

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 71



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ABRIL - AÑO 2024



**Nuevas medidas
contra la expansión
de la avispa velutina
en toda Galicia**

pág. 4



**Parque
natural
Monte Aloia**

pág. 6 y 7

La conselleira de Promoción del Empleo e Igualdad en funciones, Elena Rivo, destacó la bajada anual del paro en todas las provincias, las siete ciudades y en todos los sectores

El desempleo se sitúa en Galicia por debajo de las 130.000 personas

El número de personas sin empleo volvió a caer en Galicia por debajo de las 130.000 al cierre del pasado marzo segundo los datos de paro inscrito conocidos algo que quiso resaltar en su valoración a conselleira de Promoción del Empleo e Igualdad en funciones, Elena Rivo, hecha tras visitar la oficina de empleo de Ourense acompañada de la consejera de Economía, Empleo e Industria del Gobierno de Aragón, Mar Vaquero. La comunidad cerró marzo con 129.011 gallegas y gallegos desempleados. "Nunca antes la cifra de paro fue tan baja en un mes de marzo", indicó la conselleira, quien destacó que respecto a marzo de 2023 "hay menos gallegos en paro en las cuatro provincias, en las siete ciudades y en todos los sectores de actividad". La conselleira subrayó la bajada del paro en Galicia en marzo, tanto respecto a febrero de este año (-1,20%), como frente a marzo de 2023 (-9,05%). Galicia fue, de hecho, la 4ª comunidad con mayor descenso anual en porcentaje y



personas (-12.836 parados).

La representante autonómica apuntó además que la cifra de menores de 30 años y de mujeres en desempleo es la más baja en un marzo desde que hay registros. En la evolución anual, el paro registrado en marzo mantuvo la tendencia a la baja en todos los sectores.

Lideró el descenso la industria (-11,99%) seguida de la construcción (-11,09%). Respecto a febrero de este año, este descenso, también generalizado, fue mayor en los servicios y en el sector primario.

En el caso de los colectivos prioritarios cayó el paro entre los menores de 30 años (-13,11%), en las

mujeres (-10,41%), y en los parados de larga duración (-3,77%). En cuanto a las afiliaciones, la comunidad ganó más de 18.000 cotizantes en el último año (6.577 en el último mes) hasta situarse en 1.061.595 de personas, la mayor cifra en un mes de marzo desde 2008.

Pensiones de viudedad y orfandad

La Seguridad Social puso en marcha un servicio para que representantes no apoderados puedan solicitar pensiones de viudedad, orfandad y auxilio por defunción a nombre de otros a través del portal web 'Tu Seguridad Social' (TUSS). Para hacer uso de este servicio sólo se necesita acceder al portal TUSS como representante y seleccionar 'Solicitud de viudedad, orfandad y auxilio por defunción' dentro del apartado 'Familia'.

Esta funcionalidad permitirá a los representantes no apoderados (cualquier representante no inscrito en el Registro de Apoderamientos) la presentación de solicitudes de pensiones de muerte y supervivencia en nombre de otros, previa autorización por los representados mediante un enlace que recibirán a través de un 'SMS' en su teléfono móvil. El representante debe disponer de Certificado Digital o Cl@ve



CleceVitam
Bastiaqueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad

640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
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
Aeropuerto 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



Cuidaamor

**- Ayuda a domicilio****- Calificados por la Xunta de Galicia****Cuidado de mayores****Aseo personal****Preparación de comidas****Tareas domésticas****Medicación****Actividades de ocio****Rehabilitación**

698 16 77 30 - 604 04 22 39

www.cuidaamor.com

infocuidaamor@gmail.com

cuidaamorserviciosociales@gmail.com

cuidaamor cuidaamor

Coruña

Desde el 3 de abril se puede acceder al borrador

Arranca la campaña de la renta de 2023

Desde el pasado día 3 de abril y hasta el 1 de julio, con la reducción de tributación para rentas bajas del trabajo y la subida para rentas altas de capital, como grandes novedades.

En la campaña de la renta de 2023 estarán obligados a presentar declaración los contribuyentes con rentas del trabajo superiores a 22.000 euros de un pagador o 15.000 euros de más de uno, entre otros supuestos.

También están obligados a declarar todos los perceptores del ingreso mínimo vital (IMV), aunque esto no implica que tengan que tributar por esos recursos, y los contribuyentes que hayan estado dados de alta como autónomos en algún momento de 2023.

Desde el 3 de abril se puede acceder al borrador y presentar la liquidación de IRPF por internet, tanto a través del programa Renta Web como de la aplicación móvil de la Agencia Tributaria, previa identificación con certificado electrónico, número de referencia o Cl@ve PIN.

La declaración se podrá presentar por teléfono a partir del 7 de mayo,



y de manera presencial en oficinas desde el 3 de junio. El plazo finaliza el 1 de julio en todos los casos, salvo que se quiera domiciliar el pago a ingresar, en cuyo caso tiene que entregarse antes del 26 de junio.

Las rentas bajas disfrutaron en 2023 de una rebaja fiscal (el mínimo exento de tributación se elevó de 14.000 a 15.000 euros y se in-

crementaron las reducciones para rentas del trabajo inferiores a 21.000 euros brutos), que en la mayoría de los casos estará ya aplicada vía retenciones.

Asimismo, los autónomos acogidos al régimen de módulos pueden aplicarse de una reducción adicional del 5% en el rendimiento neto (hasta un total del 10%) en el ejercicio 2023 y los del régimen

de estimación directa simplificada, una reducción del 7% para gastos deducibles de difícil justificación (en lugar del 5%).

En cambio, en el ejercicio 2023 se elevan los tipos para las rentas del capital más altas, que escalan hasta el 27% para rentas de entre 200.000 y 300.000 euros (un punto más) y el 28% para rentas superiores a 300.000 euros (dos puntos más).

Una de las novedades en la campaña de 2023 es la nueva deducción del 15% para la compra de un vehículo eléctrico enchufable nuevo y no afecto a actividades económicas, hasta una base máxima de 20.000 euros, y otra del mismo importe, con una base máxima de 4.000 euros, para la instalación de sistemas de recarga de baterías, siempre que la inversión se haya realizado a partir del 30 de junio.

Continúa en vigor la deducción por actuaciones para mejorar la eficiencia energética de la vivienda habitual o en alquiler, por hasta un 40% de lo invertido siempre que reduzca en al menos un 7% la demanda de calefacción y refrigeración. En el caso de que las obras afecten a un edificio residencial completo, la reducción es del 60%.

Asimismo, se mantiene el tope de aportaciones deducibles a planes de pensiones en 1.500 euros para planes individuales y 8.500 euros para planes de empleo, aunque ahora se permite que en este último caso el trabajador aporte más que la empresa, de acuerdo a unos coeficientes. El límite conjunto se mantiene en 10.000 euros.



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

En el cómputo global, Galicia registró en 2023 94.943 delitos frente a los 94.904 de 2022

Crece un 25% los delitos sexuales en Galicia y aumentan los robos con fuerza



Los delitos contra la libertad sexual crecieron el año pasado un 25% en Galicia, pasando de 649 a 811, según los datos que recoge el Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior.

También lo hicieron los robos con fuerza en viviendas, establecimientos e instalaciones, un 13,7%, de 4.127 a 4.693, mientras descendieron los delitos graves y menos graves de lesiones pasando de 1.187 a 1.132, un 4,6% menos. En el cómputo global, Galicia registró en 2023 94.943 delitos frente a los 94.904 de 2022. La criminalidad convencional registró una disminución del 1,2% pasando de 73.990 a 73.128. En ella, se incluyen también los homicidios dolosos y asesinatos consumados, que pasaron de siete a 18; los que fueron en grado de tentativa, de 45 a 51 y los secuestros, de dos a cuatro. Los robos con violencia e intimidación pasaron de 963 a 1.056, un 9,7% más y aunque crecieron los cometidos en domicilios, establecimientos y otras instalaciones hubo una disminución en relación a los robos con fuerza en domicilios, de 2.690 a 2.676, un 0,5% menos.

Los hurtos pasaron de 19.527 a 20.323, un 4,1% más, y las sustracciones de vehículos, de 528 a 570, mientras que el tráfico de drogas descendió pasando de 505 a 488, un 3,4 por ciento menos.

El resto de la criminalidad convencional fue un 5,3% inferior, de 46.450 a 43.982. En lo que se refiere a la cibercriminalidad, se incrementó un 4,3%, pasando de 20.914 a 21.815. En relación a las estafas informáticas, de 18.456 en 2022 se situó en 18.821, un dos por ciento más. Otros cibercrimes ascendieron a 2.994 frente a los 2.458 del año anterior.

A nivel estatal, el Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior del año 2023 refleja que las violaciones subieron un 14,2% con respecto al año anterior, además de anotar un incremento en el conjunto de España en la práctica totalidad de indicadores, tales como los intentos de homicidios y asesinatos (+11,2%), los secuestros (+45,2%) y el tráfico de drogas (+9,5%).

El total la criminalidad subió en el último año un 5,9% en España, al anotar 2.459.659 hechos, de los

que el 80,9% se corresponde a la categoría de la criminalidad convencional (lo que representa una variación del 2,1% respecto a 2022). La cibercriminalidad suma el restante 19,1%, aunque este tipo de delitos sube con fuerza un 25,5% sobre el año anterior.

Los delitos contra la libertad sexual aumentaron en 2023 un 15,1% al anotar 19.981 hechos conocidos por las Fuerzas de Seguridad, incluyendo policías autonómicas y locales. En concreto, el departamento que dirige Fernando Grande-Marlaska registra una subida del 14,2% de las violaciones, con 4.875 casos, sumando tanto agresiones sexuales con penetración como los abusos con penetración hasta octubre de 2022. Según Interior, "este aumento debe ponerse, en parte, en relación con las activas políticas de concienciación y de reducción de la tolerancia social y personal frente a este tipo de hechos delictivos". El Ministerio añade que esto "se traducen en una mayor disposición de las víctimas a denunciarlos, lo que reduce los niveles de infradenuncia existentes en relación con estos tipos penales".

La información recogida será evaluada de manera continuada por un grupo de técnicos especializados

Nuevas medidas contra la avispa velutina en toda Galicia

Redacción.

El conselleiro del Medio Rural en funciones, José González, acompañado por la directora general de Administración Local, Natalia Prieto, la directora de Seaga, Luisa Piñeiro, y el alcalde de Porto do Son, José Luis Oujo, visitó este ayuntamiento coruñés, donde se está llevando a cabo la instalación de trampas para combatir la presencia de la avispa velutina. Estas labores se enmarcan dentro de las nuevas medidas ejecutadas este año por la Xunta de Galicia para hacer frente a esta especie invasora.

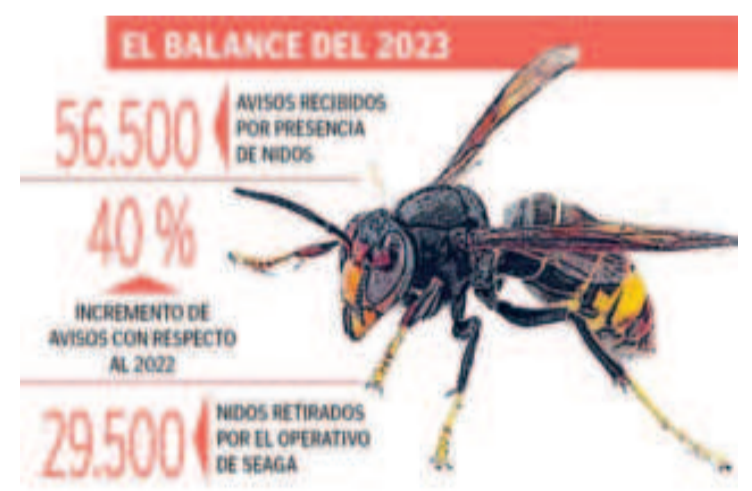
El conselleiro remarcó que el Gobierno autonómico lleva realizado un ingente trabajo para combatir la avispa velutina, apoyándose en el programa autonómico acordado con la Federación Gallega de Municipios y Provincias (Fegamp) (al que este año están adheridos los 313 ayuntamientos gallegos). "Solo en el año 2023 se registraron 56.600 avisos y retiramos, a través de Seaga, más de 29.500 nidos", recordó el titular del Medio Rural en funciones. Con todo, ante la evolución de la presencia de este insecto en Galicia, José González

destacó el compromiso de la Xunta para "seguir avanzando" en coordinación con los ayuntamientos, agentes del territorio o los investigadores.

Estas nuevas iniciativas activadas este año para frenar la expansión de la velutina en nuestra comunidad cuentan con cuatro ejes de actuación (retirada de nidos primarios, trampeo selectivo, formación e investigación), que se desarrollarán a lo largo de todo el año en las cuatro provincias gallegas. Sobre el trampeo, "selectivo, planificado y coordinado", el titular del Medio Rural en funciones explicó que su instalación comenzó en ayuntamientos de las provincias de A Coruña y Pontevedra para avanzar a continuación por Lugo y Ourense.

