.

El Servicio de Emerxencias Municipal (SEM) de Oleiros fue el primero en llegar hasta el lugar e inició las labores de extinción a las que poco después se sumaron los bomberos del parque comarcal de Arteixo. A su llegada, todos los vecinos estaban en el exterior del inmueble, salvo los dos residentes de un piso superior al del incendio, una mujer con problemas de movilidad y su marido, que quedaron confinados en el interior por indicación de los servicios de emergencia.

Los bomberos tuvieron que acceder a la vivienda con los trajes ignífugos y avanzar arrodillados con ayuda de las cámaras térmicas ante la gran cantidad de humo que impedía la visibilidad. Fue así como consiguieron ir sofocando las llamas. Durante esos trabajos de extinción y registro encontraron a la mujer fallecida en un dormitorio.





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>

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

Procedimiento para declarar BIC los murales de Lugrís

A Coruña.

La Xunta publicó en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución por la que incoa la declaración como Bien de Interés Cultural (BIC) los murales de Lugrís de la calle Olmos, situados en el antiguo restaurante Fornos. La resolución viene acompañada por una descripción de estos, en la que se indica que la obra es "espectacular" y que el conjunto constituye "la Capilla Sixtina de los murales de Lugrís, de extraordinaria riqueza cromática y luminosidad".

El documento señala que Lugrís tenía un "dominio prodigioso del dibujo", y una sensibilidad cromática "excepcional", que hacen que el pintor sea único. Nacido en A Coruña en 1908, el artista no empleó en sus obras de Olmos la técnica al fresco habitual en los murales, sino una al seco. En su paleta predominan colores brillantes, con mucha fuerza, ahora "oscurecidos por la acumulación de suciedad" dado el mal estado de las obras. En conjunto, son una docena de murales, en los que predominan motivos oceánicos: una marina con la Torre de Hércules, caballos de mar, peces, delfines y medusas. En cuanto a su conservación, la técnica que empleó Lugrís suele presentar el problema de "falta de adhesión entre el mortero de preparación y el soporte de los murales", lo que conlleva pérdida de policromía. En el caso de Olmos, "los vapores, la grasa y el humo de tabaco" han producido una capa que oscurece las pinturas, además de hacer que sean quebradizas: así, se han formado escamas. Cuando el restaurante estaba abierto, las entradas y salidas causaban "constantes cambios de temperatura y humedad".

La prueba partirá del Paseo dos Menhires y discurrirá por el Paseo Marítimo, en el tramo recientemente humanizado por el Ayuntamiento

Abierto el plazo de inscripción para la XI edición del circuito de carreras populares de Coruña Corre



A Coruña.

La Diputación de A Coruña abre el plazo de inscripción para el XI circuito de carreras populares Coruña Corre, que arrancará el próximo sábado, 23 de marzo, con la XII Trofeo Carreira Popular da Torre - JA Varela Calviño. Las personas interesadas pueden inscribirse en las siete pruebas o de forma individual.

Inés Rey apuesta firmemente por la programación de estas carreras populares, que trasladan la promoción del deporte de calle a los barrios de la ciu-

dad. Una de las principales novedades de este año es la inclusión de Xu-xán en la carrera de Matogrande, que tendrá lugar el 15 de septiembre. Además, el pasado 25 de febrero, durante la media maratón C21, tuvo lugar la prueba de 5K que sirve de punto de contacto para el circuito coruñés Corre.

La XII Carrera Popular de la Torre, única carrera nocturna del circuito, servirá también para conmemorar el 15º aniversario del faro como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

La prueba partirá del Paseo dos Menhires y discurrirá por el Paseo

Marítimo, en el tramo recientemente humanizado por el Ayuntamiento, hasta las instalaciones del Oceanográfico, donde los participantes darán la vuelta para llegar a los pies de la Torre de Hércules.

La distancia total de la prueba será de 6.350 metros. Las carreras de menores, con un total de seis categorías, se disputarán en el Paseo de los Menhires, con circuitos que van desde los 150 a los 800 metros de distancia. Además, también se llevará a cabo la IV Caminata Conmemorativa del Día de la Mujer 'Juntas somos imparables', con inscripción gratuita.

En ésta y el resto de pruebas del circuito podrán participar deportistas populares y federados. Habrá dos posibilidades de inscripción. La primera de ellas será la inscripción única al circuito, que dará derecho a participar en las siete pruebas y será la única forma de puntuar para el circuito y optar a los premios. Se generará un número único y los participantes deberán confirmar su asistencia prueba por prueba.

www.corunacorre.com



Arranca la programación de Itinerarios 2023/2024

Desde el 7 de marzo han comenzado los itinerarios escolares de la edición 2023/2024 con la participación del CEIP Torres de Hércules en la ruta "Joven Picasso".

En este programa se espera que participen alrededor de 1.600 alumnos de colegios de A Coruña, que conocerán más a fondo la historia de la ciudad de Herculano. Está dirigido a alumnos de 3º a 6º de Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato de los centros educativos de la ciudad.

Los recorridos tendrán una duración media de 90 minutos y se organizarán en base a una serie de temáticas previamente seleccionadas por cada centro: la historia de la ciudad y sus personajes históricos, arquitectura moderna, personajes ilustres de la ciudad en diferentes épocas, etc

Arteixo solicita a Telefónica fibra óptica para 42 viviendas del municipio

El Ayuntamiento de Arteixo ha reunido 42 peticiones por parte de vecinos del municipio que solicitan que se instale banda ancha en los lugares en los que residen. El Ejecutivo tiene previsto trasladar estas reclamaciones a Telefónica, por ser la adjudicataria estatal de la instalación de fibra óptica. El documento remitido incluye la ubicación de esas 42 localizaciones del municipio que carecen de una red de datos de alta velocidad. egún el Gobierno arteixán, en el municipio todavía se encuentran zonas en las que el acceso a internet oscila entre los 20 y 30 megas, cuando lo mínimo necesario en la actualidad es de 500 megas a través de fibra óptica.



gratuito
as mariñas
tu periódico comarcal

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

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

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

2,8 millones a la conservación de sus viales en la Comarca

Ferrol.

El pleno de la Diputación de A Coruña aprobó por unanimidad, la primera fase del Plan de Conservación de Vías Provinciais, al que destinará este 2024 “un 10% más que o ano pasado”. Desde el organismo que dirige Valentín González Formoso indican que este Plan recoge la ejecución de obras de mantenimiento, reparación del firme y pavimentación, además de la renovación de la señalización horizontal y vertical, la limpieza de cunetas o la instalación de defensas y drenajes. La diputada del área, Mónica Rodríguez, destaca el incremento en la partida destinada a tal fin. “O traballo de conservación da ampla rede de estradas da Deputación para mantelas mellores condicións é tan importante como a construción de novas infraestruturas para a seguridade”, aseveró.

Su uso está dirigido a personas emprendedoras, nuevas empresas o personas para uso puntual

Abierto el plazo para reservar los espacios de trabajo de la Casa do Pescador en Miño

Miño.

El pasado lunes 4 de marzo, abrió el plazo de solicitudes para reservar los espacios de trabajo del coworking de la Casa do Pescador. Este espacio, rehabilitado recientemente, dispone del equipamiento necesario para impulsar las actividades de personas autónomas o nuevas empresas, así como de personas individuales que necesiten las instalaciones de forma puntual. Estos espacios deberán solicitarse a través de la web del Concello de Miño, donde encontrarán las instrucciones de este espacio y el impreso de solicitud necesario para la reserva, que se hará a través de la Sede Electrónica. También pueden solicitar más información en los teléfonos 981 782 659 o 981 784 405.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, indica que “a Casa do Pescador ofrece un espazo idóneo e totalmente equipado para quen queira emprender, de xeito autónomo ou creando unha nova empresa e que supón a iniciativa de fomento do emprego máis po-

tente impulsada polo concello nos últimos anos”. Además, recordó que la remodelación de la Casa do Pescador permitió habilitar un aula de formación totalmente acondicionada que complementa la apuesta por el empleo.



Colonias de gat@s esterilizados

Miño.

El Concello logra controlar las colonias de gatos con la esterilización de 96 felinos.

El Concello de Miño ha logrado controlar las colonias de gatos callejeros gracias al acuerdo firmado en 2021 con la Asociación Xuntos As Mariñas. Desde su puesta en marcha, este servicio ha logrado esterilizar a casi un centenar de felinos (96) y tener un control de la población gatuna de Miño.

El objetivo que tiene este acuerdo es diagnosticar y controlar, de una forma lógica y ordenada, la proliferación de gatos callejeros en el municipio, y se ha logrado gracias al método CES: captura, esterilización y suelta.

En el balance del proyecto se contabilizan, además de las 96 esterilizaciones (39 hembras y 57 machos), un total de 143 felinos sin hogar en Miño, repartidos en 14 diferentes colonias: Perbes - Os Curros, Perbes, Sombreu, Bemantes, Costa Miño, Loios, Pardiñeira, Pabellón, Estación, Ponte do Porco, calle Ribeira, calle Granada y guardería. También se lograron 27 adopciones y 38 felinos ingresaron en casas de acogida en estos tres años.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, explica que este acuerdo con la Asociación Xuntos As Mariñas “cumpliu o obxectivo marcado: o control das colonias felinas que medraban sen parar en Miño”.

La Xunta completa la primera ampliación de las Fragas do Eume con la adquisición de tres parcelas



Vázquez durante la firma de los documentos.

La Xunta dio por completada la adquisición del primer lote de seis parcelas de titularidad privada (con una superficie total cercana a las cinco hectáreas) que pasan a formar parte de los terrenos públicos del Parque Natural Fragas do Eume. Lo hizo tras la compra de tres fincas ubicadas en el municipio de Monfero.

Así pues, la vicepresidenta segunda y conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda en funciones, Ángeles Vázquez, firmó la escritura de compraventa de dichas pro-

iedades, que se añaden a otras tres adquiridas el pasado 16 de febrero (dos en Cabanas y una en As Pontes).

La responsable del ejecutivo autonómico recordó que el Parque cuenta con un Plan Reitor de Usos e Xestión (PRUX) y que el objetivo de estas adquisiciones es “realizar actuacións de conservación e restauración de zonas de máximo interese desde o punto de vista ecolóxico, eliminando e retirando especies invasoras e mellorando a continuidade das masas de frondosas autóctonas”.

En este sentido, insistió Vázquez, el gobierno gallego habilitó un presupuesto de 1,1 millones de euros para afrontar este tipo de adquisiciones.

La Xunta tiene localizadas unas 400 parcelas (que suman 200 hectáreas) para evaluar su posible compra. Se prevé adquirir nuevos lotes de parcelas en los próximos meses “cos que a superficie pública no Parque Natural Fragas do Eume medraria (en función da dimensión final dos terreos) entre 40 y 75 hectáreas”, explica la Consellería en un comunicado.

Vázquez aprovechó el desplazamiento a la comarca para realizar una visita a las obras de mejora de la carretera de acceso al monasterio de Caaveiro, iniciadas recientemente.

Los regidores de los municipios de Pontedeume, Monfero, A Capela y As Pontes, todos del PSOE mostraron en un comunicado, su “profundo malestar” por la visita de la conselleira en funciones, Ángeles Vázquez, a las obras de acceso al Parque Fragas do Eume, “avisando só aos portavoces locais do PP, que están na oposición, e ao alcalde de Cabanas, desa mesma formación política”.

Los regidores califican de “pouco democrático e unha nova mostra de falta de respeto institucional” y sostienen que se trata de un desprecio “aos veciños e veciñas” de estos municipios. Exigen la dimisión de Vázquez, que non deixa de ser un exemplo case anecdótico de mal proceder, senón polas reiteradas mostradas de desprezo aos nosos concellos e pola súa actitude desde hai anos na xestión das Fragas do Eume”.





por Esther López Castro

D. Quijote, mito o leyenda

Conmemorando ese 30 de marzo de 1615 donde se otorga a D. Miguel de Cervantes, la autorización para la impresión de la 2ª parte del Quijote. Os hago llegar mi humilde contribución a tan destacado escritor, con el poema que ganó el 1º premio en el concurso Emilio Rodríguez, de la casa de Castilla la Mancha en A Coruña.

D. Quijote, mito o leyenda

Esther López Castro

Una inspiración sublime
gestó la hermosa leyenda
del noble hidalgo de España.

Un mítico caballero
que renunció a sus prebendas,
para realizar la hazaña
que conmovió al mundo entero.

En un lugar de la Mancha
se ha forjado el bello ensueño,
viene al mundo el caballero
que al mal no dará cancha.

De un ideal se hizo dueño
y con su temple de acero
nuestro desgarrado hombre
comenzará su andadura,
llevando de sobrenombre.
¡El de la Triste Figura!

Su caballo Rocinante,
jamelgo flaco y hambriento,
lleva al Caballero Andante
con trote cansino y lento
por polvorientos caminos.
Cabalgan siempre adelante
hasta alcanzar su destino.

Va con su endeble silueta
luchando por nobles causas;
su indomable valentía
no dará a su cuerpo pausa,
hasta alcanzar esa meta
que de sentido a su vida.

Viste el Quijote armadura
y esgrime lanza de hierro,
más ha de ir a la procura
de hallar un buen escudero.
Si es un gañán no le importa,
ni si es burdo o analfabeto,
un buen corazón conforta
si es fiel en todo momento.

Ha encontrado a Sancho
Panza,
labriego bueno y sencillo,
le explica su bello ideal
y el deja arado y rastrillo
para combatir el mal.
El fiel y tosco escudero,
pese a su mollera dura,
aconseja al caballero
dándole algo de cordura.

Van a “desfacer entuertos”
trotando en asno y rocín,
pasan por eras y huertos,
se allegan hasta las villas
y en su ruta no hallan fin

pues, anchas son las
Castillas.

Los molinos son gigantes,
y su gran envergadura
no amilánará al Hidalgo,
que sin pensarlo un instante
arremete con bravura
aun si el final es amargo.

Del débil y en su defensa,
va aún si se enfrenta con
cien,
y si sale derrotado
no deja impune la ofensa
y sigue sembrando el bien,
con valor y afianzado.

Muerde el polvo el
bravucón,
y hace huir al malandrín,
con su firmeza y tesón
alcanza su bello fin.

Su caballerescas alma
le da ese empuje y valor,
y aún si pelagra su vida
jamás se agota su calma,
lucha por causas perdidas
con gran fe y pundonor.

Aldonza, moza lozana,
es Dulcinea en su ensueño.
Le fascina su hermosura,
su tierno rubor de grana;
ya para siempre su esclavo
lleva a gala su atadura,
feliz y recompensado
siendo de su amada dueño

Todo Caballero Andante
tiene dama que le espera,
él la ocasión no rehúsa,
y será el rendido amante
que hallando su dulce musa,
hará real su quimera.

Y en los caminos de España
queda la estampa
imborrable,
mito sublime o leyenda,
del personaje entrañable
que con su locura tierna
a todos va cautivando.

Abra el mundo sus
fronteras.
¡Va el Quijote, cabalgando!



por Eva Vidal

Sobredosis de información

Cuando una enfermedad te incapacita de tal modo que te impide leer, escribir y te castiga con un reposo absoluto, te arrepientes en seguida de todas las veces que te has quejado del poco tiempo de que dispones para ti misma. Os puedo asegurar que tener mucho tampoco es nada bueno. Cuando no puedes compartirlo con la gente que más quieres en la vida el tiempo es algo muy relativo. Además, la inactividad, te hace hipersensible y cualquier cosa que ocurre a tu alrededor se convierte en una espantosa carga que absorbe la poca energía que todavía mantienes en tu castigado organismo.

Sólo podía escuchar. De hecho, visto ya en la distancia, estoy absolutamente segura de que me he pasado de frenada y he escuchado de más todas las noticias que a lo largo de las últimas semanas se han ido produciendo a nuestro alrededor y sólo puedo decir que ojalá no hubiese escuchado tanto porque esa sobredosis de información provocó que la debilidad me hiciese sufrir, por ejemplo, casi como si fuese algo personal, el dolor de las familias de los dos Guardias Civiles literalmente asesinados por una pandilla de desgraciados a los que les pareció divertidísimo actuar como los malos de cualquiera de esos bodrios cinematográficos que nos sueltan desde el Hollywood más cutre de vez en cuando. Pero tristemente esta vez el guión dio para una película basada en unos hechos reales que han dejado al descubierto, una vez más, la ineficacia de quienes tienen como misión protegernos de esas alimañas y gastar nuestro dinero en facilitar el trabajo a los profesionales que cada día arriesgan sus vidas en el ánimo de hacer de este país nuestro un lugar más seguro y decente para todos nosotros. El horror más grande se hizo real en un lugar de España que tantos de nosotros

elegimos cada verano como un destino idílico para disfrutar nuestras vacaciones y donde nos hacemos unas fotos preciosas que luego enseñamos orgullosamente a nuestros amigos. Algo debería cambiar a partir de este momento y estaría bien que de una vez por todas, nuestros Cuerpos Policiales pudiesen afrontar el problema del tránsito de droga de una forma operativamente apta y a la altura de un país que se enorgullece en los mítines políticos de no ser una nación tercermundista. Que la solución se plantee tras dejar en una tumba a dos seres humanos es simplemente despreciable.

Algunos días, los peores, dormía mucho. Ha habido momentos en los que pensé que lo que escuchaba era producto de una pesadilla provocada por el exceso de medicación y aburrimiento. Así me sucedió cuando me enteré de que dos chicos adolescentes habían asesinado a su propia madre en un pueblecito asturiano. ¿En serio alguno de vosotros podría haber imaginado algo más espantoso? Se comenta que semejante tragedia podría haberse originado tras una de esas habituales riñas que se producen en tantos y tantos de nuestros hogares cuando nuestros hijos no estudian lo suficiente. Es curioso, que nuestros niños lleguen a casa con unas calificaciones escolares lamentables nos parece lo peor que puede sacudir nuestros acomodados hogares, pero de repente, la línea vital se tuerce y cae sobre una familia normal y corriente el peor de los horrores que puede uno imaginar dándole el verdadero valor que tiene al suspenso en mates.

El tiempo que me sobraba me

dio para pensar mucho en ello y en esa obsesión que tenemos los padres en que nuestros hijos siempre estén a la altura de lo esperado y sean responsables y estudiosos sin descanso. Me pregunto si dicha obsesión de que estudien y saquen buenas notas obedece sólo a nuestro interés en que encaren su futuro de la mejor manera posible o si simplemente esos aprobados nos sirven a los padres para que nuestra propia vida sea más fácil y tengamos un problema menos con el que pelear cada día. ¿Sus buenas notas nos hacen sentir bien porque estamos convencidos de que así les irá mejor en la vida o simplemente engordan nuestro propio ego y nos permiten sentirnos como los afortunados papás del más listo de la clase? No sé, ser padres del cerebritito es enormemente cómodo, pero no siempre se tiene esa suerte. Lo complicado es ayudar al que tiene problemas sin caer en la desesperación y la presión exagerada sobre esa criatura que ha llegado a nuestras vidas para quedarse, quiera el destino que para siempre, a nuestro lado. La vida da muchas vueltas. Casi siempre se llega al fin del camino a través de un sendero con curvas pero también es cierto que casi siempre terminamos encontrando un lugar donde acomodarnos. Como ya voy encontrándome mejor cada día, a partir de ahora toca reconducirse y recordar lo mucho que me ha costado aprender a vivir dándole a las cosas la verdadera importancia que tienen. De hecho soy consciente de que en estos últimos días también han sucedido otros acontecimientos: En Galicia hemos ido a votar y el Partido Popular gobernará cuatro años más con mayoría absoluta. También he escuchado que un político de este país anda metido en asuntos turbios y puede haberse aprovechado de su cargo para hacerse con un dinerito extra. Pero os diré una cosa. Si después de haber leído en mi artículo de este mes las dos noticias de las que os he hablado al principio, todavía os importan algo el tema de las elecciones o el del corruptillo, puede que no estés enfocando la realidad adecuadamente.



BMW M ha renovado una de sus bestias sobre ruedas más populares

El nuevo BMW M4 2024 ya tiene precios en España, una bestia sobre ruedas con hasta 530 CV



Precios y gama del nuevo BMW M4 2024 en España.

Motor.

El nuevo BMW M4 2024 ha sido presentado en sociedad. Un deportivo que combina lujo con altas prestaciones y que está listo para iniciar su asalto a los concesionarios. El nuevo M4 ya tiene precios en España. Un modelo disponible en formato Coupé y Cabrio.

El nuevo BMW M4 está preparado para iniciar su asalto a los concesionarios españoles. El popular deportivo firmado por BMW M ha sido sometido a una importante puesta a punto. Un lavado de cara a modo de actualización de mitad de ciclo que permitirá a esta generación poder afrontar el resto de vida comercial que le queda por delante. Estrena diseño, interior y presume de ser más potente. BMW ya permite configurar el nuevo M4. Un modelo que, recordemos, está disponible en carrocerías Coupé y Cabrio (Descapotable). Al abrirse el configurador

se ha dejado al descubierto los detalles de la oferta propuesta para nuestro mercado.