Esta labor es geolocalizada y en su instalación se tiene en cuenta el análisis de los datos del 2023, para potenciar su efectividad, y está siendo desarrollado apoyado en un operativo de trampeo coordinado en el que participará personal de Seaga o trabajadores del Servicio de Prevención y Defensa contra incendios de la Xunta.

En este proceso "estamos siguiendo estrictamente los criterios técnicos y las recomendaciones que nos están dando."



tanemos

Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 baixo. 15670 Culleredo

Masque.tapas

Comida Venezolana y otras tapas...
Hamburguesas y más...

Todos los domingos callos.

Ven a ver el fútbol con nosotros y disfruta de nuestra oferta de cervezas + tapas

NUEVA DIRECCIÓN

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

La Axencia de Doazón de Órganos e Sangue (ADOS) publicó los datos de actividad

Galicia registró en el año pasado más de cien mil donaciones de sangre

Redacción.

Galicia registró en el pasado año 103.525 donaciones de sangre, lo representa una tasa de 38,4 donaciones por cada mil habitantes y año, según datos de la Consellería de Sanidade.

La directora de ADOS, Marisa López García, traslada su gratitud

a todas y cada una de las personas que hicieron posible que, en 2023, se contabilizasen 103.525 donaciones de sangre, "lo que permitió ofrecer una respuesta adecuada a las necesidades hemoterápicas de los hospitales gallegos", señala. Las 103.525 donaciones alcanzadas a lo largo del año 2023 representan una tasa de 38,4 donaciones

por cada mil habitantes y año, lo que, a falta de conocer los datos definitivos de participación de todas las comunidades, "seguro que situarán a Galicia como una de las regiones españolas con mayor nivel de participación en las campañas de donación de sangre", subraya Sanidade.



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 Guitiama / Bergondo

PESCADERÍA Sada

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

PELOURO
EVENTOS

Organización de Eventos

"Con magia, amor e ilusión creamos tu celebración"

pelouro.events@gmail.com
617 481 198

Sandalias, cuñas y deportivas todas a 14,95€

Calle Cortadura, 3. 15160 Sada
Telf: 881 366 143

SadaShoesBags Sada Shoes Bags

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

BetanzosShoesBags Betanzos Shoes Bags

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Ragueira

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

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

AUDIO 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, 62 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 185 - 626 407 206

huanan@centroaudio.com audioshop.es

CLASES DE DIBUJO

Aprende desde cero
Apoyo bachillerato artístico
Preparación pruebas de acceso

Rúa Andrés Bello Ferrás, 271, bajo
15 Burga, 4 Coruña
655-81-44-32

ayudaviz.com
repas@ayudaviz.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

SECCO ÓPTICA E-6-00001 - REDES MANIFIESTOS ES-00716

El parque natural más antiguo de Galicia

Parque natural “Monte Aloia”

Redacción.

El monte alberga restos prehistóricos y romanos y su historia está rodeada de leyendas.

Declarado Parque Natural en 1979, el primero de Galicia, el Monte Aloia destaca por los 629 metros de altitud del Alto de San Xiao.

El ingeniero forestal Rafael Areses transformó este paisaje hace cien años con una exótica reforestación que incluía vegetación autóctona y otras especies, como el ciprés, el abeto y cedros del Líbano, entre otras.

Te recomendamos visitar la Casa Forestal, un curioso edificio que alberga el Centro de recepción de visitantes. El monte alberga restos prehistóricos y romanos y su historia está rodeada de leyendas, como la que afirma que se trata del mítico Monte Medulio, escenario del suicidio colectivo de las tribus celtas antes de caer en manos de los romanos.

En la Ermita de San Xiao se celebra una romería popular a finales

del mes de enero; la tradición manda subir al monte desde el municipio de Tui.

Las mejores panorámicas

Los seis miradores del Monte Aloia no defraudan en días claros. Podrás disfrutar de espectaculares vistas de los valles del Miño y del Louro, de la desembocadura del Miño, del monte Santa Trega o de las Illas Cies.

Varios de los miradores destacan por su diseño, ya que se han construido barandas de piedra que imitan los troncos de los árboles con la intención de fusionarse con el entorno.

Senderismo por el Monte Aloia

Descubre el placer de perderte sabiendo en todo momento cuál es tu destino. Se trata de recorridos muy sencillos y fáciles de caminar.

La senda de los Muñños do Tripes está formada por pasarelas y puentes de madera que permiten visitar un conjunto de molinos rehabilita-

dos. La ruta Rego da Pedra se puede empezar desde la propia Casa Forestal o desde la aldea de Frinxo, recorriendo una antigua canalización de piedra construida para transportar agua a los campos de cultivo.

Ruta do Baixo Miño

Embárcate en un viaje por un territorio compartido por los montes Aloia y Santa Tegra, el Mar Atlántico y el río Miño. Te proponemos un itinerario de tres días cuyo objetivo final será visitar el Parque Natural del Monte Aloia y poder contemplar desde su punto más alto parte del recorrido que habrás realizado hasta llegar aquí. Podrás combinar el coche con cortos recorridos a pie. El primer día visitaremos Baiona y Oia, y finalizaremos en A Guarda, en el Monte Santa Trega. El segundo día partiremos hacia O Rosal, sede de varias bodegas de la D.O. Rías Baixas, y visitaremos las localidades de Goián y Tomiño. El último día resévalo para visitar la ciudad histórica de Tui y el Parque Natural del Monte Aloia.



Se trata de recorridos muy sencillos y fáciles de caminar.



Los seis miradores del Monte Aloia no defraudan en días claros.



Centro histórico de Tui.



Castro del Monte Santa Tegra.



El monte alberga restos prehistóricos y romanos.



Varios de los miradores destacan por Casa Berástal, un curioso edificio que alberga el Centro de

La Inspección detectó en 2023 un 45% más de infracciones sobre el registro horario en los negocios

La Inspección detectó un 45% más de infracciones en el registro horario de los pequeños negocios



Las actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social se incrementaron el año pasado un 9%, hasta rondar los 35.500 procedimientos.

Redacción.

La Inspección de Trabajo aumentó el año pasado su vigilancia sobre el cumplimiento del registro horario en los negocios, así como del abono de las horas extras a sus asalariados. Así se desprende de los datos provisionales de la propia Inspección, de los que se extrae un aumento del 45% interanual en las infracciones detectadas en esta materia.

El número de actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social para vigilar el cumplimiento de estos asuntos en los negocios se incrementaron el año pasado un 9%, hasta rondar los 35.500 procedimientos. En alrededor del 45% (14.292) concluyeron que existía algún tipo de infracción, una tasa que consideran elevada.

Así, el asunto del registro horario y el abono de las pagas extras fue uno de los principales focos de la Inspección de Trabajo durante el

año pasado, y promete seguir siéndolo en 2024, en medio del debate sobre la reducción de jornada a 38,5 horas semanales o la prohibición del registro horario en papel que la ministra Yolanda Díaz ha propuesto a los agentes sociales.

Consultadas por este medio, fuentes de la Inspección de Trabajo reconocieron que el uso de la Inteligencia Artificial en estos procedimientos ha servido para incrementar el número de actuaciones y de infracciones a los negocios. Además, repasaron las normas que deben cumplir los autónomos con asalariados para no sufrir sanciones y multas.

Las cifras provisionales de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social sobre su actividad durante el año pasado mostraron cómo las actuaciones sobre los negocios relacionadas con el control horario y la remuneración de las horas extraordinarias crecieron un 9% en 2023, alcanzando los 35.500 pro-

cedimientos.

En cuatro de cada diez procedimientos se descubrió alguna infracción. Es decir, el número de sanciones impuestas por la Inspección de Trabajo se incrementó un 45% más que durante 2022. Por su parte, los requerimientos crecieron un 12% el año pasado, alcanzando los 9.226.

Respecto a la cuantía de las sanciones impuestas por la Inspección a los negocios por no cumplir con el registro horario o pagar las horas extras a sus empleados, en total se recaudaron algo más de 15 millones de euros, por lo que se puede concluir que la multa media se situó en torno a los 1.050 euros.

Por último, la Inspección de Trabajo concluyó que el número de asalariados afectados por incumplimientos del registro horario o el pago de las horas extraordinarias se incrementó el año pasado un 31%, hasta alrededor de 150.000 empleados.

Los abogados tributarios explicaron cómo tributa la venta de la cartera de clientes, una operación habitual entre profesionales autónomos

¿Cómo tributa la venta de la cartera de clientes de un profesional autónomo?

Redacción.

Según explicó Pablo G. Vázquez, abogado tributario, Director en GVA Asociados y miembro de la AEDF, tratándose del profesional autónomo, la cartera de clientes tiene consideración de elemento patrimonial afecto a la actividad económica desarrollada, permitiendo, en principio, su tributación a los tipos del ahorro.

Como afirman los expertos, por norma general la tributación, la ley permite tomar la venta con la consideración de ganancia patrimonial, pero no hay un criterio uniforme: aún hay dictámenes de Hacienda en los que se pone en jaque la forma de recaudación que resulta más beneficiosa para el contribuyente. Así, como explicó Vázquez, “todavía tratamos resoluciones en las que se imputa la tributación de la venta como si fuera Rendimientos de Actividades Económicas”, tributando en ese caso, a la base general, cuya escala sería menos ventajosa frente a los tipos del ahorro.

En ese sentido, más allá de que la tributación a los tipos del ahorro resulte más beneficiosa, “en el caso que nos compete, estamos hablando de que supone una diferencia colosal en lo que pagaría el autónomo”. Esta venta, además, lleva IVA al tipo general y debe emitirse factura. Según lo establecido en el artículo 28.2 de la Ley del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (LIRPF), la cartera de clientes de un profesional autónomo conforma un elemento patrimonial afecto a la actividad.

Por tanto, cuando esa cartera de clientes se venda, se transmita en ese caso no formaría parte de los Rendimientos de Actividades Económicas del IRPF, sino que tendría la consideración de ganancia o pérdida patrimonial, estableciendo la ganancia a partir de la diferencia entre el valor de adquisición y el de transmisión:

“Para la determinación del rendimiento neto de las actividades económicas no se incluirán las ganancias o pérdidas patrimoniales derivadas de los elementos patrimoniales afectos a las mismas, que se cuantificarán conforme a lo previsto en la sección 4ª del presente capítulo.”

Como apuntó Vázquez, es lógico que la venta de la cartera de clientes tenga la consideración de ganancia patrimonial. “Esta práctica que tener una cartera de clientes, efectivamente, vaya a generar un rendimiento. Podría suceder que, tras adquirir la cartera de clientes, éstos ya no decidan continuar con el profesional, por ejemplo, por el motivo que sea. Además, se trata de un activo del inmovilizado para poder desarrollar la actividad”. A su vez, en el caso de que la cartera de clientes no fuera adquirida sino creada y desarrollada desde su inicio con el proceder de la actividad, el valor de adquisición se tomará como cero y la totalidad del precio de venta (menos los gastos e impuestos correspondientes satisfechos por el vendedor) será la ganancia patrimonial que se gravará.

Además, la ganancia patrimonial obtenida se imputará al período impositivo en el que se produzca la transmisión de la cartera de clientes.

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

ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Culleredo aumenta el personal de servicios y espacios en el nuevo contrato de limpieza de edificios

Culleredo.

El Concello de Culleredo ya dispone de los pliegos para la contratación del servicio de limpieza de edificios, que la empresa Jardince-las presta en precario desde 2020, cuando venció el anterior contrato. La nueva prestación supondrá un notable incremento en el número de personal, en el tipo y frecuencia de los trabajos y en los espacios que se abarcarán, avanza el Ayuntamiento, que pretende "lograr

unos resultados de la mayor calidad posible". Los documentos que regirán el contrato prevén la subrogación de los trabajadores del contrato actual.

El servicio abarcará todas las dependencias municipales. La contratación se dividirá en tres lotes: edificios administrativos y centros sociales, con 16.094 horas anuales; instalaciones deportivas, con 7.540 horas anuales; y centros educativos, con 26.000 horas al año.

El número de trabajadores que el

Concello incluye en el servicio es de 27, todos con jornada completa. "Esto supone un incremento de un 50% con respecto a la anterior contratación, que se efectuó en 2017", apunta. El Gobierno local señala como una de las "grandes novedades" por las que apuesta la introducción de la figura de retén, "para optimizar la limpieza de los centros educativos", señala. Consistirá en un servicio de dos horas diarias, de lunes a viernes, en horario de 11.00 a 13.00, para reforzar la limpieza de los aseos de los colegios y cubrir posibles emergencias, explica. Esta figura se extenderá a la Casa do Concello.

En las recintos deportivos, durante los fines de semana y en días de competiciones, el servicio se mantendrá hasta el cierre para dejarlas en perfecto estado para la siguiente jornada.