Tanto el nuevo M4 Coupé como el M4 Cabrio coronan la Serie 4 de BMW. Por lo tanto, y como ca-

bría esperar, presentan un amplísimo equipamiento. Una dotación que se combina con unos materiales cuidadosamente seleccionados para el habitáculo. El resultado es una atmósfera en la que se respira lujo y deportividad a partes iguales.



Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado:

- Múltiples airbags (frontales, de rodilla, laterales y de cortina)
- Llantas forjadas de radios dobles de 18 y 19 pulgadas
- Faros Full LED
- Luces LED para la conducción diurna
- Grupos ópticos traseros LED
- Encendido automático de luces y sensor de lluvia
- Techo M de fibra de carbono
- Espejos retrovisores exteriores M ajustables y plegables eléctricamente y calefactables
- Espejo retrovisor interior con función antideslumbramiento automáti-

- co
- Cuadro de instrumentos digital BMW Live Cockpit Plus
- Sistema de info-entretenimiento con BMW Curved Display
- BMW Operating System 8.5 con navegación
- Asientos M Sport para conductor y acompañante
- Asiento del conductor ajustable eléctricamente y con función de memoria
- Tapicería de cuero Merino
- Molduras interiores en Dark Graphite mate
- Equipo de sonido HiFi
- Volante M Sport multifunción, forrado en cuero, con costuras en colores M y ajustable en altura



PRECIOS DEL BMW M4 2024 EN ESPAÑA

M4 Competition Coupé
126.250 euros

M4 Competition M xDrive Coupé
131.150 euros

M4 Competition M xDrive Cabrio
136.480 euros

Precios vigentes desde Febrero / 2024 sin incluir descuentos u otras promociones.

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.

Ambos llegaron a finales de 2023
y ofrecen autonomías de entre 500 y 800 kilómetros

Iveco comercializa un modelo 100% eléctrico y otro de hidrógeno

Redacción.

Iveco producirá y comercializará bajo su propia marca vehículos eléctricos pesados de batería (BEV) y los vehículos eléctricos pesados de pila de combustible (FCEV). Un anuncio que llega tras adquirir el pasado mes de junio la empresa alemana resultante de la antigua joint venture Nikola Iveco Europe. Tanto los Iveco BEV como FCEV cuentan con un eje eléctrico co-diseñado y producido por FPT Industrial, la marca hermana de Iveco dentro de Iveco Group especializada en la cadena cinemática. Ambos también emplearán las baterías suministradas por Proterra, mientras que la tecnología de pila de combustible y componentes clave para los modelos de hidrógeno serán suministrados por Bosch.

Algo en lo que a su vez coinciden los vehículos 'born-electric' de Iveco es que se basan en la plataforma del afamado vehículo indus-

trial pesado S-Way, que ha sido específicamente rediseñada para ser capaz de soportar tanto la tecnología de propulsión por pila de combustible como por batería, gracias a una arquitectura modular.

El Iveco HD BEV (eléctrico de batería) ofrece una autonomía de

hasta 500 kilómetros, gracias a un conjunto de baterías (9 packs) de 738 kWh. Éstas alimentan un propulsor con una potencia de carga de hasta 350 kW, lo que permite realizar trabajos de reparto de centro a centro, una amplia gama de aplicaciones regionales e incluso misio-

nes que requieran un kilometraje prolongado con posibilidad de carga durante las paradas obligatorias del conductor. La configuración Artic 4x2 será la primera en entrar en el mercado europeo en el último trimestre de 2023.

Por su parte, el Iveco HD FCEV de hidrógeno, eleva su autonomía hasta los 800 kilómetros. Además, cuenta con la ventaja de un repostaje rápido de menos de 20 minutos, por lo que es la solución perfecta para las misiones de larga distancia en el transporte comercial pesado. Puede albergar 70

kilos de energía utilizable H2 a 700 bares de presión. Las primeras unidades del Iveco HD FCEV se entregarán en Francia, Suiza y Alemania a finales de 2023, según lo previsto en el proyecto europeo H2Haul, cofinanciado por la Clean Hydrogen Partnership, cuyo objetivo es acelerar el despliegue de soluciones de hidrógeno en la industria del transporte comercial y permitir el mercado de camiones de pila de combustible a gran escala en los próximos años.

Ambos vehículos sostenibles se fabrican en la planta de Ulm, el centro multimarca de Iveco Group en Alemania, y serán comercializados y asistidos por la extensa red de concesionarios Iveco, que cuenta con 254 concesionarios en toda Europa. En éstos se puede encontrar toda la oferta de producto de la marca italiana, que incluye el Daily, un vehículo que cubre el segmento de vehículos de 3,3 a 7,2 toneladas de peso, el Eurocargo de 6 a 19 toneladas y, en el segmento de pesados de más de 16 toneladas, la gama Way con el S-Way de carretera, el T-Way todo-terreno y el X-Way para trabajos ligeros fuera de carretera.





TRUCKS
Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de
Ford Trucks

Ubicado junto a la fábrica,
en el polígono de Agral, el museo no deja de crecer

MEGA, el museo de Estrella Galicia que toda cerveza querría tener

Mega.

Pasados 5 años de su inauguración, ya podemos decir sin miedo a equivocarnos que MEGA, el museo de Estrella Galicia en A Coruña y único recinto museístico dedicado a la cerveza en España, es todo un éxito. Ubicado junto a la fábrica, en el polígono de Agral, el museo no deja de crecer.

En 2023, el número de visitantes superó los 50.000, de los cuales un 10% llegaron desde el extranjero, principalmente de Reino Unido, Estados Unidos y Alemania.

Durante este año, las previsiones hablan de números aún mayores. ¿El secreto? Su dinamismo, sus salas interactivas y la posibilidad de formar parte de las diferentes actividades del museo y no ser un simple espectador. Propuestas como la posibilidad de beber el mosto de la cerveza antes de fermentarse, probar los diferentes tipos de lúpulo, entrar en el back stage de un

concierto bajo unas gafas de realidad virtual, tocar un coche de Fórmula 1 auténtico o demostrar la pericia bajo el grifo procurando tirar la caña perfecta. En MEGA, la cerveza se puede ver, oler, tocar, experimentar... ¡Y beber!

El tour 1906, un recorrido por la historia de una cerveza y de una ciudad

El museo nos ofrece varias posibilidades de visita. Desde un tour libre, en el que se puede explorar sin

un tiempo limitado las diferentes salas, hasta un tour con guía que nos explica de forma detallada cada una de las experiencias y estancias del recinto.

Aquellos que se lancen a la experiencia completa, iniciarán la visita fuera de sus instalaciones. Más concretamente en la Plaza de María Pita. Allí, Suso Martínez (uno de los guías más importantes de Galicia) ejerce de embajador de la marca ofreciendo a los visitantes un tour por el centro de la ciudad enseñando, con su particular estilo, algunas de las joyas de la corona

de la Ciudad Vieja coruñesa.

Un recorrido divertido, dinámico y didáctico en el que no faltan guiños a Estrella Galicia y que resulta un excelente punto de partida para entender el fuerte vínculo de la marca con la ciudad. Ideal tanto para turistas que vienen de fuera como para los propios coruñeses. Ya en el museo y tras repasar la historia de la cerveza (que en Egipto servía de salario para los trabajadores, por algo sería), una sala nos muestra el recorrido de la marca a través de sus cuatro generaciones, desde su fundador Don José María Rivera Corral hasta sus dirigentes actuales, todos descendientes de Don José María, que fundó la fábrica en 1906. Un año cuyo número ha adquirido un enorme simbolismo que ha querido recoger el museo, que se inauguró un 19 de junio (19/06) a las siete y seis de la tarde (19:06h).

Posteriormente, MEGA nos ofrece la posibilidad de entender el proceso de elaboración de la cerveza, con el agua como ingrediente principal junto con el lúpulo (que podremos ver, tocar y oler) y la malta. El compromiso de la marca con el territorio y el impacto positivo se demuestra en la fabricación de cervezas con agua del pantano de Cebreiro o las plantaciones de Lúpulo de Abegondo, un proyecto que lleva en pie desde 2004 con grandes resultados.

También podremos visitar la sala de cocimiento, con unas impresionantes calderas y en donde podremos probar el mosto de la cerveza, obtener una panorámica de la fábrica desde arriba, entretenernos en sus salas interactivas con experiencias inmersivas en 3D, realizar una cata de cerveza verde y de su famosa y cada vez más popular cerveza de bodega... y unas cuantas sorpresas más que no queremos desvelar.

El recorrido finaliza con una clase maestra para saber tirar una cerveza perfecta desde el barril y posteriormente una cata de sus principales referencias con un maridaje que puede ser de quesos, chacinas o conservas.

MEGA es una experiencia divertida, estimulante y original que no te debes perder y que te sumergirá de lleno en el universo de Estrella Galicia.

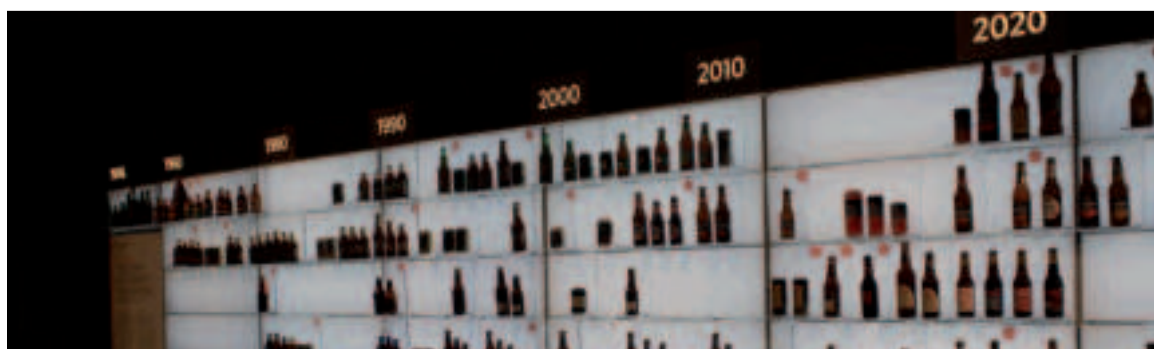
*Jesús Sánchez Celada,
director de la revista
www.conmuchagula.com*



MEGA, el museo de Estrella Galicia.



Suso Martínez, un guía muy particular.



El hambre, como ya sabemos, atiza la imaginación

Inmigrante

Por Luisa Aguado.

Inmigración es esa palabra que nos da tanto miedo. Tenemos por un lado “emigrante” y por otro lado “inmigrante”. Ninguna de ellas nos gusta demasiado. Ellas nos inquietan, nos perturban y hasta nos crean ansiedad.