El alcance del servicio abarcará el mantenimiento "en perfecto estado de limpieza" de todos los edificios municipales, así como patios interiores y exteriores, terrazas, azoteas, corredores, soportales y demás espacios, asegura. "Los trabajos incluirán los pavimentos, techos y paredes, puertas y ventanas, iluminación, persianas, patios, azoteas, canalones, aseos, mobiliario, cortinas, etc.", concreta. La maquinaria debe mantenerse en perfecto estado de conservación y, en caso de avería, tendrá que sustituirse en el plazo de 24 horas. A nivel ambiental, el contrato prevé medidas como que los productos que se empleen deberán contar con el certificado de etiqueta ecológica. El papel de secado de manos y el papel higiénico serán 100% reciclado.



Curso para cuidadores de familiares con alzhéimer en O Burgo

Culleredo.

El Concello de Culleredo y Afaco (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de A Coruña) impulsan una formación dirigida a los cuidadores de personas con demencia neurodegenerativa.

El objetivo de la iniciativa consiste en proporcionar a las familias herramientas para afrontar la atención de las personas afectadas y para aplicar un autocuidado preventivo propio.

La formación se desarrollará los lunes 8, 15, 22 y 29 de abril, en horario de 10.00 a 12.00.

Las sesiones formativas se realizarán en el centro municipal A Escada, situado en la calle Manuel Azaña de O Burgo. Afaco ofrece la formación, de ocho horas y de contenido sobre todo teórico, aborda la sintomatología básica de las demencias, las alteraciones conductuales, las terapias no farmacológicas y la atención a cuidadores. Con el curso, denominado Coidados compartidos, el Concello cullerense y la asociación de familiares buscan ampliar su colaboración y reforzar su apuesta por apoyar a las familias en sus necesidades diarias.



Arco Iris denuncia la poda realizada a los árboles de la iglesia de Rutis

La asociación ecologista Arco Iris ha denunciado que el cura de Rutis ha "mutilado" los árboles de la iglesia.

"Varios ejemplares de plataneros, que llevaban décadas dando sombra a los feligreses de la iglesia de Rutis han sido mutilados por iniciativa del párroco", señalan los ecologistas, que aseguran que los vecinos les han manifestado su "profunda indignación". Según Ar-

co Iris lo que se ha producido es una "poda salvaje" que se ha convertido en una "tala encubierta". "Todos los árboles afectados estaban en perfecto estado y ahora tendrán serias dificultades para sobrevivir y/o evitar ser atacados por plagas, ya que además han sido podados cuando ya estaban empezando a rebrotar", aseguran. Los vecinos, dice la asociación, no sabe la "causa de la desfeita".

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, 15679 Cambre, A Coruña

NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

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

Carral prevé destinar cerca del 20% del presupuesto 2024 al gasto social

Carral.

El documento financiero de este año asciende a 6.321.018,87 euros, lo que supone un crecimiento de prácticamente el 9% respecto al anterior. Los presupuestos reflejan no sólo la buena salud de las arcas municipales, sino también el compromiso del gobierno local con los Servicios Sociales. Tanto es así, que la propuesta destaca la cantidad destinada al gasto social, que alcanza hasta 1.053.790,77 euros. Es decir, el 16,6% del presupuesto total se destinaría a asistencia social primaria.

La cantidad dedicada a Servicios Sociales incluye tanto las partidas de personal y suministros como las destinadas a financiar programas asistenciales y para colectivos en riesgo de exclusión social. En el ratio de gasto destaca la partida de ayuda a domicilio, que suma entre las modalidades de dependencia y libre competencia, un total de 703.560 euros. En este apartado también se incluyen las ayudas de emergencia social (10.000 euros), el programa de educación familiar (9.300 euros) o las actividades para personas mayores, que tienen una dotación de 11.000 euros. El gobierno local también reforzará su compromiso de seguir mejorando las infraestructuras y servicios de los vecinos. Para lograrlo, el presupuesto de 2024 incluye obras por valor de 1.038.427,64 euros. La relación incluye las obras financiadas por el Plan Único de la Diputación Foral de A Coruña y también a través de la Agencia Galega de Desarrollo Rural (Agader). El Concello también mantendrá su apoyo a las familias y también a la comunidad educativa.

Destaca la ayuda concedida al Club Baloncesto Culleredo, de 30.865 euros.

Entidades deportivas de Cambre y Culleredo recibirán ayudas de la Diputación

Cambre.

Clubes deportivos de Cambre y Culleredo han resultado beneficiarios de subvenciones para entidades deportivas que concede la Diputación.

El Club Beisbol y Sofbol Cambre recibirá 5.538 euros. El Hockey Club Cambre obtendrá 7.840 euros y el Judo Club Cambre, 45.003 euros. El Clube Deportivo Balomán Culleredo recibirá 15.515 euros, según la resolución provisional de la institución provincial. La entidad cullerdense de triatlón

No Sport Limit resulta beneficiaria de 4.298 euros. La resolución provisional del programa de apoyo al deporte coruñés, publicada en el Boletín Oficial de la Provincia (BOP), beneficia a un total de 128 clubes coruñeses masculinos y femeninos de todas las especialidades deportivas que participan en competiciones "del más alto nivel", señala la Diputación.

Otras siete ayudas, por importe de 34.098 euros, están condicionadas a la aportación de documentación complementaria. En total, las ayudas aprobadas suman 1,012 millones de euros.

Cambre contrata la instalación de focos led para el campo Dani Mallo



Cambre.

El Concello de Cambre ha formalizado la adjudicación del contrato de suministro e instalación de seis focos en el campo de fútbol Dani Mallo.

La empresa Instalaciones Mymelec Enerxia realizará los trabajos por 9.993 euros (IVA incluido),

frente a los 11.929 euros del presupuesto de licitación.

El Ayuntamiento tramitó la contratación de la compra e instalación de seis focos en el campo Dani Mallo porque, de las cuatro torretas existentes, dos, las número 2 y 4, tenían luminarias led y las otras dos, focos halogenuro 2000 vatios y seis de ellos no funcionan, según consta en la memoria valorada del contrato.

El Concello justifica la contratación por la "necesidad de reposición de esos focos a luminarias led garantizando una reducción en el consumo del alumbrado de la instalación", sostiene la coordinadora deportiva del Ayuntamiento en el documento. El plazo para la ejecución de los trabajos es de 30 días laborables. Los trabajos, además del suministro de los materiales que se van reponer y su instalación, incluye la reorientación de los proyectores ya existentes en el campo de fútbol. La contratación priorizó la mejor oferta económica de entre las tres que se presentaron.



Cambre.

El municipio de Cambre celebrará, un año más, la FERIA de Abril con un evento que tendrá lugar en el aparcamiento del campo de fútbol Dani Mallo el 27 de abril.

Organizada por el Sporting Cambre, la fiesta contará con las actividades típicas de esta celebración: sevillanas, actuaciones, exhibiciones con caballos, rebujito y pinchos. Concretamente, las actuaciones correrán a cargo de Sandra Calderón, RumboRumb@, Corta y Piño y Aixa Romay, mientras que el fin de fiesta lo pondrá la sesión de DJ Isaac. Los más pequeños podrán disfrutar, durante la jornada, de multitud de juegos infantiles.

Nueva edición de la FERIA de Abril en Cambre

La fecha límite para reservar mesa (el menú constará de paella y churrasco y habrá, explica la organización, precios populares) es el 13 de abril.

El número para solicitar plaza es el 646 906 977 y desde el Sporting Cambre informan de que habrá una gran carpa. La actividad, que comenzará a las 13.00 horas y que otros años se celebró en el local del club ubicado en Quintán, contó en sus últimas convocatorias con una gran acogida, despachando cientos de raciones en 2023, la más multitudinaria. Desde la asociación deportiva esperan una gran afluencia y piden la colaboración de los presentes para mantener cuidado el entorno donde se realizará el evento.



Oficina Municipal de Información Xuvenil (OMIX)

Cambre.

La Oficina Municipal de Información Xuvenil (OMIX) de Cambre organiza una actividad para abril en la Casa das Palmeiras. Se denomina **EnREDados** y es un proyecto de educación mediática para adolescentes en el que se jugará y reflexionará sobre inteligencias

artificiales (el 10 de abril), publicidad encubierta (24 de abril), influencers, bulos y fake news, (17 de abril). Todas las sesiones serán a las 19.00 horas menos la del 30 de abril que incluye una merienda y que será a las 18.30. Esta actividad está dirigida a jóvenes de entre 12 y 18 años y es necesario tener un móvil.



Pastelería / Panadería
Desayunos / Meriendas



C/Rafael Alberti, nº 9. 15174 Fonteculler. Culleredo.
Tf. 981 977 830 / 698 128 672

El proyecto ronda los 3 millones de euros

Betanzos proyecta un centro de recepción de visitantes y nuevos accesos a O Pasatempo



Betanzos.

El Concello de Betanzos ha finalizado los trámites ante el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana para optar a una subvención de 3 millones de euros para el parque O Pasatempo dentro del programa de financiación de obras de conservación de bienes inmuebles del patrimonio histórico a través del 2% cultural. De los tres millones, el 25% lo aportaría el propio Consejo con fondos propios.

El proyecto completaría las actuaciones llevadas a cabo en el primer nivel del parque a través del convenio de colaboración entre el El

Ayuntamiento y la Diputación Provincial, y los 1,5 millones obtenidos de Fondos Europeos que el Gobierno Central destinó a Bienes de Interés Cultural. Una actuación con la que se recuperará la fuente de las Cuatro Estaciones, la gruta y el estanque de la Gruta da Recoleta y el invernadero, así como la balaustrada del Retiro. El proyecto que opta por ese 2% cultural incluye actuaciones en varias áreas del parque como la mejora de los accesos, la restauración de elementos artísticos, la eliminación de barreras arquitectónicas, la mejora de la red de servicios y un centro de recepción de visitantes.

Una de las partidas más importantes está destinada a la restauración de elementos artísticos para devolver, según explicó la alcaldesa, María Barral, "el esplendor original y al mismo tiempo preservar lo que ha llegado hasta nuestros días, para transmitirlo a las generaciones futuras".

En este sentido, se propone una intervención para desarrollar un plan de restauración que, a partir del inventario generado por el plan director del parque y avalado por Patrimonio, "establezca actuaciones urgentes para cada pieza, y defina una hoja de ruta para la recuperación de todos elementos artísticos del parque".

El plan deberá prever la posible recuperación, restauración y reubicación en el parque de las piezas que se conserven por los particulares y sean entregadas por éstos para su reintegración al BIC. El plan contemplará incluir entre las actuaciones aquellos elementos ahora perdidos de los que se conservan imágenes de calidad que permitan una reproducción fiel del modelo original, sin producir una falsa historia.

La mejora de los accesos será incluida en el proyecto, con la creación del acceso principal al recinto que se ubicará en el primer nivel de O Pasatempo. De esta manera, se aprovechará este espacio sin perder elementos originales para generar un acceso seguro y controlado, y la pavimentación del camino hasta este acceso permitirá la llegada de personas con movilidad reducida.

También se mejorará la seguridad de las zonas que dan acceso a las galerías de mantenimiento, zonas que son abiertas y por las que cualquiera podría penetrar, instalando puertas o cubiertas que aseguren el cierre de estos espacios. Existirá un sistema de comunicación aumentativo y alternativo que, mediante pictogramas, ayudará a mejorar la comprensión física del espacio y orientará a las personas con dificultades de comunicación.

El PP de Betanzos reclama más seguridad vial

El Partido Popular de Betanzos ha instado al Gobierno local a actuar ante un problema de seguridad vial detectado en la confluencia entre las calles de O Alfoli y A Ribeira, en el núcleo urbano del municipio. Los populares se refieren a los accidentes de tráfico que se han producido en las últimas semanas en ese punto. Aunque las consecuencias derivadas de esos choques hasta el momento solo han sido daños materiales, con los partes amistosos entre los conductores implicados, apuntan que existe un problema de seguridad vial en esa intersección que debe solventarse con un "replanteamiento de la señalización".

XIV Concurso de carteis das Letras Galegas

O Concello de Betanzos inicia a programación das Letras Galegas 2024 co XIV Concurso de carteis, que este ano se centrará na figura da escritora Luísa Villalta.

O cartel escollido polo xurado será o que ilustre o programa das Letras Galegas 2024 do Concello de Betanzos. A entrega dos premios farase nun acto público e outorgarase un primeiro premio ao cartel seleccionado e dous accésits. Os carteis que se presenten ao concurso deberán ter como motivo a figura homenaxeada neste ano polo Día das Letras Galegas, Luísa Villalta, e realizarse de xeito individual. Os traballos poderanse entregar entre o 1 e o 24 de abril nas secretarías do CPR Nosa Señora do Carme "Atocha", do CEIP Francisco Vales Villamarín, do Centro Pai Menni, na Casa do Concello ou na Biblioteca Municipal Alfonso Castela.

CEMIT de Betanzos

Betanzos.

Os días 1, 3, 5, 8, 10 e 12 de abril comezamos co curso "Teléfono móvil" dirixido a persoas sen coñecementos previos e con interese en iniciarse no uso do teléfono.

Esta actividade levarase a cabo en horario de 10:00 a 11:30 horas. Os días 8 e 10 de abril terá lugar o curso "Wikimaratón Betanzos" dirixido ás asociacións. En horario de 17:00 a 19:00 horas.

O día 15 de abril comezamos coa charla "Servizos Financieros" dirixido ao público en xeral. Nesta formación terá a oportunidade de aprender os diferentes tipos de tarxetas, comisións bancarias e os dereitos como clientes de produtos bancarios. Esta actividade levarase a cabo en horario de 10:00 a 11:30 horas. O día 17 de abril comeza-

mos coa charla "Telefonía móbil e internet" dirixido ao público en xeral. Nesta formación terá a oportunidade de aprender as tarifas existentes, contratacións de servizos e os dereitos como clientes de produtos telefónicos e de internet.

ESTA TEMPORADA ESTRENA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

2 GAFAS GRADUADAS

99€

CON ANTIRREFLEJANTE

ÓPTICA **betanzos**

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

REX DE OPTICA, ETS-DU-001 - 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 audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

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



“Conócenos Polígono de Bergondo”

Nuevo proyecto para fomentar sinergias y colaboraciones en el Polígono de Bergondo



Redacción.

En el marco del proyecto “Conócenos Polígono de Bergondo” las empresas de esta área empresarial se reunirán para conocerse y fomentar sinergias y colaboraciones.

“En 2024 hemos querido centrarnos en dar visibilidad a nuestras empresas y en fomentar la interrelación y la colaboración” manifiesta María Jesús García, su gerente. El último miércoles de cada mes se reunirán en torno a un desayuno, en una conversación informal en la que cada uno podrá trasladar la información clave de su organización, sus proyectos innovadores, su implicación con el medio ambiente, los productos y servicios que comercializa o sus proyectos de futuro y todo con el único obje-

tivo de que quienes le acompañan tengan una radiografía completa de su empresa con el objetivo de tejer colaboraciones y sinergias.

Los encuentros estarán limitados a un máximo de 8 empresas, preferiblemente del polígono, aunque también podrá participar una empresa externa en cada sesión. La mecánica de las reuniones se ha establecido pensando en que sean productivas y ágiles partiendo de la falta de tiempo en el día a día.

El pasado 28 de febrero se celebró el primer encuentro con la asistencia de ocho empresas de sectores muy diferentes y que, sin embargo, pudieron constatar que había muchos puntos de encuentro. Aceroled (proyectos de identidad corporativa), Equipos Lagos

(especialistas en cabinas de pintura), Roca Roibás (componentes industriales para especialización de procesos), Soos Maquinaria (maquinaria de elevación) Tu Agenda Comercial (regalo promocional), RN Administrativos (externalización de servicios administrativos) y Elecnor (desarrollo de proyectos en diferentes sectores). “La iniciativa está teniendo una gran acogida porque cubre una necesidad que las empresas nos hacían llegar. Aunque desde las oficinas del polígono nos esforzamos en facilitar información detallada, es frecuente que nos cuenten que estaban recurriendo a proveedores de fuera de Galicia para conseguir productos o servicios que pueden conseguir en su misma calle” comenta.

El Gobierno de Bergondo lleva a pleno obras en saneamiento por 372.000 euros en Covas, Tatín y Outeiro-Ouces

El Gobierno local de Bergondo llevará al próximo pleno, la cuarta fase del plan de saneamiento municipal. En esta ocasión, cuenta con tres proyectos que tienen un presupuesto total de 372.150 euros.

La primera actuación proyectada afecta a la aldea de Covas. Con un presupuesto de 127.829 euros, dotará al núcleo de una infraestructura básica de la que carece en algunos puntos y renovará el tramo de la red existente. También se realizarán trabajos en la red de recogida de aguas pluviales para poner fin a las inundaciones en la zona baja de Miodelo, en la carretera AC-161.

En la zona de Tatín anexa a la AC-162 se acometerá el segundo proyecto. Se ejecutará una nueva red de saneamiento y canalización para el alumbrado público y se renovará la red de abastecimiento. La obra costará casi 94.000 euros y es la continuación de fases anteriores. Por último, en la zona de Outeiro-Ouces se ejecutará una nueva red de saneamiento y pluviales que se conectarán a las redes municipales

existentes. Debido a la orografía del terreno, será necesario ejecutar estas redes por parcelas privadas para lograr por gravedad un punto de conexión con las redes existentes. Para esto será necesario hacer expropiaciones.

Este tercer proyecto supone la inversión más cuantiosa de este lote, con más de 150.000 euros. La aprobación de la cuarta fase de este plan es el primer paso para poder comenzar a desarrollar estos proyectos. El primero en comenzar será el proyecto de Tatín, que, al no requerir de expropiaciones, ya está adjudicado y las obras empezarán a corto plazo. En los otros dos casos, al ser necesarias expropiaciones, todavía tienen que ser licitadas, por lo que los trabajos empezarán a medio plazo.

Desde el Gobierno local señalan que “este tipo de infraestructuras son muy importantes para los vecinos y vecinas de Bergondo” y afirman que “seguimos trabajando en otros nuevos proyectos de saneamiento en diferentes parroquias del concello para continuar mejorando su calidad de vida”.

Estado y Bergondo estudiarán hacer travesía el tramo urbano de la N-VI en Guísamo

La alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez, mantuvo una reunión con el delegado del Gobierno en Galicia, Pedro Blanco, y la subdelegada provincial, María Rivas. En este encuentro, el Concello y el Estado revisaron el punto en el que se encuentran las obras de construcción de la

nueva glorieta de la Nacional VI en Guísamo. Entre los temas a tratar, se planteó también la posibilidad de transformar el tramo de la carretera que discurre a través de este núcleo bergondés en una travesía. La regidora instó a la Delegación a agilizar al máximo las obras en marcha.



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB
ITV
41.000 KM

609 839 385

Segunda edición de la Carrera Costa Ártabra

Oleiros.

Ya está abierta la inscripción para la segunda edición de la Carrera Costa Ártabra que se celebrará el próximo 21 de abril que tendrá una modalidad de 10 kilómetros y otra de una milla.

El objetivo de la iniciativa, promovida por la asociación Boxfit y el Comité Antisida de A Coruña (Casco) es financiar su programa de calidad de vida a través de un deporte inclusivo y que se complementa con un programa médico, social y deportivo en el que se implica a la unidad de VIH del Chuac.

La prueba arrancará a las 09.30 horas del municipio de Oleiros, hasta el que habrá un servicio de buses lanzadera desde A Coruña en el que habrá bonificación para familias numerosas y personas con discapacidad. La organización entregará a los asistentes una camiseta y proporcionará un servicio de fisioterapia en meta. Entregará además un trofeo para el primer puesto femenino y masculino.

El precio de inscripción en los 10 kilómetros es de 15 euros hasta el 8 de abril, ya que desde el 9 al 16 es de 20 euros. La inscripción en la Milla es de 5 euros y se hace a través de la Federación Gallega de Atletismo.

www.carreirasgalegas.com

Se puede acceder a través de la página web costaartabra.com.

La recogida de dorsales será en El Corte Inglés de A Coruña. Existe la opción de dorsal solidario. "A través de un programa transversal como el presente buscamos mejorar la calidad de vida de nuestros usuarios y potenciar el deporte como instrumento preventivo, especialmente en colectivos vulnerables, sin olvidar a la población general, estableciendo en meta la unidad móvil preventiva perteneciente al programa VIHxiamóvil", aseguran desde la organización.



El PP avanza que presentará un ruego en el próximo pleno

El PP de Oleiros exige la reparación urgente de los accesos al parque de las "Trece Rosas"



Parque de las Trece Rosas en Oleiros.

Oleiros.

El PP de Oleiros reclama "medidas urgentes" para mejorar la seguridad de los accesos al parque de las Trece Rosas.

La formación advierte de que las lluvias registradas en las últimas semanas han provocado el derrumbe parcial del borde

del talud y que las escaleras precisan un arreglo.

"La situación es suficientemente alarmante como para que el alcalde deje a un lado sus conflictos competenciales con Costas y se implementen con urgencia las medidas preventivas necesarias que garanticen la seguridad de los oleirenses antes de que tengamos que lamen-

tar desgracias personales", apunta la portavoz del PP, Loli Silva.

El PP avanza que presentará un ruego en el próximo pleno para que se incremente el gasto en el mantenimiento de este tipo de infraestructuras y "garantizar que el Concello cumpla con su obligación de velar por la seguridad de sus vecinos".

Vivienda protegida en Oleiros

Oleiros.

Los vecinos de Oleiros interesados en participar en una de las tres cooperativas que se prevé crear para construir 54 viviendas protegidas en Perillo, Mera y Xaz ya pueden inscribirse.

El Concello anuncia que ya tiene abierto el plazo y que las inscripciones pueden formalizarse a través de la página web del Ayuntamiento oleirense.

De las 54 viviendas que se proyectan (en terrenos que salieron a licitación pública para este fin sin recibir ofertas) 13 se ubicarán en la calle Dona Emilia en Perillo, 19 se construirán en la calle Eduardo Galeano en Mera y 22 se ejecutarán en la urbanización de Xaz en Dorneda, en la avenida Europa. La convocatoria se dirige a personas empadronadas

en el municipio que no superen los criterios económicos máximos establecidos por la Xunta para acceder a viviendas de protección de oficial. El Concello asegura que informará a todas las perso-

nas preinscritas del procedimiento para formar parte de las cooperativas que creará la empresa encargada de gestionar la construcción de las viviendas, detalla el Ayuntamiento.

Proceso selectivo en Sada

Sada.

El Concello de Sada ha abierto un proceso selectivo para la formación de una bolsa de empleo de interinos para cubrir las plazas vacantes y sustituciones del personal laboral del Servizo de Emerxencias Municipal. El Concello de Sada creará también una bolsa de empleo para personal funcionario interino de la escala de Administración Xeral subescala auxiliar que sustituirá a la aprobada por la Alcaldía el 3 de agosto de 2020.

Asociación da Obra

La Asociación de Vecinos da Obra, en Sada, prepara para el próximo 5 de junio, con motivo del día internacional del Medio Ambiente, la jornada de "Limpadura de Primavera". La iniciativa busca darle una nueva vida útil a los objetos que guardan en sus casas los vecinos que participen. Podrán entregar piezas en buen estado de conservación como juguetes, electrodomésticos o muebles para los que ya no tienen uso en su casa. Podrán dejarlos cerca de los contenedores de las calles Obra, Praia y avenida Arxentina con el fin de que otro vecino pueda darle un segundo uso a esos instrumentos. Las personas interesadas en participar ya pueden clasificar sus objetos y señalar sus posibles defectos.

Exposición en la Casa de la Cultura

La exposición sobre desperdicios alimentarios se puede ver desde el pasado 18 de marzo en la casa de cultura Pintor Llorens de Sada. La exposición se compone de paneles informativos centrados en tres temas: el desperdicio de alimentos, la escasez de agua y la mujer como motor que mueve el corazón del mundo.



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

Los vecinos de Casas de Franco continúan con las protestas

A Coruña.

Los vecinos de Casas de Franco han vuelto a cortar el tráfico en la Ronda de Outeiro para demandar que se modifique el proyecto de reforma que afecta a unos 100 metros de acera frente al conjunto de viviendas. Los vecinos habían paralizado las movilizaciones ante el compromiso, por parte del Gobierno local, de estudiar sus peticiones y reformar el proyecto, pero han retomado las protestas al considerar que las modificaciones propuestas por el Ayuntamiento no se ajustan a sus demandas ni solucionan los problemas de accesibilidad que, aseguran, derivarían de las actuaciones.

"Dicen que llegaron a un acuerdo y atendieron a nuestras premisas, no es así. Antes teníamos accesibilidad universal, ahora quieren hacer una reforma con barreras, nos implantan escalones y rampa para acceder al jardín", critica Deborah Cotelo, la portavoz de los residentes congregados. La elevación de la zona de esparcimiento es uno de los grandes puntos de fricción entre vecinos y Concello, ya que los primeros achacan falta de transparencia a la hora de explicar el proyecto. "Primero nos dijeron que era para impermeabilizar, luego que necesitaban profundidad de un metro para implantar la arbolada, ahora dicen que no, que es por el cableado eléctrico. Solicitamos el informe a Fenosa para que nos expliquen lo del cableado. Queremos transparencia y que se nos escuche", demandan los vecinos. Otro punto de desacuerdo entre ambas partes es el parterre de metro y medio que, en el proyecto original, rodearía el conjunto de viviendas en paralelo a la ronda de Outeiro.

El plan está orientado a personas entre 55 y 75 años fumadores o exfumadores

El Sergas inicia en A Coruña el primer cribado de cáncer de pulmón



A Coruña.