España ha sido un país de emigrantes. Muchos de nosotros no se acuerdan del destino de nuestros abuelos, o incluso nuestros padres o tíos, allá por las Américas o incluso otros destinos europeos como Suiza o Alemania.

Todos y la mayoría de ellos prosperaron, pues trabajaban incansablemente de sol a sol (algo hoy olvidado) y unos cuantos hicieron fortuna, sabiendo buscar la clave en esa economía que carecía quizás, de mano de obra e ideas brillantes. El hambre, como ya sabemos, atiza la imaginación.

Existía mucha miseria en España en la época de nuestros abuelos y muchos países abrieron las puertas a nuestras desgracias y nos dieron oportunidades. Parte de la riqueza existente hoy en día en nuestro país viene de esas épocas.

Pero repentinamente nos encontramos en la España de hoy y reflexiono cuando escucho o leo que “Miles de inmigrantes (pongamos por caso) subsaharianos, están dispuestos a saltar la valla de Melilla” y los medios periodísticos, espolean este discurso, de manera incansable como al toro herido intentando provocar miedo y pavor entre la población.

La masa ingenua e ignorante creen a pie juntillas lo que “nos cuentan” y se creen que nos van a arrebatarnos el “buen vivir del país”. Pero, qué dices tú español, que según las estadísticas eres el individuo que menos rinde en el trabajo en toda Europa. Ese horario “relax”, que ningún otro país se lo puede permitir. Les recuerdo, de 10 a 14h y de 16 a 20 horas. Resumiendo, poco madrugar y 3 o 4 horas entre comida y siesta o relax. Es decir cuando regresas al trabajo a la tarde estás con la digestión y te cuesta... Si yo ya lo sé. Ya hablando en serio, me digo ¿Cómo nos hemos vuelto tan crueles y faltos de dignidad, sociedad ignorante que ha perdido la compasión por ese que viene de allá lejos a hacer prosperar a tu tierra buscando también la suya propia... Años hace ya que al extranjero se les recibía con los brazos abiertos. La inmigración siempre nos mejora, nos hace diversos, crea nuevas ideas y nos enriquece como sociedad.

Nunca lo olviden

El gobierno en estas lides tiene su parte de culpa y mucho. Vivir dos años en un país ajeno “sin papeles” hasta comenzar el proceso de legalización me parece no solo absurdo sino ridículo. En esta tierra prefieren dar ayudas, subsidios... antes de que formes parte de la “parte activa de un país”. Prefieren la dependencia, ustedes ya me entienden.

Pues con ésta perspectiva de desaprovechar a la masa útil de la población inmigrante... Jóvenes, fuertes con energía y sueños, muy mal vamos. Creo que no entendemos nada como sociedad, si seguimos viviendo con miedo. Hace dos meses estando en un hostel de la ciudad de A Coruña, comprobé como acogían inmigrantes ucranianos y en este caso de Senegal, Mali... (previo pago del gobierno) durante un corto periodo de tiempo.

La recepcionista, conocida mía, me decía con cariño “Estos chicos subsaharianos son una maravilla, son unos chicos de 16 ó 17 años y cuando me ven que trabajo me quieren ayudar, jamás me había pasado esto”. Esos días andaban tristes pues estaban destinándolos a Alcalá de Henares. Allí parece comían mal y no había mucho futuro. Creo les daban un billete de autobús y a la calle. Adiós por siempre. En Estados Unidos, país en el que residí cerca de 5 años, la organización en este tema es diferente. Ellos mismo se consideran un país de inmigrantes. El concepto de acogida es muy diferente y su mentalidad práctica y generosa. La oportunidad te la ofrecen, el resto depende de ti. Hace unos días un conocido mío de origen latinoamericano que lleva la friolera de 14 años intentando conseguir los “ansiosos papeles” y últimamente andaba contento pues pensaba que los iba a conseguir. Repentinamente le llegó una carta urgente y en vez de buenas noticias parece que era una “orden de expulsión”. Yo le dije “Vete a otro país, aquí no



tequieren”. Él ya está pensando en irse a Nicaragua y caminar hasta la frontera con Estados Unidos. Este país tiene fama de generoso. La capacidad de resiliencia de un inmigrante es tremenda. Respetemos al hombre y la mujer que sueñan con un mundo nuevo. Ese ser brillante que viene dispuesto a entregar su esfuerzo de vida para mejorar y mejorarnos. Abramos las puertas a la prosperidad y olvidémonos del miedo.

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”

Agustina Santoro C-18-004123

PSICOLOGÍA
MENTE Y CORAZÓN

Centro de psicología en Betanzos
ADULTOS - ADOLESCENTES - NIÑOS
Av. Jesús García Naveira, 1, 2ºD. Betanzos, 15300
605 574 789

Centro de Terapias Breves
"Equilibrio Familiar"

Recuperar el equilibrio es posible ...

www.equifam.es

Pide cita:
644 027 867

www.centroequilibriofamiliar.com

Este innovador modelo de aprendizaje se usa en las 20 escuelas que tiene el grupo en Galicia y Madrid. Ha sido un paso más en la excelencia educativa que lo caracteriza

El método inglés Jolly Phonics, un éxito en las escuelas infantiles



Escuela Os Pequerrechos.

Los alumnos de las Escuelas Os Pequerrechos ya están inmersos en el método inglés Jolly Phonics. Se trata de una de las herramientas de las que se sirve el grupo de escuelas infantiles y que lleva perfeccionando desde hace más de dos décadas. Gracias a ella, los alumnos trabajarán la fonética exacta de la lengua británica desde niños. Os Pequerrechos cuentan para ello con profesoras especializadas en el proyecto que encauzarán a los pequeños. Conscientes de la importancia del inglés, desde Os Pequerrechos se considera fundamental que desde edades tempranas el oído de los niños y niñas se vaya adaptando a la fonética de la lengua inglesa con exactitud. Por este motivo el método Jolly Phonics resulta perfecto. Reconocido tanto para el aprendizaje de la lectura como de la escritura, es ideal para que los alumnos den sus primeros pasos en el mundo del lenguaje Británico.

Una vez más Os Pequerrechos se sitúa en la vanguardia educativa, ofreciendo una enseñanza innovadora y poniendo al servicio de lo pequeños todos los recursos necesarios, para su desarrollo intelectual y motor.

El personal, maestras y educadoras, son especialistas en educación infantil. Todas son grandes profesionales, cariñosas y atentas con los más pequeños, fieles al lema de las escuelas «Cuidamos a nuestros niños y niñas con todo el cariño del mundo». Hay que destacar el

blog, creado por las educadoras, donde se publican diferentes actividades cada día, como fichas, videos en inglés, cuentos, canciones y bailes, una biblioteca virtual en inglés etc.; para tener entretenidos a los niñ@s. Labor esta que ha sido reconocida por multitud de padres y madres que han visto con gratitud y entusiasmo esta iniciativa.

La calidad de estos centros es indiscutible, con más de 24 años en el sector de infantil se han convertido en un referente en toda España. En las escuelas se imparten un sinfín de actividades gratuitas entre las que se pueden encontrar, psicomotricidad fina y gruesa, inglés, teatro, cuento, barro, arte, pintura de dedos y pincel, naturaleza, Ipad, nuevas tecnologías, etc.

Matrícula y escolaridad gratuita para niños y niñas

Un año más, las Escuelas Os Pequerrechos se suman al plan de la Xunta para la gratuidad de todos los niños y niñas. Ya han sido muchas las familias que han reservado su plaza. Esta iniciativa supone un aliciente para fomentar la natalidad, además de una estimable ayuda económica para todas ellas. Además de la excelencia en la educación, los niños que acuden a las escuelas infantiles Os Pequerrechos cuentan con los mejores cuidados en todos los sentidos. También, por supuesto, en las comidas que se elaboran diariamente con productos frescos en la cocina

de los propios centros. Diseñados por nutricionistas, los menús se hacen de manera equilibrada para dar la mejor alimentación a los más pequeños.

20 Escuelas en Galicia y Madrid

En la actualidad, Os Pequerrechos cuenta con centros en A Coruña «Pajaritas, Cuatro Caminos, Ronda de Outeiro, Ciudad Jardín, Juan Flórez, Ronda de Nelle, Mesoiro, Universidade de A Coruña, Matogrande, A Zapateira...», Ferrol, Culleredo (A Corveira-O Portazgo), Bergondo, Cambre, Santiago (Área central), y Hospital Clínico, Ourense (San Cibrao das Viñas).

Entre otros galardones, Os Pequerrechos ganaron el Premio Voz Natura por inculcar a los niños el cuidado del medio ambiente y trabajar el reciclaje en las aulas.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Bajo tierra seca

César Pérez Gellida
PREMIO NADAL 2024

Extremadura, principios del siglo xx. Antonia Monterroso, más conocida como la Viuda, es la propietaria de una de las mayores haciendas de la región; intenta mantenerla a flote en un momento en el que la hambruna que afecta las zonas rurales no parece terminar jamás. Pero un incendio destruye todo lo que con tanto empeño ha logrado construir y, tras él, ella desaparece sin dejar rastro. El teniente Martín Gallardo se desplaza hasta el lugar junto con el sargento Pacheco para

investigar lo sucedido. Cinco días atrás, la mujer interpuso una denuncia contra Jacinto Padilla, capataz de su finca y antiguo amante, a quien han detenido en la estación de Zafra con una bolsa llena de dinero y joyas. Él asegura que provocó el incendio por orden de Antonia y que la bolsa se la entregó ella porque iban a empezar una nueva vida lejos de allí. Durante el interrogatorio, Padilla confiesa una serie de hechos macabros que provocan un giro radical en una investigación que acabará tiñéndose de sangre. Gallardo, como todos los que viven por la zona, ha oído hablar de la enigmática Viuda, pero lo que todavía no sabe es que se enfrenta a un caso del que no saldrá indemne.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

Los pantalones vaqueros son un básico de fondo de armario, imprescindibles y una prenda todoterreno para cualquier ocasión

Tendencias en vaqueros 2024

Moda.

Una de sus grandes virtudes es la versatilidad, pues existe una amplia variedad de modelos que permiten adaptar tus looks más cómodos y sencillos a la circunstancia que sea.

Sin embargo, el tipo de patrón, los colores y el diseño de esta prenda van a determinar que nos quede perfecta, ya que no todos los modelos sientan bien a todos los cuerpos. Según tu tipo de silueta y tu estilo, tendrás que optar por un tipo de vaquero u otro.

Seguro que entre estos tipos de vaquero, todos en tendencia este año, encuentras tu favorito.

Vaquero recto

Es una prenda clásica, con un corte muy favorecedor y atemporal, fácil de combinar y que nunca pasará de moda. En este modelo la pernera baja verticalmente desde la cadera hasta los bajos.