El Servicio Galego de Saúde (Sergas) ha iniciado en el centro de salud de O Ventorrillo (A Coruña) un programa piloto de cribado de cáncer de pulmón a 1.200 pacientes fumadores o exfumadores de entre 55 y 75 años. El conselleiro de Sanidade en funciones, Julio García Comesaña, ha informado el pasado lunes 1, en O Ventorrillo del inicio de este programa piloto, que se encuentra en la primera fase, en la que se hacen encuestas a los pacientes diana de este centro de salud, es decir, a "pacientes

que hayan tenido un contacto prolongado con el tabaco" y que tengan entre 55 y 75 años. Nieves Domínguez, médico de familia en este centro de salud que participa en el programa, ha detallado que "hay 1.200 pacientes diana" y que ya se ha contactado "con 800", por lo que esperan completar esta primera fase "esta semana". A todos ellos, ha explicado, se les invita a participar en una encuesta en la que tienen que dar datos sobre "consumo de tabaco" y otros factores de riesgo como "actividad laboral" o "si ya tienen una enfermedad pulmonar obstructiva crónica" o tienen antecedentes de este tipo de cáncer en la familia. Des-

pués, ha indicado Domínguez, se realizará un análisis y se citará a las personas que presenta "más riesgos" para hacerles "un TAC de bajas dosis de radiación". Comesaña ha insistido en que se trata de "un proyecto muy importante" porque el cáncer de pulmón es la "segunda causa de mortalidad por cáncer en hombres y la tercera en mujeres". El conselleiro ha recordado otros cribados que realiza el Sergas, como el de cáncer de mama, que se inició "hace 30 años" y que ha permitido detectar "11.000 casos" o el de cáncer de colon, que empezó en 2013, y el de cervix, iniciado en diciembre de 2020.



Sobre el programa piloto de cribado de cáncer de pulmón, realizado por un equipo multidisciplinar, ha avanzado que "en junio" estarán los resultados, que permitirán conocer, entre otras cosas, "la tasa de aceptación o la tasa de falsos negativos y de falsos positivos" para así "ajustar el sistema y poder consolidarlo", aunque no ha concretado fechas para su desarrollo en otros centros de salud o en otras áreas sanitarias.

Arteixo solicitará 2,1 millones a la Diputación para construir sendas peatonales en Sabón

El Ayuntamiento de Arteixo solicitará a la Diputación una partida de 2,1 millones de euros para destinarlos a la construcción de dos sendas peatonales en el polígono empresarial de Sabón. La corporación aprobó en el pleno, correspondiente al mes de marzo, una modificación del convenio suscrito en su momento por el Gobierno local arteixán y la institución provincial para la ejecución de inversiones en infraestructuras. El acuerdo, que todavía permanece vigente, contempla llevar a cabo tres itinerarios denominados, respectivamente, senda avenida da Ponte, senda avenida do Embalse y senda avenida da Praia. Los grupos políticos acordaron que se incremente hasta 2,1 millones de euros el presupuesto inicial de 1,2 de las tres sendas y se destine a la construcción de las dos últimas ya que la primera no puede ejecutarse porque durante dos años se estarán realizando obras en el entorno.

Ascensores en Arteixo

El pleno de Arteixo aprobó las bases reguladoras para solicitar ayudas para la instalación de ascensores en edificios privados y de las que este año pueden beneficiarse los propietarios de viviendas unifamiliares que pretendan mejorar la accesibilidad con la instalación de cualquier dispositivo como salvaescaleras o rampas. Las bases también subvencionan la instalación de elementos de apoyo para personas con discapacidad como grúas o aparatos análogos.



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

Excursión a Pontevedra y Marín el próximo 24 de abril

Miño.

La actividad está dirigida a las personas mayores de 55 años empadronadas en el Concello.

La Concejala de Turismo del Concello de Miño organiza, el próximo 24 de abril, una excursión a Pontevedra y Marín para personas mayores de 55 años que estén empadronadas en el municipio. La salida será a las 8:30 horas de la calle del Mercado. En el itinerario se establece un tiempo libre en Pontevedra, que ocupará toda la mañana. La comida será en el restaurante Adegas dos Avós, donde se servirá empanada casera, codillo al horno, flan, café y bebidas. Ya por la tarde se visitarán los petroglifos de Mogor y un tiempo libre en Marín. El precio del bus es de 8 euros y el de la comida de 18. El plazo de inscripción se abrirá el 9 de abril, hasta el 18 del mismo mes o hasta agotarse las plazas.

Los enclaves naturales recibieron dos banderas "sendero azul" que reconoce a éstos como espacios que han sido recuperados

Los enclaves "Senda dos Sentidos" y "Senda da Fraga do Xarío", consiguen dos banderas "sendero azul"

Miño.

El objetivo de este reconocimiento es señalar cuáles son los lugares ideales para la sensibilización ambiental, entendida como una herramienta que contribuye al cambio de nuestra sociedad.

Palacios quiso reconocer que el Concello de Miño está logrando recuperar estos espacios "gracias a la colaboración y la generosidad de las vecinas y vecinos que cedieron los derechos de paso de sus terrenos para disfrute público", ánimos a los que se sumó el regidor, Manuel Vázquez Faraldo, señalando que "tenemos dos enclaves naturales, tanto la 'Senda dos Sentidos' como la de los 'Muíños do Río Xarío' en el que se han implicado enormemente las personas

propietarias; este reconocimiento de las banderas 'sendero azul' es, en parte, suyo". Faraldo señaló, a su vez, que "existen otras sendas

como la de 'Marismas do Baxoi' y la de 'Muíños do Río Medio' que optarán al galardón la próxima convocatoria".



El presidente de la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor, José Palacios, le entregó el distintivo al alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, y a las concejalas Catalina Morado, Emma González y Yolanda Bello.

Éxito de la Festa do Marisco del puerto de Ferrol que superó los resultados del año pasado



Ferrol.

El mal tiempo que caracterizó a la Semana Santa ferrolana no impidió que las celebraciones resultasen, en muchos casos, exitosas, como ha sucedido con la Festa do Marisco, organizada por la Cofradía de Pescadores de Ferrol, que preside Gustavo Chacartegui.

La actividad dio comienzo en medio de un temporal y concluyó con lloviznas, pero la carpa instalada en

el muelle de Curuxeiras se llenó para acoger no solo las degustaciones gastronómicas sino también los conciertos que se celebraron en cada una de las jornadas.

La celebración de la "previa" del partido del Racing en el muelle animó todavía más la fiesta de exaltación del marisco de la ría. Mucho estrés, cansancio y sobre todo "locura de la buena" fueron las palabras elegidas por Chacartegui para hacer balance de la fiesta, que, aseguró, "fue apoteósica, superó al año pasado en volumen

de gente y de producto, sábado y domingo fue espectacular".

Piensen ya en ampliar la carpa para la próxima edición, para la que esperan mejor tiempo debido a que se celebrará más adelante en el calendario, y ya se contará, además, con los nuevos estacionamientos alternativos.

La colaboración de Puerto, Xunta y Concello fue destacada por Chacartegui para alcanzar el éxito obtenido.

Fibra óptica en Miño

El programa ÚNICO del Ministerio e Asuntos Económicos y Transformación Digital llevará una conexión a internet de calidad a todos los domicilios de Miño a través de la empresa Rede Aberta. Así, se llevará fibra neutra (esto es, válida para contratar con cualquier operadora) a todas las zonas del municipio. Se trata de una iniciativa de la Agenda España 2026 para eliminar la brecha digital entre las zonas urbanas y rurales, garantizando una conectividad moderna con un mínimo de 100 mbps en 2025. En Miño ya han comenzado los trabajos, que estarán finalizados antes del verano, dando la posibilidad a todo el mundo de tener internet de alta velocidad. Aquellos vecinos y vecinas que todavía no dispongan de servicio de fibra óptica y piensen que no van a llegar a su casa por estar aislada pueden ponerse en contacto con el Concello a través del correo comunicacion@concellodemino.gal.

Deberán facilitar su nombre, dirección y la referencia catastral de la vivienda o las coordenadas GPS.

Inteligencia Artificial en el CHUF

Ferrol.

El proyecto de inteligencia artificial Tartaglia en el que está inmersa el Área Sanitaria de Ferrol continúa su trabajo con el objetivo de emplear la IA para ayudar a pacientes y profesionales sanitarios a reforzar la prevención y mejorar el diagnóstico precoz de enfermedades.

Con esta finalidad el Área ferrolana acaba de incorporar el mes pasado a un profesional de informática para avanzar en esta iniciativa nacional en la que Ferrol es la única Área de toda Galicia que toma parte, con la implicación de la Consellería de Sanidade y de la Axencia Galega de Coñecemento en Saúde (ACIS). Además de la ciudad naval, Cataluña, Valencia, La Rioja y Canarias son las comunidades implicadas en Tartaglia para crear una plataforma de datos, previa recopilación y análisis, con la que establecer modelos analíticos y predictivos para un fácil diagnóstico de cáncer de próstata y de retinopatía diabética, que son los ámbitos en los que se trabaja desde el centro hospitalario de Ferrol. La nueva incorporación profesional permitirá la realización de tareas de soporte y apoyo técnico para los profesionales sanitarios, por ejemplo, explican desde el Área, "nos procesos de extracción e etiquetaxe de imaxes médicas, así como para a incorporación das devanditas imaxes ó sistema de comunicación e de almacenamento, configuración, programación e desprego de nodos, computacións, e elaboración de documentación administrativa do proxecto".

Andaina saudable

El Ayuntamiento de Neda abre el plazo para inscribirse en la que será la segunda "Andaina saudable" de 2024. Se celebrará el 21 de abril con un itinerario circular que tendrá como punto de partida y de llegada el centro cívico de la localidad y que recorrerá los municipios naronés y nedense. La ruta discurrirá por la pasarela peatonal paralela al puente del ferrocarril hasta llegar al monasterio de O Couto.



por Esther López Castro

Betanzos Monumental

Queridos lectores del periódico, As Mariñas: La Semana Santa que se ha celebrado con toda belleza y rigor días pasados en Betanzos, cobra cada año más protagonismo. Como betanceira, me llena de orgullo que esa hermosa tradición sea cada vez un punto importante de encuentro, para hacer de esta pequeña y bella ciudad de los caballeros un lugar de referencia. Mi poema esta vez, se volcará en ese noble conjunto Monumental, Santa María del Azogue y RR.PP. Franciscanos, espacio importante y destacado de este gran pueblo.

Betanzos Monumental

Esther López Castro

Hay un rincón en Betanzos su arte y belleza es tal, elegido por derecho, Patrimonio Nacional.

Es la iglesia franciscana un bello y sobrio convento, donde los Pérez de Andrade descansan el sueño eterno.

En un sepulcro de piedra un oso y un jabalí, son el eterno soporte del que está enterrado allí. Perpetuar su linaje, que no caiga en el olvido, que ese hermoso Mausoleo muestre su esplendor vivido.

En este egregio convento graban los nobles su historia, en la cripta funeraria le ponen cuño a su gloria.

Unos cantos en el coro hacen al alma elevar, ahora sólo queda el eco, no hay frailes en el lugar.

Santa María del Azogue

Monumento Nacional, Guarda en su estilo romántico una belleza ancestral.

Tiene figuras de piedra y tallado un rosetón, el cantero se hizo orfebre, lo esculpió su corazón.

En su atrio recoleto se alza hermoso Crucero, que le da romanticismo y a la vez un porte austero.

Dentro hay un bello Retablo, sobrecoge de emoción, muestra la vida de Cristo su nacimiento y Pasión.

Rúa da Pescadería Le pone el sello final, sus balcones y empedrado hace el conjunto ideal. Sedimento del recuerdo nadie lo podrá borrar, aunque el tiempo borra todo el alma lo ha de guardar.



por Eva Vidal

Ambiente caldeado

Este último mes ha resultado ciertamente abrumador desde el punto de vista socio-político. Marzo celebró las Fiestas de San José a lo grande y no sólo en Valencia, sino en el país entero. Ya os iba yo diciendo desde hace muchos meses que esto apuntaba maneras: El ambiente estaba profundamente caldeado y nuestra mediocre clase política, lejos de trabajar y representarnos de un modo digno en las tareas que les habíamos delegado cuando les colocamos en sus cómodos sillones, decidieron embarcarse en una vorágine de insultos, descalificaciones y otras movidas barriobajeras tipo sucio callejón de peli cutre.

Y como marzo era marzo, llegó el momento “supermascletá”: Pero no reventaron fuegos de artificiales ni kilos y kilos de pólvora. Lamentablemente tan sólo reventó mugre de la gorda. Ésa que llevaba tiempo acumulada y que estaban deseando sacar a la palestra aquellos que ya se habían quedado viudos de ideas, propuestas y ganas de ponerse a la faena. Estos chicos/as/es que un día nosotros elegimos metiendo un papelito en unas ya gastadas cajas de cristal decidieron venirse arriba y comenzaron a decirse de todo en unas maratónicas sesiones parlamentarias, en los medios de comunicación y en unas comisiones de control que les pagamos religiosamente sin saber muy bien por qué. En fin... como ya no les parecía suficiente, sacaron también la porquería de sus maridos y mujeres, apareció un tal Koldo que al parecer había hecho unos eurillos jugando en la pandemia con el tema mascarillas, mandaron a Ábalos para el escaño de pensar en lo más alto del hemicycle e inventaron nuevas palabrotas para insultarse mejor. Una traca final de escándalo para describir un panorama que terminó dándoles asco hasta ellos mismos. Pude escuchar a algunos diputados avergonzándose del espectáculo que nos estaban ofreciendo y tengo que decir que, aunque puedo equivocarme, algunos hasta parecían sinceros cuando aseguraban sentirse abochornados por el triste espectáculo que estaban protagonizando. Dicho esto, si cuando lo dijeron estaban, como siempre mintiendo, son mucho más despreciables de lo que nos demuestran a diario.

También llegó alterada la primavera, que por cierto trajo lluvia para aburrir. Inauguramos abril y toda-

vía seguimos en las mismas. Esta misma mañana escuché una entrevista del Koldo éste describiéndose como un socialista de raza, un español comprometido que actuó en beneficio de su país en un momento de máxima necesidad. ¡Alucinante! De verdad que si me quedase algo de humor éste sería un momento ideal para usarlo.

Y luego ahí sigue la de Madrid, agarrada a su puesto como el oso que se aferra al madroño en el escudo de la Comunidad Autónoma que dice representar dignamente. Una chica enamorada de un galán traviesillo que no tenía ni un duro cuando cruzaron sonrojados sus primeras miradas como cualquier pareja y sólo unos meses más tarde convirtió su calabaza en un Maserati de lujo y su pisito de funcionario grupo bajo en un palacio de cuento de hadas donde cada día le espera su princesa, que en este cuento, no es una tímida damisela desvalida, sino una empoderada y aguerrida presidenta que según nos cuenta, no tenía ni idea de que su amado se hacía millonario al mismo tiempo que su romance se consolidaba. Otra Infanta y otro Urdangarín. La chica que no se entera de cómo llega el dinerito a su casa a primeros de mes pero lo disfruta a lo grande. Lo siento pero a la Ayuso que todos conocemos ese encuadre de niña pija e ingenua no le pega para nada. La infanta lo sabía todo y la Presidenta también.

Esa es la realidad. La han pillado y tendría que irse pero esto es España y aquí nunca pasa nada. Expriremos este tema hasta el aburrimiento como base de la teoría de que quien aguante más tiempo en la poltrona siendo insultado y humillado ganará su derecho a quedarse para seguir llenándose el bolsillo a manos llenas. En un país donde hemos largado a un Rey y le hemos exiliado como se hacía en la Edad Media por andar por esos mundos de Dios haciendo dinero de forma bochornosa, ilegal e indecente, se sigue discutiendo si una presidenta autonómica puede mantenerse en un cargo de semejante responsabilidad

a pesar de que no cabe ninguna duda razonable de que comparte cama y cocina con un elemento que obviamente se aprovechó de los contactos de su chica para enriquecerse en tiempo record, cometiendo para ello irregularidades fiscales que están admitidas incluso por él mismo. Nunca terminaré de entender la actitud de estas personas... Estamos hablando de un tipo al que el destino toca con una barita mágica y conoce al amor de su vida que además de una chica mona es la presidenta de una Comunidad Autónoma y tiene amigos con posibles que, legítimamente, le colocan en una situación privilegiada para ascender de forma fulgurante social y económicamente. Pero por alguna razón que se me escapa, ello le parece insuficiente y para hacerse todavía más rico ni siquiera declara debidamente a Hacienda el dinero que jamás creyó que sería capaz de ganar.

Alguien debería estudiar esto

Y como esto había que pararlo un poco porque cantaba lo más grande, los de la derecha lanzaron como un obús la noticia de que la Sra. de Pedro Sánchez también andaba por ahí adelante reuniéndose con influyentes personalidades en el ánimo de asentarse profesionalmente entre la élite para que cuando ya no pueda vivir en la Moncloa esté correctamente colocada en la parrilla de salida. Por si acaso habrá que esperar a ver qué sale de aquí.

Yo en el fondo estoy algo más tranquila. Cada vez encuentro a mi alrededor más gente que ya no se siente identificada con ninguna opción política, que desprecia el circo en el que unos pocos están convirtiendo esta sociedad nuestra y no está dispuesta a seguir sometida al abuso al que pretenden someternos quienes controlan la deriva de nuestro día a día. Mantengo cierto grado de ilusión: la de creer en nosotros mismos y en nuestra capacidad para prescindir de todos estos impresentables, poner el contador a cero y esperar a que el mundo comience al fin una nueva vuelta alrededor del sol.

La pasada primavera la EPA estableció en su normativa de emisiones que el 67 % de las ventas de coches y vehículos comerciales ligeros nuevos fueran totalmente eléctricos

Mientras Europa avanza hacia la prohibición de coches diésel y gasolina, EEUU recula con el coche eléctrico para salvar su industria

Motor.

La transición a la movilidad eléctrica no es igual en todo el mundo. Mientras que en la UE no vamos a poder comprar coches nuevos gasolina o diésel a partir de 2035, en EEUU se estableció el objetivo de que la mitad de los coches nuevos vendidos de cara a 2030 fueran cero emisiones. Ahora, el Gobierno de Joe Biden podría estar a punto de dar marcha atrás.

Según avanzan el New York Times o el Washington Post, de cara a esta misma primavera, la administración de Biden y la Agencia de Protección del Medio Ambiente de EEUU (EPA) tienen la intención de modificar las exigencias de la normativa en materia de emisiones y relajar los objetivos obligatorios para los fabricantes en cuanto a vehículos eléctricos.

En un momento en que la venta de vehículos eléctricos en EEUU empieza a mostrar signos de desaceleración, y las preocupaciones sobre la infraestructura de carga pública aumentan, la administración de Biden podría estar sopesando una decisión crucial que podría cambiar el rumbo de la industria automotriz: retrasar las exigencias de las normativas de emisiones destinadas a acelerar la transición hacia los vehículos eléctricos.

Qué son y en qué se diferencian los biofuels y e-fuels o combustibles sintéticos que van a salvar a los coches de gasolina en Europa.

Así lo afirman al New York Times fuentes cercanas al Gobierno de Biden, apuntando que, "en lugar de exigir a los fabricantes de automóviles que aumenten exponencialmente las ventas de vehículos eléctricos" de cara a 2030, ahora estos "tendrán más tiempo para adaptarse" a una movilidad cero emisiones. Según el medio estadounidense, "la administración tiene previsto publicar la norma definitiva a principios de primavera". Tras este brusco cambio de rumbo hay varios factores como las ventas

descafeinadas de los últimos meses, con los compradores potenciales desalentados por los altos precios y la relativa escasez de estaciones de carga, el aumento de presión de los fabricantes y de los sindicatos de trabajadores de la industria automotriz, que aunque apoyaron a Biden en 2020, ahora temen por sus puestos de trabajo. Tampoco ayudan los vientos cruzados en torno a la reelección del Presidente Biden, que camina por una cuerda floja tratando de equilibrar dos importantes prioridades: combatir el cambio climático y defender los derechos laborales. Por su parte, el ex presidente Donald J. Trump, ha aprovechado para atacar a los coches eléctricos



asegurando que estos "no funcionan" y diciendo a los trabajadores que las políticas de Biden "son una locura" que eliminaría "el primer día de su regreso a la Casa Blanca". La pasada primavera la EPA estableció en su normativa de emisiones que el 67 % de las ventas de coches y vehículos comerciales ligeros nuevos fueran totalmente eléctricos en 2032, frente al 7,6 % de 2023, lo que supondría una transformación radical del mercado automovilístico estadounidense. Ese seguiría siendo el objetivo, hasta que se ultime la nueva normativa.

Mismas preocupaciones que en Europa por el ritmo de la transición

Aunque el año pasado se firmó un récord de 1,2 millones de vehículos eléctricos vendidos en EEUU, las

previsiones para 2024 son muy distintas: incluso con una nueva normativa de emisiones requeriría que esas ventas aumentasen casi diez veces en sólo ocho años. Y aunque la medida estrella del mandato de Biden, la Ley de Reducción de la Inflación (IRA) concede ayudas a la compra de hasta 7.000 dólares, actualmente sólo 18 modelos son elegibles para ese crédito, en comparación con las dos docenas del año pasado. En un comunicado, John Bozzella, presidente y CEO de la Alianza para la Innovación en la Automoción (que representa a 42 empresas automovilísticas que producen la mayoría de los vehículos nuevos vendidos en EEUU) dijo que el país necesita relajar la velocidad de la transición a los vehículos eléctricos: "El ritmo importa".

Corgal Automóviles, mejor concesionario Kia Renting de España

Motor.

Corgal Automóviles ha sido elegido por Kia España como su mejor concesionario de 'renting'. En la convención nacional celebrada en Andorra, la firma entregó diversos premios a sus socios y entre todos los concesionarios de España, Corgal Au-

tomóviles fue elegido como el mejor en el ámbito del Renting. El premio fue entregado por el director general de Kia, Eduardo Dívar, y recogido por la responsable de administración, Cristina Liñares, y el director comercial, Marcos Varela. Durante la entrega, Liñares agradeció el trabajo de todo el equipo comercial y señaló que sin ellos



no hubiese sido posible conseguirlo. "Hay que trabajar mucho todo el año y explicar al cliente las ventajas que tiene el 'renting', que son muchas", de-

claró la responsable. El galardón ya está en casa y se puede ver en el concesionario Kia Corgal de A Grela (Gutemberg, 14).

RADIADORES ANÍBAL

44 años
en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presubscrito previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras trabajos.

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.

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

Las matriculaciones de vehículos comerciales ligeros aumentan en el primer mes del año un 17,6%, con 11.134 ventas

La venta de camiones, autobuses, autocares y microbuses crece un 10,4%

Redacción.

El mercado de turismos y todoterrenos arrancó el año con un aumento del 7,3% de las ventas y un total de 68.685 unidades vendidas. Este registro permite mantener la tendencia positiva de los últimos meses. De todos modos, el auge del pasado mes de enero se debe al impulso de las ventas en el canal de alquiladores, ya que tanto las ventas a particulares como empresas mantienen registros similares a los de hace un año. De todos modos, el mercado se sitúa todavía un 20,5% por debajo a enero de 2020, previo al inicio de la pandemia.

Las emisiones medias de CO2 de los turismos vendidos en enero se quedan en 116,2 gramos de CO2 por kilómetro recorrido, un 1,99% inferior que la media de emisiones

de los turismos nuevos vendidos en el mismo mes de 2023.

En cuanto a las ventas por canales, las dirigidas a las alquiladoras son las que mejor resultado obtienen,

con un crecimiento del 74,6%, hasta las 7.238 unidades, siendo el canal que más empuja las ventas del mes. Por su parte, las ventas a particulares aumentan un 6,3%, con 34.037 nue-

vas matriculaciones. Mientras que el canal de empresas se reduce ligeramente un 1,6%, con 27.410 compras.

Vehículos comerciales ligeros

Las matriculaciones de vehículos comerciales ligeros logran un destacado crecimiento del 17,6%, con 11.134 unidades en el primer mes. Por canales todos lograron crecer en enero, a excepción de los alquiladores. El mayor aumento se registra en el canal de empresa, con un 24,4% y 8.583 unidades. Por su parte, las ventas a autónomos

suman 1.785 unidades, creciendo un 11,3%. Solamente los alquiladores registran un descenso, con un 20,5% de las ventas y 766 unidades.

Industriales y autobuses

Para el primer mes de 2024, las matriculaciones de vehículos industriales, autobuses, autocares y microbuses mantienen su buen ritmo con un crecimiento del 10,4% y 3.052 unidades. Por tipo de vehículos, los industriales suman 2.773 nuevas matriculaciones, aumentaron un 12,1% en enero. En cuanto a los autobuses, autocares y microbuses registran 279 ventas, que registran un retroceso del 4,1% respecto al mismo del año anterior.

Félix García, director de comunicación y marketing de ANFAC, explicó que “arrancamos 2024 con un dato positivo. El mercado crece un 7,3% y roza las 69.000 unidades. Si se tiene en cuenta que en enero de 2023 se matricularon gran parte de los pedidos que se hicieron en noviembre y diciembre de 2022 y que retrasaron sus entregas por falta de camiones portavehículos, el pasado enero ha arrojado buenos datos.





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

El cocinado de la lamprea requiere mano, temple, cuidado y experiencia

La lamprea, el dinosaurio comestible del río Miño

Gastronomía.

Hasta que cante el cuco. Ese es el momento en el que finalizará el periodo de Lamprea y estos vertebrados acuáticos (no se les puede considerar peces, ya que pertenecen a un grupo taxonómico diferente) regresarán al mar.