Quedan bien en cualquier tipo de cuerpo, ya que equilibran cadera, muslos y gemelos sin poner el foco en ninguna parte en concreto. Son perfectos para combinar con una camiseta, camisa, blusa, blazer, chaqueta de tweed, un top... o cualquier prenda que se te ocurra y lucen tanto con unos zapatos planos como con unos de tacón, prácticamente todo tu armario quedará bien con ellos.

Vaqueros flare

Se trata de un tipo de vaquero con la pernera ceñida y a partir de la rodilla un poco acampanada. Su efecto es mágico, ya que alargan visualmente la silueta y estilizan las piernas.

En general sientan bien a todas las figuras porque alargan visualmente las piernas y realzan la silueta, pero son la opción perfecta si se quiere suavizar unas caderas anchas: elígelos en un acabado oscuro y de tiro alto para potenciar el efecto. Prueba a combinarlos con una prenda superior corta o ceñida, es esencial mostrar la cintura para que queden bien. En cuanto al calzado, mejor con zapatos o botines que dejen asomar la punta.

Vaquero skinny

El pantalón pitillo o skinny es una prenda que se caracteriza por su ajuste ceñido a lo largo de las



piernas, desde la cadera hasta el tobillo.

Favorecen tanto a las chicas sin nada de curvas como a las que tienen muchas curvas, porque al ajustarse a la silueta se logra crear un equilibrio de proporciones. Elige un modelo elástico que se adapte a la pierna como una segun-

da piel, ya que son tan cómodos como unos leggings.

Las zapatillas deportivas son el calzado ideal para acompañar a los pantalones pitillo en un conjunto informal. Con zapato de tacón o bailarinas, siempre dejando el tobillo a la vista, este corte se adapta a cualquier ocasión.



Pantalones cargo

Los pantalones cargo se han convertido en una de las tendencias más aclamadas. Son perfectos si buscas un look relajado y cómodo que no deja atrás el estilo.

Estos pantalones en su versión vaquera favorecen especialmente a las chicas más altas, pues el volumen de los bolsillos crea un efecto visual que resta centímetros de altura. Sin embargo, se adapta también a bajitas siempre que se tengan en cuenta algunas premisas: cintura alta con bajo ceñido

para llevar con botas tobilleras y tops, suéters o cuerpos ajustados por arriba que equilibren los volúmenes.

Cuffed jeans

Es una tendencia que está entrando con fuerza y consiste en los vaqueros con el bajo vuelto, subiendo casi un palmo sobre la pierna. Es un estilo que queda mejor a las chicas más altas, ya que que sumar una línea horizontal más a nuestros estilismos podría cortar la silueta y, por lo tanto, perder un poco de verticalidad.

Como inevitablemente el color del tejido del revés es diferente al resto del pantalón, lo mejor es irse a siluetas de talle alto y colores oscuros.

Vaqueros baggy

Estos pantalones vaqueros se caracterizan por contar con una pernera ancha, de estilo bombacho, cintura alta y se ajustan gracias a una cintura elástica, cintas o cinturones.

Tienen un lugar especial en los vestidores de las chicas bajitas y de las siluetas más rectas, pues tanto su cintura ajustada como el ancho holgado de sus piernas favorecen la sensación de volúmenes que estiliza y crea un efecto curva que no puede sentar mejor.

Además, se pueden combinar tanto para looks relajados de diario como para ocasiones más especiales con blusas ajustadas y unos salones acabados en punta.



El baño es una estancia que usamos a diario, por lo que debe ser práctica y funcional

8 ideas para un baño ordenado

Redacción.

Mantener el orden en el baño resulta complicado. Se trata de una zona que se usa a diario y muchas veces con prisas. Si a esto se añade que suele tratarse de un espacio reducido en el que hay muchas cosas que guardar, se juntan todos los factores para que el caos esté servido. Sin embargo, mantener el orden en el baño resulta fundamental para que resulte cómodo usarlo, sobre todo si se comparte. Además el orden potencia la sensación de limpieza y ayuda a reducir el estrés que producen las prisas cada mañana cuando no se encuentran las cosas en su sitio.

Pon en práctica estas ideas y las mañanas resultarán más llevaderas

Antes de ordenar el baño hay que desordenarlo. Sacar todo lo guardado en armarios y cajones, dejar cestos y baldas vacíos y hacer un repaso profundo de todo. ¿Qué se está usando y que se necesita realmente? Lo que ya no se utiliza o se haya acumulado sin motivo, hay que meterlo en una bolsa y sacarlo

del baño.

Es también el momento de revisar los cosméticos, ya que tienen fecha de caducidad.

Clasificar

Ahora que ya te has quedado con lo que realmente necesitas es el momento de clasificar todo lo que hay que guardar.

Haz grupos según el uso y también en función de tus propias rutinas: los productos de la ducha, toallas, todo lo que necesitas para tu rutina de mañana, cosméticos para el cuidado de la piel, el maquillaje, los productos del cabello, etc. Una vez tengas las cosas clasificadas podrás pensar cuál es la mejor forma de almacenarlo todo.

Ahora llega el momento de asignar un sitio a cada grupo de productos y para ello hay que buscar el accesorio de almacenaje más adecuado en cada caso.

Cajones: lo más práctico en los baños. necesitas elementos que te ayuden a compartimentar el interior, ya sean cajas o separadores. Han de tener la misma altura (o inferior) que el propio cajón.



Las encimeras despejadas facilitan las tareas de limpieza.

Armarios: elige contenedores multiusos de la medida adecuada al interior del armario y a aquellas cosas que vas a guardar.

Estantes: apuesta por soluciones que aporten diseño y no solo sirvan para guardar cosas. Cuando el almacenaje es abierto conviene optar por cajas y cestas decorativas.

Dar con el accesorio perfecto es lo que va a marcar la diferencia entre un baño que no cuesta trabajo mantener en orden y otro que se desordena a la primera de cambio.

Almacenaje en altura

Este es un recurso práctico en espacios reducidos que consiste en aprovechar la altura para apilar cajas o elegir accesorios con compartimentos en varios niveles. De esta forma se maximiza cada hueco y se consigue guardar muchas más cosas. La falta de espacio es un reto que nos ayuda a encontrar la solución perfecta

en cada caso.

Cajones ordenados

Para sacar todo el partido a los cajones del baño, es importante contar con los complementos adecuados. En un cajón es casi imprescindible compartimentar o dividir para mantenerlo en orden y que no se mezcle lo que se guarda en él ni se descoloque cada vez que se abre o cierra. Los organizadores de cajones son perfectos para aprovechar todos los espacios y, además, suelen contar con pequeños compartimentos para que mantener el orden sea mucho más sencillo.

Cestos para los muebles abiertos

En muebles abiertos o baldas las cestas son una manera económica y decorativa de agrupar los objetos. En ellas se pueden colocar desde toallas dobladas o enrolladas hasta botes de productos. Las opciones son casi infinitas, pero

las cestas de fibra encajan en todo tipo de baños.

Bandejas para reunir objetos

Las encimeras despejadas facilitan las tareas de limpieza y proporcionan una gran sensación de orden. Agrupar objetos cotidianos como jabón, colonia y maquillaje en bandejas junto al lavabo es una idea perfecta para tener productos de uso diario ordenados y, a la vez, a la vista.

Colgadores y perchas

Por último, los colgadores, perchas y percheros son soluciones de orden económicas y discretas que apenas ocupan espacio pero que ayudan a organizar una gran cantidad de objetos. Se pueden utilizar no solo para las toallas y el albornoz, sino también para almacenar objetos como rollos de papel u otros en bolsas de tela o rejilla.



MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

MAMPAPLUS

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164

MONTE ALTO
C. PARQUE 1

EL BURGO
AV. RUTS 1

981 145 528

981 115 104

981 109 050



Si estás embarazada, te recomendamos que acudas a una revisión bucodental e informes a tu dentista de tu estado

Consejos de salud dental para embarazadas



Redacción.

Durante el embarazo, las mujeres experimentan una serie de cambios fisiológicos que también afectan a la boca y a la salud bucodental. Los más frecuentes son la enfermedad de las encías o la aparición de caries. Son situaciones que se asocian generalmente al embarazo, pero que se pueden prevenir si se siguen una serie de consejos.

Visita al dentista

Si estás embarazada, te recomendamos que acudas a una revisión bucodental e informes a tu dentista de tu estado. Él va a ser el encargado de realizarte una revisión bucodental completa y aconsejarte para prevenir estas afecciones.

Atenta a los problemas de las encías

Como hemos adelantado, durante el embarazo se segregan una serie de hormonas que facilitan la inflamación y el sangrado de encías. Es lo que se conoce como gingivitis estacionales, que afecta a dos de

cada tres embarazos. Para evitarlo será fundamental mantener una correcta higiene bucodental, así como limpiezas profesionales.

Limita el consumo de azúcar

Durante el embarazo, las náuseas pueden provocar un cambio en el pH de la saliva, haciendo que se vuelva más ácido y afecte al esmalte de los dientes, haciéndolos más propensos a la caries. Para evitarlo, es fundamental reducir el consumo de azúcar.

Cepíllate los dientes tres veces al día

Siempre recomendamos mantener una correcta higiene bucodental y lavarse los dientes después de cada comida, pero especialmente si estás embarazada. Por ello, lo aconsejable es cepillarse los dientes y la lengua después de cada comida y durante al menos tres minutos.

Renueva tu cepillo regularmente

El cepillo de dientes acumula bacterias y se expone a agentes exter-

nos que pueden afectar a la salud oral de la embarazada, por ello, especialmente durante el embarazo es importante cambiar el cepillo cada tres meses y también si se ha pasado por alguna enfermedad contagiosa.

Mantén una alimentación sana y bebe mucha agua

Como ya hemos dicho, es importante limitar los dulces y el picoteo entre horas. Las frutas y verduras son tus aliados junto a los productos lácteos y ricos en proteínas, calcio, fósforo y vitaminas A, D y E. Además, durante el embarazo es problema que sufras de boca seca, algo normal debido a los cambios hormonales, para lo que recomendamos beber mucha agua.

No hagas caso a los falsos mitos

Existen todavía muchos falsos mitos en lo que se refiere al embarazo, seguramente habrás oído que durante el embarazo se pierden los dientes o que el bebé "roba" el calcio de tus dientes, algo que es completamente falso.

El cepillado diario debe incluir también la lengua y la cara interna de las mejillas

El error en el cepillado que provoca el mal aliento

Redacción.

La manera correcta de lavarse los dientes según los dentistas y que la mayoría de españoles no hacen.

Es de todos conocida la importancia de cepillarse los dientes al menos tres veces al día, pero no es suficiente, a veces, para tener un aliento fresco y saludable, ni siquiera usando hilo dental o enjuagues.

El Mirador recoge la opinión del odontólogo Daz Singh, que revela el error que mucha gente comete cuando se cepilla la boca y que puede significar que el mal aliento persista.

"Cepillarse los dientes es una parte crucial para mantener una buena higiene bucal, y es importante incluir la lengua y la parte interna de las mejillas en tu rutina de cuidado bucal", dice Singh.

"La lengua y la parte interna de las mejillas pueden albergar una cantidad significativa de bacterias, partículas de alimentos y células muertas. Descuidar estas áreas puede permitir que las bacterias prosperen, lo que contribuye al mal aliento,

la formación de placa y otros problemas de salud bucal", prosigue.

Los dientes de leche podrían ayudar a tratar enfermedades raras de origen genético y asociadas a neurodegeneración

"El mal aliento, conocido como halitosis, es causado por bacterias en la boca, particularmente en la lengua", añade el doctor.

"Cepillarse o raspase la lengua ayuda a eliminar las bacterias responsables de los olores desagradables. La placa, una película pegajosa de bacterias, puede acumularse en las superficies de los dientes, la lengua y la parte interna de las mejillas", explica el odontólogo.

"El cepillado regular ayuda a eliminar esta placa, evitando que se endurezca y se convierta en sarro, lo que puede provocar enfermedades de las encías y caries", explica el dentista.

"Descuidar la parte interna de las mejillas mientras se cepilla puede provocar la acumulación de placa a lo largo de la línea de las encías. Esto puede contribuir a la inflamación de las encías y, sobre todo. Con el tiempo, puede provocar afecciones más graves como gingivitis o periodontitis", advierte Singh.



Descuidar la parte interna de las mejillas mientras se cepilla puede provocar la acumulación de placa a lo largo de la línea de las encías.



**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**

Nástic 1 - Deportivo 1

El Deportivo resistió ante el Nástic (1-1) y sale vivo de Tarragona

Nástic 1 - Deportivo 1, un sufrido punto para mantener el liderato



Redacción.

Y con el liderato en su poder, que es lo más importante. El equipo blanquiazul no hizo una buena primera parte, pero logró adelantarse en la reanudación. No fue capaz de darle continuidad al viento a favor y acabó cediendo el empate, pero conservando el primer puesto.

Supervivencia

Once de gala el que puso Idiákez con el regreso de Pablo Martínez para tratar de sobrevivir al arranque del Nástic. Porque eso fue lo que le quedó al equipo blanquiazul, salvado por Germán en un primer cuarto de hora en el que fue superado táctica y físicamente sin apenas poder pasar del centro del campo con el balón controlado.

Un respiro

A partir de la media hora y gracias a las apariciones de Yeremay, el Dépor fue tomando el pulso al encuentro. Metió algún susto a un Nástic al que comenzaron a fallarle las fuerzas, pero que tenía las ideas muy claras a la hora de cerrar vías hasta el área de Varo y, sobre todo, encontrarlas a la de Germán, haciendo sufrir constantemente a José Ángel y Villares.

Golpe y a guardarse

Salió muy bien el Dépor a la segunda parte y a los 2 minutos ya había robado dos balones en campo rival. En el primer se equivocó Lucas, que no vio a Yeremay. En la segunda, Mella robó y se tiró una pared con Barbero para fusilar a Varo. El Nástic acusó el golpe, pero el equipo blanquiazul no se veía con fuerzas para matar.



Los cambios mejoraron a los locales y no ayudaron a los visitantes. Así llegó el empate. Un fallo del Nástic fue la mejor manera de desordenar a la defensa blanquiazul, que dejó muy solo a Pablo Fernández. Sufrimiento final para resistir la última carga catalana, que se encontró con Germán.



Ficha técnica

Nástic 1
Deportivo 1

Deportivo:

Deportivo: Germán; Ximo, Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Balenziaga; José Ángel, Villares; Mella (Davo, 73?), Lucas Pérez, Yeremay (Rama, 85?); Barbero (Alcaina, 73?).
Goles: 0-1, min.48: Mella. 1-1, min.78. Pablo Fernández.
Árbitro: Pérez Herández (Madrid).

Nástic:

Varo; Domingo, Trigueros, Nacho, Oriol; Óscar Sáncz (Montalvo, 20?), Borja Martínez; Mula, Escudero (Concha, 63?), Marc (Godoy, 63?); Pablo Fernández (Santamaría, 82?).

Incidencias:

Nou Estadi, 13.873 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 27 de Primera Federación de la temporada 2023/24.



patrocinado por "Seguros Occident Matogrande"

Se celebró en el campo de Golf Xaz

I Torneo Solheim Liga de Damas

Redacción.

El pasado 17 de febrero se celebró en el Club Golf Xaz el I Torneo de la Liga de Damas, con una gran participación de jugadoras del Club. Ha quedado ganador el equipo azul por un ajustado 5 a 4.

Torneo de Carnaval en Club Miño

El pasado 17 de febrero se celebró en el Club de Golf Miño el Torneo de Carnaval. Con buen tiempo, con un campo en bastante mal estado. También los greens que siempre están muy cuidados, en esta ocasión era muy difícil de patear bien.



Lalla Meryem Cup 2024

Fátima Fernández Cano consigue un magnífico 3º puesto

La semana pasada, del 22 al 24 del pasado mes de febrero, se celebró el Lalla Meryem Cup en Royal Golf Dar Es Salam (Marruecos) del Ladies European Tour en donde Fátima Fernández Cano ha vuelto a triunfar consiguiendo un grandísimo tercer puesto.

La jugadora gallega comenzó su participación con una vuelta de 74 golpes (+1) que contrarrestó con una vuelta sin errores de 68 golpes (-5) gracias a 5 birdies que le permitió a falta de una jornada colocarse en buena posición.

Fátima Fernández no desaprovechó la oportunidad de volver a luchar por una victoria y lo hizo hasta el final. Tras 16 hoyos disputados, se encontraba con un total de 11 bajo par a un solo golpe del liderato, pero dos bogeys en los últimos dos hoyos le privaron del triunfo terminando en una gran 3ª posición.?

Tras un duro 2023 y una complicada lesión Fátima Fernández Cano vuelve a rendir a un gran nivel y estamos seguros que pronto nos dará una nueva alegría.

Vamos Fátima!!



II Trofeo Cuadrangular Interclubs Femenino

Redacción.

El pasado 18 de febrero comenzó la primera prueba del II Trofeo Cuadrangular Interclubs Femenino.

Las siguientes pruebas serán el 10 de marzo en el Club Xaz, el 12 de abril en el Club Zapateira y el 25 de mayo en el Club de Golf Miño.

Tras la primera prueba, el equipo

formado por las jugadoras del Hércules Club de Golf van en primera posición con 334 puntos, en segunda posición el Real Club de Golf de La Coruña con 288 puntos, en tercera posición el Miño C.G. Artabo con 267 puntos y en cuarta posición el Golf Xaz con 245 puntos. En cuanto a la clasificación individual los resultados fueron:



Clasificación Hándicap

1ª Begoña Robles Ferreras del Hércules Club de Golf

2ª María Carmen García Gómez del Hércules Club de Golf

3ª María del Carmen González García del Hércules Club de Golf

4ª Auria Monteagudo Fernández del Hércules Club de Golf

Clasificación Scratch

1ª Ariadna Meléndez Chas del R.C. Golf de La Coruña

2ª María Carmen García Gómez del Hércules Club de Golf

3ª Ana Muñoz Villacorta del R.C.G de La Coruña

4ª María Dolores Maceira Tai-bo del R.C.G de La Coruña

Clasificación Hándicap

1º Antonio Delicado Calo
40 puntos

2º Sergio Piñeiro Varela
39 puntos

3º Manuel Domingo Chouza
Insua 37 puntos.

Clasificación Scratch

1º Eduardo Serrano Narváez
28 puntos

2º Antonio Delicado Calo
25 puntos

3º Juan Kim 25 puntos

Clasificación Damas

1ª María Paz Santiago Freijanes 30 puntos

2ª Cecilia Arufe Suárez
30 puntos.

3ª Paloma Arufe Suárez
30 puntos.

 **Occident**
Matogrande

Nuestra vida es como un Torneo
Asegura cada hoyo

DESCUENTOS EXCLUSIVOS PARA FEDERADOS,
CLUBS Y AMANTES DEL GOLF

PROFESIONALIDAD, CALIDAD
Y ATENCIÓN PERSONALIZADA A TU ALCANCE

Descúbenos en:

C/ JUAN DÍAZ PORLIER, 4 BAJO (MATOGRANDE) A CORUÑA. INFORMACIÓN SIN COMPROMISO: Telf.: 661 792 086 / 981 145 522

La audición es conocida como “el sentido olvidado”, ya que pocas personas saben el papel fundamental que desempeña en la prevención de la demencia



Culleredo cuenta, desde febrero, con un centro auditivo Audicost

Audicost.

Desde el mes de febrero, los habitantes de Culleredo y de su área de influencia cuentan con un nuevo servicio asistencial: el centro auditivo Audicost. El centro está situado en la calle Anxo Senra Fernández nº3 bajo (zona de la Cross y paseo marítimo de O Burgo) y cuenta con fácil acceso y gran aparcamiento en los alrededores.

La audición es conocida como “el sentido olvidado”, ya que pocas personas saben el papel fundamental que desempeña en la prevención de la demencia. El oído está relacionado con la memoria, el lenguaje y el pensamiento, por lo que, cuando una persona no escucha bien, su cerebro envejece entre un 30 y un 40% más rápido que el de alguien sin problemas de audición. No obstante, la pérdida auditiva tiene tratamiento mediante el uso de audífonos, que deben ser prescritos por un profesional de la área en un centro especializado. Culleredo cuenta, desde este mes de febrero, con uno de estos centros: Audicost. Al frente del establecimiento sanitario está Raquel Queiruga Mella, quien lleva ejerciendo la profesión desde junio del 2006.

Sus inicios como profesional del área fueron en la empresa más grande de España en el momento, empezando como audioprotesista en la ciudad de Vigo, pasando después a desempeñar su puesto de trabajo en la ciudad de Santiago de Compostela y alrededores (haciendo también venta externa en dicha empresa). Tras años en esa empresa, la fichó una empresa Holandesa para ser directora técnica en un centro de nueva apertura en A Coruña, realizando también su trabajo en diferentes ciudades de Portugal, empresa que fue adquirida por una multinacional italiana.



Raquel Queiruga Mella.