Un ciclo que estas criaturas prehistóricas llevan haciendo millones de años con el río Miño como punto de origen y destino de su gran viaje.

Y es que la lamprea no solo es uno de los animales vivos más antiguos del planeta, sino que, desde la aparición de sus primeros antepasados hace aproximadamente 360 millones de años, su evolución ha sido casi inexistente y anatómicamente apenas han cambiado. Una rareza que la llena de simbolismo y la envuelve en un aura de misterio que engrandece aún más su leyenda.

Pero no es oro todo lo que reluce y la lamprea no vive sus mejores momentos: el calentamiento global, que retrasa los ciclos de desovación, y la cada vez más alta demanda está haciendo mella en estos animales. Cada vez hay menos y son más caras. “Hace unos años, una pieza de 1 kilo y medio podía valer alrededor de 45 euros. Hoy por menos de 120 euros ya no la encuentras”, nos comenta Javier, chef y uno de los propietarios del restaurante Artabria, en A Coruña, de los primeros

locales de la ciudad que se lanzaron a cocinar la lamprea.

El épico viaje de las lampreas

Todo empieza y acaba en el Miño. El fascinante ciclo de vida de este animal comienza cuando son unas diminutas larvas llamadas ammocoetes, que pasan varios años filtrando el alimento del agua antes de someterse a una metamorfosis radical. Durante este proceso, las ammocoetes desarrollan las características que tendrán una vez se conviertan en lampreas adultas,

incluida la característica boca en forma de ventosa.

Una vez que alcanzan la madurez sexual, las lampreas dejan temporalmente el Miño y migran hacia el mar, donde pasan la mayor parte de su vida adulta como parásitos, alimentándose de sangre y fluidos de otros peces. Sin embargo, cuando llega el momento de reproducirse, emprenden una migración épica de regreso a su querido Miño, el lugar donde nacieron, en donde desovarán y acabará su travesía. Esta titánica migración puede implicar viajes de cientos o incluso miles de kilómetros contra la corriente. Después de la puesta de huevos, en pequeñas pozas que ellas mismas excavan en el lecho del río, las lampreas adultas mueren. Es durante ese viaje, justo en el regreso al Miño, cuando las lampreas son capturadas para su consumo.

La lamprea en la cocina: elegancia milenaria

El cocinado de la lamprea requiere mano, temple, cuidado y experiencia. Para empezar, debe estar viva en el momento del cocinado, tanto para conservar la textura de la carne como para mantener fresca la sangre del animal, que es con la que posteriormente se preparará. “Cuando me enseñaron a cocinarla, me hablaban de ella como un dinosaurio, y eso da cierto respeto”, nos dice Javier mientras sumerge la lamprea en agua hirviendo para quitar el limo, una piel protectora que la recubre y que debe eliminarse, ya que puede otorgar a la salsa un sabor algo desagradable. Existen diferentes formas de elaboración, pero la lamprea a la bordalesa es la más común y la que más resalta el sabor del animal. Una vez desangrada y eliminado el limo, se precede a desviscerar, se trocea y se cocina en su propia sangre, de la que conviene no abusar. La proporción es sencilla: cada lamprea cocinada con su sangre. Ni más ni menos. El resultado es un plato de sabor potente pero elegante, con una salsa sedosa y untuosa. Una receta que puedes amar o puedes odiar, pero que no te dejará indiferente. ¿Te atreves a preparar lamprea en casa?



Jesús Sánchez Celada.
www.conmuchagula.com



Receta de Lamprea a la bordalesa

Ingredientes:

- 1 lamprea • 3 cebollas • 3 dientes ajo • Sal y pimienta • Aceite de oliva • Vino tinto
- Arroz 100 gramos por persona • Pan 2 rebanadas por persona

Preparación:

1. Primero limpiamos la lamprea escaldándola en agua caliente para sacarle todo el limo. A continuación, le sacamos las tripas y la sangre que aprovecharemos para más tarde. Este proceso es algo tedioso y delicado, así que te aconsejamos pedir ayuda a tu pescadero de confianza.
2. Troceamos la lamprea y reservamos.
3. Para la salsa, pochamos en una olla con aceite de oliva el ajo y la cebolla, todo picado muy fino. A continuación, escurrimos el aceite y añadimos el vino tinto.
4. Reducimos, trituramos y colamos bien la salsa pasándola por un chino.
5. En esta salsa, añadimos la lamprea y cocinamos durante 40 minutos.
6. A media cocción añadimos la sangre de la lamprea y seguimos cocinando los 20 minutos restantes.
7. Servimos con arroz y acompañado con el pan frito.

Crea paz en todos tus actos.

Llega a acuerdos y piensa que tu tienes la fuerza de decisión y de poder dentro de ti como individuo

Guerra y paz

Por Luisa Aguado.

Desde hace un tiempo, los medios periodísticos en nombre de diferentes individuos, nos vienen diciendo que en un futuro no muy lejano tendremos una guerra en Europa. Y comentan de un no muy largo plazo. ¿Qué absurdo verdad? ¿quién lo diría... Europa la noble, la cuna de geógrafos, navegantes, astrólogos, literatos. Origen del conocimiento en el pasado. Ella está actualmente en decadencia.

Aquella donde creció el imperio Bizantino, el reino de Macedonia, el centro de la cultura Griega y Romana, el Imperio Austrohúngaro... La Europa del Feudalismo y la del Renacimiento. Allí donde se desarrolló la Primera y Segunda Guerra Mundial... El Pacto de Varsovia y la Eurozona.

Acabo de releer la historia de Europa y realmente los problemas actuales vienen de nuestro pasado. Esa existencia aparentemente brillante, pero con sus problemas ocultos y quizás como humanidad no hemos sido capaces de superarlos.

En el interior del alma humana se dirime nuestra existencia, cada nota, cada hecho, quedan marcados en nuestras células. Es en nuestra memoria celular donde reside como en un libro todo lo que hemos vivido. Nuestras decisiones, cada uno de los pasos que damos día a día nos exige afianzar nuestras creencias o cambiarlas. Cada minuto, cada segundo nos hacen libres o nos condenan al fuego eterno. El camino está libre, pero los peligros acechan, siempre haciéndonos debatir en ese juego del alma donde nos asalta la culpabilidad, la indecisión, la rabia o el perdón.

Para acertar en el camino hay que esforzarse, olvidar el ego y darnos al mundo como en un campo de juegos, donde nunca sabremos el futuro.

Nuestro interior está lleno de matices, sentimientos, emociones, cultura, genética, vivencias, herencia, miedos... etc. En fin todo eso nos hará decidir cómo y de qué manera queremos hacer nuestra vida y poder alcanzar el famoso Conocimiento Esencial para vivir en paz. El riesgo en la vida es imprescindible, sin ese matiz estaremos fuera de ese campo de juegos. Ahora bien, después de

toda esta teoría nos encontramos realmente ante tiempos oscuros. Recibimos incluso multitud de mensajes externos, que nos hace dudar de la realidad y la verdad.

¿Quién quiere destrucción, horror, dolor, desgracia, miseria?. Nadie. Cada ser humano lleva una caja de secretos en su interior. Nuestras decisiones como individuos crean el mundo. No te dejes corromper por ideas xenófobas en las cuales un pueblo o una raza es mejor que otra.

Que nadie busque excusas para una guerra

Crea paz en todos tus actos. Llega a acuerdos y piensa que tu tienes la fuerza de decisión y de poder dentro de ti como individuo. Encuentra estrategias para esas batallas interiores. Tu fe y tu posicionamiento ante el mundo decidirán el camino.

Si eliminamos y aclaramos ese conflicto interno en cada individuo, es posible que el externo nunca se llegue a producir.

Todos los individuos de este planeta estamos conectados por el hilo invisible de la unión de almas. No dejes que la tiranía, el rencor y la xenofobia se apoderen de ti.

Que nadie te dé un discurso de odio y guerra. Se inteligente, porque seguro que tú no la quieres. Alza tu voz al mundo con las certeras decisiones y di ¡Basta Ya!

El futuro y el objetivo de la raza humana siempre será la Paz...



Autora Luisa Aguado

Luisa Aguado es actriz y escritora, autora del libro *Mi Capitana/Mis Heroínas* y *Star the Brave Girl*. Ha desarrollado su carrera entre España y Estados Unidos

Registra tu nombre: C-18-004124

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 ...

Pide cita:
644 027 867

www.equifam.es
www.centroequilibriofamiliar.com

La impartirá la psicopedagoga Yolanda López Iglesias en el Pazo da Cultura los días 27 y 28 de abril. Organizan la iniciativa el Concello y Rede CRIA

Pontevedra impulsa una jornada para educadores sobre la atención a alumnos con altas capacidades



Tamara Campos, Demetrio Gómez y Nadia Lamarca, en el Concello de Pontevedra, en la presentación de la jornada formativa sobre altas capacidades.

Lo dice Rede CRIA, que añade que en Galicia solo el 0,61 % de esos escolares están identificados. «Un dato triste e escalofriante», apuntan desde ese colectivo de crianza respetuosa, informada y con apego. Para arrojar algo de luz sobre la atención educativa al alumnado de altas capacidades el Concello de Pontevedra y Rede CRIA impulsan una jornada en la ciudad dirigida a educadores y formadores. Se desarrollará los días 27 y 28 de abril en el Pazo da Cultura y consta de 12 horas. En la presentación de la iniciativa, Nadia Lamarca y Tamara Campos, de Rede CRIA, señalaron que tendrán prioridad profesores de cole-

gios del municipio, personal de Benestar Social y socios del colectivo. La jornada la impartirá una especialista en altas capacidades, la psicopedagoga Yolanda López Iglesias, docente de la Universidad de La Rioja y de la Universitat Carlemany de Andorra. El concejal de Educación de Pontevedra, Demetrio Gómez (BNG), comentó que se trata de la principal especialista que hay en el Estado y que es prácticamente la primera vez que se imparte en Galicia una formación de este tipo con 200 plazas. «É moi interesante para quen ten que traballar con estes alumnos», dijo el edil. Nadia Lamarca expuso que en España y

Galicia el alumnado con altas capacidades está incluido dentro del colectivo NEAE, de necesidades especiales de apoyo educativo. Unas circunstancias que se ven incrementadas por la falta de formación. Moitas veces os profesores non notan nada e falan de baixo rendemento e de que os rapaces se comportan mal». Aunque en Galicia existe un protocolo de la Consellería de Educación que implica una intervención en el aula, desde Rede CRIA hacen hincapié en que a veces «o papel está moi ben, pero a realidade que contan as familias é que os centros non teñen formación nin recursos, tanto a nivel de recursos humanos».

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

En agosto nos vemos

Gabriel García Márquez

Un maravilloso regalo inesperado para los innumerables lectores de García Márquez. " En agosto nos vemos es también otra prueba irrefutable de su talento, dedicación y amor por la literatura. Es una obra imprescindible. El broche final a una carrera y una vida únicas". Juan Cruz, El Periódico.

Cada mes de agosto Ana Magdalena Bach toma el transbordador hasta la isla donde está enterrada su madre para visitar la tumba en la que yace. Esas visitas

acaban suponiendo una irresistible invitación a convertirse en una persona distinta durante una noche al año. Escrita en el inconfundible y fascinante estilo de García Márquez. En agosto nos vemos es un canto a la vida, a la resistencia del goce pese al paso del tiempo y al deseo femenino. Un regalo inesperado para los innumerables lectores del Nobel colombiano.

"De muy pocos escritores se puede decir que han escrito libros que han cambiado el curso de la literatura. Gabriel García Márquez lo hizo". The Guardian "Ningún escritor desde Dickens ha sido tan leído y tan profundamente querido como Gabriel García Márquez". Salman Rushdie.

B&D
AULA DE ESTUDIO

Clases de apoyo para primaria, ESO, bachillerato, ESA, FP
Acceso a ciclos, inglés y francés.

B&D Aula de estudio bydaulaestudio2023

C/ Sanjurjo de Carricarte, 6 / Culleredo
Tf. 699 667 294 (Belén) / Tf. 629 652 875 (Diana)
bydaulaestudio@gmail.com

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

El mundo de la moda es un constante cambio y este año 2024 viene lleno de contrastes en todos los ámbitos de la moda y el de los accesorios no iba a ser una excepción

Tendencias en bolsos para el 2024

Moda.

Son mucho más que un simple accesorio de moda. No solo utilizamos nuestro bolso para guardar y transportar todas las pertenencias que necesitamos a diario. Además es el comodín capaz de transformar un estilismo y elevarlo, marcando la diferencia.

Las tendencias para la primavera de 2024 son muy variadas en cuanto a texturas, colores, tamaños y cortes de bolsos.

Por eso vamos a hacer una recopilación de las principales tendencias agrupadas, en primer lugar, por corte y tamaño y, en segundo lugar, por textura y color. Las opciones de combinación son inmensas y encontrar el bolso perfecto solo va a depender de tener claras las preferencias.