Hasta diciembre de 2023 se dedicó a ayudar a los pacientes que llegaban a dicho centro. Esta experiencia le llevó a ser tutora de prácticas de alumnos del ciclo formativo que se imparte en A Coruña, además de ser audióloga de referencia de las nuevas incorporaciones de la empresa. Para la audióloga, lo mejor de su profesión es “ayudar a los pacientes” y “lo que más me enorgullece es cuando me dicen que por fin encuentran a alguien que los comprende”.

Ella mejor que nadie sabe que implica la pérdida auditiva y la importancia de buscar solución desde el inicio de los síntomas. “Lo ideal es realizar revisiones periódicas, incluso aunque no haya sospecha de pérdida, si bien es cierto que las personas con antecedentes familiares y los mayores son quienes más probabilidades presentan de sufrirla y los que deben estar más atentos”. Aún así, habitualmente, las personas no realizan controles anuales de audición, sino que acuden al especialista cuando la hipoacusia está bastante avanzada, a pesar de que padecer una pérdida leve sin tratar durante solo un año

ya tenga implicaciones a nivel cerebral, pues se elimina alguna información de la memoria auditiva. A esto hay que añadir que el tiempo de espera también afecta a la solución, ya que se dificulta la adaptación posterior a los audífonos.

Para facilitar el acceso a las revisiones auditivas periódicas, Audicost las realiza gratuitamente. “Así, los pacientes acuden regularmente, tengan pérdida auditiva o no, y pueden controlar mucho mejor este aspecto de su salud. Si la persona tiene una audición correcta,

sabe que puede volver el próximo año sin compromiso y, si necesita audífonos, lo orientamos para que pruebe el modelo que necesita hasta 30 días, también gratis, y así compruebe si de verdad lo ayudan en su vida diaria”, afirma Raquel Queiruga.

Además, para asegurar la mejor adaptación, los centros Audicost crearon, junto a las clínicas Clic (Clínica de Intervención Cognitiva y Neurociencia), un Protocolo de Excelencia que es rigurosamente aplicado desde el diagnóstico hasta la adaptación de los audífonos y que incluye el ajuste fonemático, para que la persona oiga y entienda.

En Audicost Culleredo tenemos 5 premisas que cumplir: Comprender las necesidades individuales: Cada paciente tiene necesidades únicas, ya sea por la pérdida auditiva, por el estilo de vida y su presupuesto, entre otros. La empatía nos permite ponernos en los zapatos de los pacientes, comprender sus preocupaciones, deseos y necesidades específicas. Construir relaciones de confianza: Cuando los pacientes sienten que son comprendidos y respetados, es más probable que confíen en el proceso de evaluación, recomendación y adaptación de los audífonos. Esto es fundamental para

el éxito del proceso.

Apoyo emocional: La pérdida de audición puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar emocional de los pacientes. La empatía nos permite mostrar comprensión hacia las dificultades y desafíos que enfrentan los pacientes en el proceso de la adaptación.

Fomentar el compromiso con la adaptación de los audífonos:

Cuando los pacientes se sienten escuchados, comprendidos y apoyados, es más probable que tengan una actitud positiva en el proceso. La empatía puede ayudar a superar objeciones o decepciones debido a altas expectativas que puedan generar reticencias en la adaptación por parte del paciente. Pero el compromiso de Audicost con la sociedad no está solo en ofrecer revisiones auditivas gratuitas, en llevar a cabo un estricto protocolo y en facilitar la prueba de los audífonos sin compromiso, también destaca por sus precios competitivos. “Estos dispositivos no son baratos, por eso nos hemos unido como grupo para dar la mejor atención al mejor precio del mercado” concluye la profesional.



expertos en audífonos, líderes en precio

pide una cita: 690 301 684

C/ Anxo Senra Fernández nº 3 bajo. Culleredo

Hechos, no palabras

Reducimos nuestro beneficio para ofrecerte los mejores audífonos al mejor precio.

comprometidos con la sociedad

paga lo justo por lo mejor

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@verdemarecciones.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. Hace bastantes años que ocupo una propiedad que dejó abandonada una persona fallecida.

Por lo que sé y por lo que me he podido informar, esta persona no tenía herederos y dudo que dejasetestamento porque nunca nadie reivindicó la propiedad que yo ocupo desde su fallecimiento. Me gustaría saber la posibilidad de adquirir el bien por usucapión que me han informado que podría ser una opción, revisar que posibilidades puedo tener para aplicar esa opción, muchas gracias.

Estimado cliente

Para adquirir por usucapión extraordinaria se necesitan treinta años de ocupación pacífica, pública e interrumpida en concep-

to de dueño. Esto último quiere decir que debemos actuar al menos como si fuésemos los dueños de la propiedad de cara a nuestras relaciones con terceros.

Por ejemplo, empadronándonos en la vivienda en la medida de lo posible, poniendo nuestro titularidad suministros, abonando el IBI o las cuotas de la comunidad, haciendo reformas si es necesario, etcétera. No quiere decir que haya cumplir todos estos elementos pero digamos que tenemos que actuar como si fuéramos los dueños de la propiedad, al menos estar en disposición de acreditar esto. Y por supuesto no tenemos que tener un título que determine que la ocupación es por otro motivo. Yo puedo ser inquilino durante cuarenta años de una vivienda y no la adquiero por usucapión.

Es decir, que la ocupación no ha de venir dada por otro título distinto. Que hemos de ocuparla durante

ese periodo de treinta años y hacerlo actuando como si fuéramos los auténticos dueños en las relaciones con terceras personas, con administraciones o en nuestros propios actos con la vivienda.

Atentamente.

Consulta 2:

Buenos días. Tengo un contrato de alquiler firmado el 21/02/2021. Me quiere notificar hoy por correo que me quiere subir el IPC de los 2 años anteriores más el de este año, en total 8%+2%+3%.

¿Es legal? ¿Y entra dentro del plazo de avisar con 30 días de antelación de la subida?

Estimado cliente

La Ley de Arrendamientos Urbanos establece que en relación a la actualización de la renta, en su art. 18, apartado 2o, que únicamente

se pueden exigir las cantidades de renta con el incremento correspondiente a partir del mes siguiente en que se nos notifique la subida.

Con esto lo que se quiere decir es que no nos pueden reclamar las mensualidades anteriores que no fueron actualizadas en fecha, no obstante, lo que sí es legal es tomar todo el IPC acumulado en las sucesivas anualidades que no se nos actualizó.

En otras palabras, el incremento de las rentas de las mensualidades del año 2022 y del año 2023 que no se actualizaron no se nos puede reclamar retroactivamente si su

actualización no se nos notificó como determina la normativa, por lo que son incrementos que nos hemos ahorrado y ahora no puede solicitar el propietario.

Otro requisito es que el contrato expresamente tiene que determinar que la renta es actualizable porque de lo contrario no procedería. Y después tenemos que entender que la actualización entra en el mes siguiente a su comunicación con lo que el preaviso de 30 días sería suficiente.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Es probable que hayas oído hablar de ellos y que formen parte de tu rutina pero, ¿sabes cuál es su función?

Guía para entender los principales principios activos en cosmética

Redacción.

Llevar una rutina de cuidado de la piel correcta es muy importante para mantener la piel sana y con buen aspecto. Limpiar la cara cada mañana y antes de dormir y utilizar los productos en el orden debido son pautas ya interiorizadas por la mayoría. Sin embargo, es posible que, a pesar de todo, notes que tu rostro no se encuentra en las condiciones que te gustaría.

Es hora de ir un paso más allá y conocer los ingredientes que forman esos productos que aplicas sobre tu cara y saber la funcionalidad de cada uno de ellos para comenzar a lucir una piel radiante y libre de imperfecciones.

Ácido hialurónico

La solución más eficaz contra la deshidratación de la piel es el ácido hialurónico. Su efectividad depende de la concentración y del tamaño de la molécula (moléculas más pequeñas tienen una función anti-edad y las más grandes forman un film en superficie que protege de la pérdida de agua). Ayuda a dar volumen a la piel, disminuir las líneas provocadas por la edad y el paso del tiempo y reducir los signos de la deshidratación.

Vitamina C

El rey de los antioxidantes. Además, estimula la síntesis de colágeno, previene arrugas y manchas



oscuras por lo que alisa tu piel a la perfección.

Aplicar un sérum de vitamina C consigue que puedas prescindir de maquillar la piel, ya que actúa como el iluminador más efectivo sobre los rasgos de tu rostro.

Como inconveniente la Vitamina C pura es una molécula inestable y difícil de formular, además fotosensible, por lo que, en general, viene presentada en envase opaco para que no se estropee con la exposición a la luz.

Retinol

El retinol estimula la renovación celular y combate los radicales libres, por lo que actúa como el producto anti-vejecimiento más adecuado.

Sus beneficios son inmensos: actúa sobre las manchas, sobre las líneas finas, pero también sobre las arrugas algo más profundas, fortalece la piel y activa la formación de colágeno y elastina.

Se recomienda su aplicación por la noche ya que es bastante inestable



ble a la luz del sol y puede provocar irritaciones. Por la mañana se debe aplicar siempre protección solar alta (SPF 50).

Ácido glicólico

Una piel bien hidratada y nutrida también necesita una limpieza profunda y la eliminación de células muertas e impurezas. Para ello, el ácido glicólico es uno de los alfa hidroxiácidos más eficaces y que actúa más profundamente por su bajo peso molecular, disolviendo el enlace que une las células muertas de la piel.

Al ser un principio activo tan potente, se recomienda su uso nocturno. Es ideal para renovar la piel mientras duermes, además de que los tratamientos posteriores serán más eficaces y penetrarán más profundamente.

Ácido láctico

El ácido láctico es un ácido presente de forma natural en la naturaleza, perteneciente a la familia de los alfa hidroxiácidos (AHA). Es más suave que el ácido glicólico porque el tamaño de su molécula es más grande. De esta manera no penetra tan profundamente en la piel y es apto para pieles más sensibles.

El papel del ácido láctico es eliminar las células muertas de la epidermis

para que la piel quede más tersa, uniforme y radiante. Al eliminar las células muertas que obstruyen los poros, la textura de la piel es más suave y la tez apagada recupera su luminosidad, además de acelerar el proceso de renovación celular. Se recomienda su uso nocturno y, por supuesto, proteger la piel por la mañana con crema solar SPF 50.

Que principios activos no se deben mezclar

Los activos que no es aconsejable mezclar son, por ejemplo: los alfa hidroxiácidos (ácido glicólico, ácido salicílico...) con el retinol y otros derivados de la vitamina A (retinoides). No se deben utilizar en la misma rutina pero sí se pueden usar en días alternos.

Otra mezcla que tampoco se aconseja es la vitamina C y la niacinamida o el retinol. Se pueden alternar, usar en la rutina de día y en la rutina de noche, pero nunca a la vez porque podrían irritar la piel. Tampoco es conveniente usar dos tipos de AHA en la misma rutina de cuidado de la piel porque podrían resultar demasiado agresivos.



«Hace meses que carecemos de oferta para tanta demanda», asegura Katia Domingo, presidenta de la Asociación de Inmobiliarias de Asturias

Un mercado inmobiliario de película: casting a los inquilinos para alquilar un piso

Redacción.

Alquilar un piso se ha convertido en una aventura casi de película. La demanda supera ampliamente a la oferta inmobiliaria y los propietarios asturianos ya piden a las inmobiliarias un exhaustivo filtro a la hora de buscar inquilino. Tanto es así que para cada piso en alquiler hay fácilmente más de seis o siete interesados en lista, esperando turno para poder acceder a un alquiler. La presidenta de la Asociación de Inmobiliarias de Asturias, Katia Domingo, explica que los inquilinos ya tienen que pasar un casting por parte de las agencias debido a las exigencias de los arrendado-

res. La lista de interesados en alquilar es tan grande que las agencias ya no necesitan publicitar las viviendas en portales como Idealista. «En el momento que entra una vivienda hay lista de espera», comenta Domingo, quien asegura que la espera media para encontrar un piso de alquiler puede llegar hasta el mes. «Está realmente complicado. Hace meses que ya carecemos de oferta para tanta demanda», añade.

Pero, ¿qué piden los caseros a las agencias? Solvencia. Ante el miedo a los impagos, lo que priorizan los arrendaderos son perfiles con solvencia de pago, ya sea a través de

avales o de nóminas que superen los 1.500 euros netos mensuales. Además de estas garantías, los propietarios piden a las inmobiliarias perfiles específicos. En líneas generales, el casero asturiano no quiere niños, perros ni extranjeros, especialmente personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad. «Con la subida del SMI los propietarios ya empezarán a pedir nóminas más elevadas para evitar esta situación de vulnerabilidad», señala Katia Domingo, asegurando que la mayoría ya demandan seguros de impagos.

El disparatado precio del alquiler ha aumentado hasta tal punto que vivir en una zona céntrica de Oviedo o Gijón ya cuesta más de 700 euros mensuales. Un precio que aleja cada vez más de esta posibilidad a las personas con menos recursos, provocando sean aquellos con salarios más elevados los que puedan acceder a estas viviendas. «Ya casi está en ese punto, pero llegará un momento en el que realmente deje de ser accesible», asegura Katia Domingo, quien comparte que comprar un piso hace décadas era más accesible que alquilar uno a día de hoy. En el caso de Gijón todas las zonas cuentan con una amplia demanda, pero La Arenasigue siendo la que más interés suscita. En el caso de Oviedo sería el barrio de Montecerrao. Respecto a los perfiles, Domingo explica que la mayoría son familias de entre 40 y 50 años que están en busca de viviendas más grandes o cercanas a las actividades de sus hijos. «Lo que más piden son pisos de entre dos y tres habitaciones amueblados, y con ascensor.



Pero, ¿qué piden los caseros a las agencias? Solvencia. Ante el miedo a los impagos, lo que priorizan los arrendaderos son perfiles con solvencia de pago, ya sea a través de avales o de nóminas que superen los 1.500 euros netos mensuales.

Además, la provincia de A Coruña vio cómo su stock de viviendas en venta decrecía un 13%

La oferta de vivienda en venta en A Coruña se redujo un 5% en 2023



Vista aérea de A Coruña.

Redacción.

La oferta de viviendas en venta en A Coruña se redujo un 5% durante el cuarto trimestre de 2023, en comparación con el mismo trimestre del año anterior, mientras que en el conjunto de España lo hizo un 8%, acelerando su caída en términos generales, según un estudio del portal inmobiliario Idealista. A Coruña ha visto cómo su stock de viviendas en venta ha decrecido en los últimos meses un 5%, porcentaje que se eleva hasta el 13% en la provincia. Sin embargo, la situación es más llamativa en las ciudades de Lugo y Ourense, donde la variación negativa se sitúa en el 8 y 12%, respectivamente.

En lo que respectiva a Pontevedra, la oferta disponible ha aumentado un 7%.

El estudio del portal inmobiliario Idealista revela que la mayoría de capitales de provincia españolas tiene ahora menos viviendas en venta de las que hacía un año, registrándose la mayor reducción en Zamora y Santander, donde llega al 28%. A nivel provincial, la situación ha sido similar en el último año, aunque son menos las provincias que incrementan su parque disponible. De hecho, la oferta e vivienda en venta ha bajado en todas las provincias gallegas: A Coruña (-13%), Lugo (-13%), Ourense (-9%) y Pontevedra (-5%).



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, ...

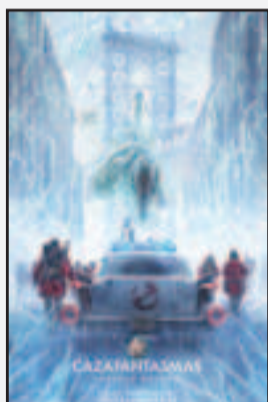
ESTRENOS DE CINE



Título: Luca
País: USA
Guión: Enrico Casarosa
Distribuidora: Walt Disney Studios Motion Pictures

SINOPSIS:
 Ambientada en un precioso pueblo costero de la Riviera italiana, 'Luca' cuenta una historia sobre el paso a la edad adulta de un chico que vive un verano inolvidable lleno de helados, pasta e infinitos paseos en scooter. Luca comparte estas aventuras con su nuevo mejor amigo, pero toda la diversión se ve amenazada por un secreto muy profundo: son monstruos marinos de otro mundo que viven justo debajo de la superficie del agua.

Fecha de Estreno: 23 de marzo 2024



Título: Cazafantasmas: Imperio Helado
País: USA
Director: Gil Kenan
Reparto: Carrie Coon, Mckenna Grace, Paul Rudd, Finn Wolfhard, Ernie Hudson, Dan Aykroyd, Bill Murray, Kumail Nanjiani, Patton Oswalt, Emily Alyn Lind, William Atherton.

SINOPSIS:
 En 'Cazafantasmas: Imperio helado', la familia Spengler regresa al lugar donde empezó todo (el icónico parque de bomberos de Nueva York) para formar equipo con los Cazafantasmas originales, que han desarrollado un laboratorio de investigación ultrasecreto para llevar la caza de fantasmas al siguiente nivel.

Fecha de Estreno: 23 de marzo 2024



Título: Club Zero
País: Francia, Austria, Reino Unido
Director: Jessica Hausner
Reparto: Mia Wasikowska, Sidse Babett Knudsen, Elsa Zylberstein, Mathieu Demy, Amir El-Masry.

SINOPSIS:
 CLUB ZERO es un drama psicológico que narra la historia de Miss Novak, una maestra que se une al equipo de una escuela de élite para dar clases de nutrición a jóvenes estudiantes. En poco tiempo, la maestra establece un estrecho vínculo con cinco de sus alumnos, sin que el resto de profesores se dé cuenta de lo que sucede. Hasta que todo da un inesperado giro muy peligroso.

Fecha de Estreno: 23 de marzo 2024

CULTURA

1ª edición mercado de arte itinerante Poliédrica en Santiago



El mercado de arte itinerante "Poliédrica" promovido por la asociación 365Artística, en colaboración con el Colectivo Artistas de Compostela, inauguró el pasado sábado 24 de febrero de 17:00 a 20:00 horas en el Taller de Julia (Rúa de Touro, 9, bajo D) su recorrido por la ciudad compostelana para acercar el mundo del arte y la cultura a los barrios y generar diálogos entre residentes y diferentes artistas, estilos y disciplinas. Esta primera edición consistirá en una muestra colectiva de diferentes obras de artistas locales y un pequeño ágape. Se pretende generar un encuentro ameno, abierto a todos los públicos, con el objetivo de disfrutar de una tarde agradable en un entorno artístico. En esta primera edición, participarán los artistas: Inés Sivalde (pintura), Ana Dorrego (collage, escultura e intalación), Pablo Sexto (cerámica, pintura y escultura), Roi Barros (pintura, escultura y diseño gráfico), Manuel Blanco (pirograbado y pintura tradicional), Deiviz Kostoya (pintura y miniaturas) y Julia Jiménez (dibujo y pintura). La asociación 365Artística decidió arrancar el recorrido de "Poliédrica" en el Taller de Julia, un espacio en el cual desde hace una década la artista imparte clases de dibujo y pintura.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Había una vez un barrio»

Había una vez un barrio llamado «infancia»
 Como esa sintonía de aquellos dibujos que tanto nos gustaba.
 Vi como pasaba el tiempo, como todo cambiaba.
 Creando recuerdos entre aquellos juegos de palabras.
 Desdibujándose tras la humedad y las telarañas.
 Sigo luchando con mis gigantes, perdida a veces en este viaje.
 Lidiando con fantasmas de fotos felices y secretos que todos callan.
 La sombra es esa parte de la historia que solo unos pocos abrazan y que casi nadie se atreve a mostrar.
 Las conversaciones de hasta Las mil y una noches
 con mi Luna en la ventana.
 Meciendo tantos sueños, alumbrando nuestros versos,
 de artistas, locos y poetas.
 Que nos hemos hecho conscientes volviéndonos cuerdos.
 Hay un camino que emerge vestido de valentía.
 Entre el Origen y la raíz. Soy la semilla.
 A veces toxo y otras bambú.
 Sé que estoy haciendo lo correcto cuando me dejo llevar.
 Tengo un sueño desde que era niña y tanto que decir.
 Que no he dejado morir aquello que me hace feliz.
 Creando historias con olor a mandarina.
 ¡Quiero lanzarme a la piscina!
 Tener una vida plena y jubilarme a los 30.
 Como Alí Babá estoy frente a la puerta,
 con la confianza de saberme la contraseña.
 Dicen las señales que las oportunidades están empezando a manifestarse.
 Es la imaginación la que hace brotar la magia de la niñez.
 Que la poesía es toda la primavera que está por venir.
 ¡Ábrete Sésamo! Ahora todo empieza aquí.

@b_essential28





Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



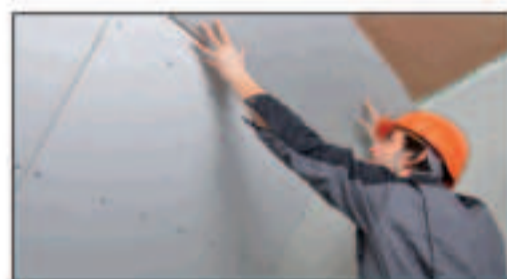
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañería



electricidad



mantenimiento comunidades



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

vglobal@verdemarediciones.com