Bolsos extragrandes

La idea es hacer de este complemento el aliado en el que pueda caber todo, así que llegan con fuerza las propuestas extragrandes y superlativas. Quienes no tengan miedo al volumen disfrutarán con estos diseños en materiales acolchados o en piel que sin duda se convertirán en los grandes protagonistas del look al que acompañan.

Cilíndricos

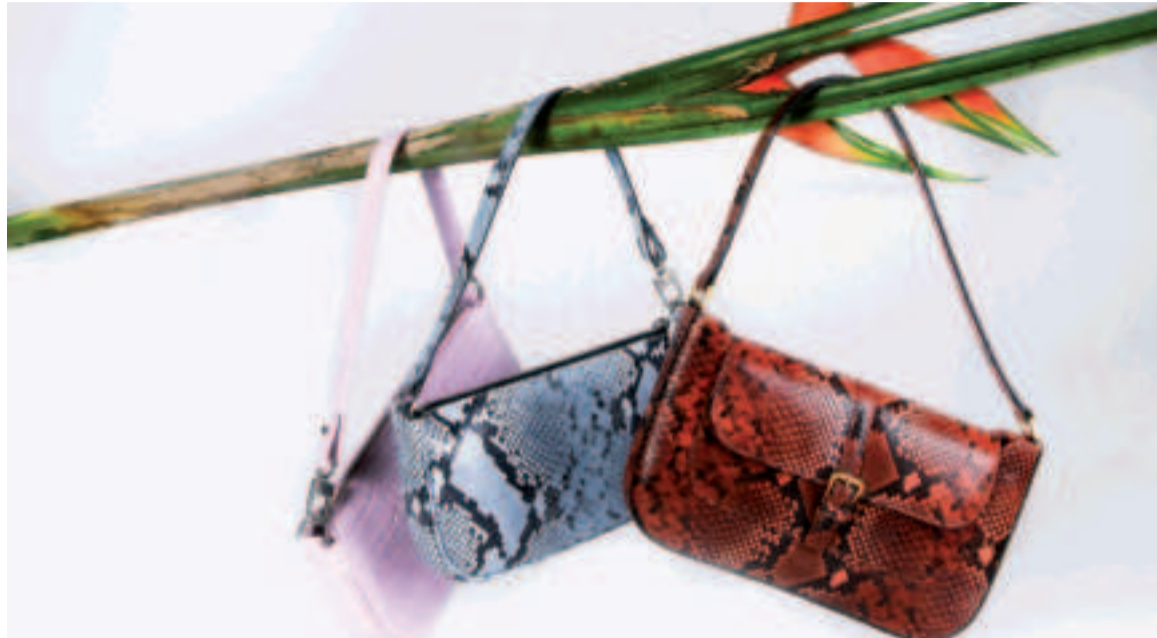
Este año la primavera llegará de la mano de los bolsos con forma de cilindro, rígidos o semirrígidos y con cierre de cordón ajustable en la parte superior. Se verán en un montón de estilos diferentes: desde las cestitas redondas con asas para llevar en la mano, a los de piel para colgar del hombro.

De formas redondeadas

En una temporada de contrastes, los bolsos más rígidos se equilibran con diseños de formas redondeadas y siluetas hobo. Se trata de piezas creadas en pieles suaves con una forma redondeada muy relajada, acabadas con un asa mucho más rígida y dura. Son una opción muy versátil y que pronto se convertirá en un clásico atemporal.

Clutch grande

El formato sobre es uno de los diseños en los que insisten las marcas de moda, aunque ahora lo que se propone es elegir diseños grandes, mullidos y alargados que



se puedan sostener bajo el brazo y llevar con estilo y sofisticación. Esta tendencia se adapta muy bien a la temporada de eventos y permite llevar muchas más cosas encima gracias a la mayor capacidad de los bolsos. Una vez establecidas las principales formas y tamaños de los bolsos que vamos a ver esta

primavera, pasamos a hacer una recopilación de los colores y materiales de acabado más en tendencia:

Con estampado animal print

El estampado animal está de plena tendencia en todos los estilismos:

cocodrilos brillantes, leopardos feroces, pieles de serpiente llamativas así como casi cualquier otra cosa que te podrías encontrar en un safari.

Los bolsos con estampado animal pueden ser una inversión inteligente y sensata, ya que constituyen un buen recurso para combinar con prendas neutras y animar cualquier look.

Color rojo

El rojo sigue siendo uno de los colores protagonistas esta primavera-

verano 2024. Uno de los puntos buenos de sumarse a esta tendencia es que estamos ante un color atemporal que siempre funciona a las mil maravillas y es el más adecuado para elevar un look anodado de vaquero, camiseta blanca y blazer negro. Un bolso rojo le da el toque de moda.

Trenzados

La piel trenzada ha sido un signo de elegancia y sofisticación en los últimos años y para esta primavera se convierte, además, en tendencia. Los bolsos trenzados se verán también en otros materiales más asequibles combinados con piel o cuero.

De fibras naturales y aire artesanal La temporada estival siempre es un buen momento para volver a los tejidos naturales, así que esta es una tendencia que se integrará a la perfección en los estilismos de primavera/verano. Además de las clásicas cestas de rafia confeccionadas de manera artesanal, elementos como el yute volverán a formar parte de los bolsos de moda una temporada más.

Metalizados

Lo importante para seguir las tendencias primavera-verano es lucir un bolso metalizado, tanto de día como de noche. Los bolsos metalizados han demostrado su amplia versatilidad y esta temporada se adaptan a todas las formas en tendencia. Escoge el acabado plateado si quieres conseguir un look a la última.



Las tendencias para esta primavera son muy variadas en cuanto a texturas, colores, tamaños y cortes de bolsos.



Principales claves para que la planificación te resulte más sencilla y tu reforma sea un éxito

Claves para reformar tu baño

Redacción.

El cuarto de baño es una de las estancias de la casa que más se reforman. Es un espacio muy utilizado que debe ser práctico y funcional y, al mismo tiempo, transmitir una atmósfera agradable y ofrecer una buena luz para nuestro aseo personal.

Hay muchas ideas y tendencias para renovar el baño y hacer pequeños cambios sin hacer obra, pero si vas a hacer un cambio radical tendrás que planificar muy bien la reforma, ya que te ahorrarás quebraderos de cabeza, tu presupuesto no se disparará y evitarás arrepentimientos futuros.

Si quieres saber cómo reformar el baño, renovar su imagen y aplicar las reformas más adecuadas, te damos las principales claves para que la planificación te resulte más sencilla y tu reforma sea un éxito.

Planificar la distribución

En primer lugar se debe pensar muy bien como se va a organizar el espacio en función de nuestras necesidades. No serán las mismas para

una familia con hijos pequeños que para una pareja, también es importante tener en cuenta como lo utilizamos. Las dimensiones y forma del espacio van a condicionar la distribución, así como las distancias mínimas que se necesitan para cada equipo y para poder moverse con facilidad. En este primer paso hay que tener en cuenta también la situación de las bajantes, ya que va a condicionar la situación del inodoro. Lo ideal, siempre que se pueda, es alinear todos los elementos (sanitario, bidé y mueble del lavabo) para aprovechar mejor el espacio, principalmente en baños pequeños y alargados. Dejar la bañera o la ducha al fondo o enfrente del lavabo y el inodoro y las zonas de almacenaje en la zona más escondida del baño.

Zona de ducha

Es uno de los rincones que conviene planificar bien en una reforma del baño porque se usa a diario y debe resultar cómoda. Lo ideal es que tenga al menos 1 metro de ancho y nunca menos de 70 cm.

Delante de la zona de la ducha necesitas un hueco despejado de unos



Hay muchas ideas y tendencias para renovar el baño y hacer pequeños cambios sin hacer obra.

60 x 60 cm. Un punto importante es el desagüe de este elemento para evitar estancamientos y fugas. Una buena opción es confiar en sistemas con desagües integrados de alta capacidad para facilitar la rápida evacuación del agua.

Elegir bien los materiales

Para los pavimentos y revestimientos debemos escoger materiales que sean resistentes a las humedades y a los productos de limpieza. Los azulejos de cerámica y las baldosas de gres porcelánico son las más utilizadas debido a sus propiedades y a la gran variedad de estilos y acabados que existen en el mercado. Pero también podemos encontrar otro tipo de materiales como son el mármol, vidrio, la madera natural o artificial, piedra natural o el papel vinílico, entre otros. Para escoger el más adecuado hay que valorar factores como el precio, la resistencia a la humedad, la durabilidad y también la estética.

Las instalaciones

A la hora de reformar el baño, se debe revisar tanto la instalación eléctrica como la fontanería aunque la reforma sea parcial. Si no lo haces en ese momento, puede que, con el tiempo te arrepientas y la inversión que tengas que hacer sea mayor. Aprovecha también para instalar nuevos puntos de luz o enchufes donde puedas necesitarlos. Tanto si el cuarto de baño tiene ventana como si no, es fundamental diseñar una buena iluminación artificial para tener iluminación general que evite sombras, así como otra que sirva de foco puntual en la zona del lavabo para poder realizar con comodidad las tareas de cuidado e higiene personal como peinarse, maquillarse o afeitarse.

Planificar el almacenamiento

Antes de lanzarnos a la obra, debemos pensar qué es lo que vamos a guardar en esta estancia y cuántas personas la van a usar, así

como elegir qué se quiere tener a la vista y qué se prefiere mantener guardado.

Antes de tomar ninguna decisión hay que tenerlo claro y no dejarnos llevar por el impulso de escoger muebles auxiliares que resulten muy decorativos, pero que al final no cubran nuestras necesidades.

Pensar en la sostenibilidad

La reforma de nuestro baño es la ocasión perfecta para apostar por la sostenibilidad.

Vivir en un hogar sostenible nos permitirá, además de ser más eficientes y respetuosos con el medio ambiente, ahorrar con nuestras facturas mensuales. Aspectos como las luces, la doble cisterna del inodoro o los grifos con aireador nos van a permitir reducir el consumo de electricidad y agua manteniendo las mismas prestaciones de siempre.



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164
981 145 528

MONTE ALTO
C. PARQUE 1
981 115 104

EL BURGO
AV. RUTS 1
981 109 050

Las visitas al dentista para controlar el estado de los dientes son imprescindibles, pero, además de ello, conviene adoptar toda una serie de hábitos de salud dental

Un adecuado cuidado de la boca beneficia a tu salud



Redacción.

Pasemos a conocer 7 de esos hábitos de salud dental que harán que muestres una sonrisa siempre sana:

1. Un cepillado adecuado

Hay que ser minucioso y no tener prisas, un mal cepillado no retira todos los restos de comida que alimentan a las bacterias presentes en la boca ni contribuye a eliminar la placa. Por ello, es importante cepillarse los dientes después de cada comida y dedicarle al menos dos minutos. En cuanto a la técnica más adecuada, es el dentista quien mejor puede explicarla.

2. Cepillar la lengua

También en la lengua se acumulan las bacterias dañinas para los dientes, e incluso puede presentar patologías propias por una higiene deficiente. Por ello, es importante prestarle también atención y cepillar su superficie con cuidado, pero de forma minuciosa. Existen cepillos con una parte específica para la limpieza de la lengua.

3. Usar hilo o cepillos interdientales

Los cepillos normales no siempre alcanzan toda la superficie de los dientes, pero la placa se puede acumular en cualquier punto. Por ello, tras el cepillado es importante pasar hilo o seda entre las piezas, por ambos lados.

4. Usar cepillos y dentífricos adecuados

Los cepillos demasiado duros pueden dañar el esmalte. Es importante elegir el más adecuado no solo en lo que a dureza se refiere, también en cuanto a tamaño e incluso forma. Lo mismo ocurre con el dentífrico y los enjuagues.

5. Hidratarse

Es uno de los hábitos de salud dental más sencillos de seguir y más beneficiosos. La saliva es uno de los mejores y más efectivos protectores de los dientes, y para que las glándulas salivares fabriquen la cantidad adecuada es necesario que el organismo esté bien

hidratado. Por supuesto, se deben evitar bebidas azucaradas u otras que pueden manchar los dientes, como es el café.

6. Cuidar la alimentación

Evitar alimentos con demasiados azúcares o ácidos ayuda a mantener el esmalte dental en perfectas condiciones y a evitar la aparición de sarro o caries. Además de ello, uno de los hábitos de salud dental más beneficiosos y apetecibles es incrementar el consumo de frutas y verduras.

7. Visitar regularmente al dentista

A veces aparecen pequeños problemas que no se ven o a los que no se da mayor importancia, pero que si no se tratan a tiempo pueden tener consecuencias serias. Por eso es tan importante acudir con periodicidad a la consulta dental.



Las férulas de descarga son el tratamiento más indicado para el bruxismo

Blanqueamientos, alineadores, férulas... las estafas en redes preocupan mucho a los dentistas

Redacción.

El Consejo General de Dentistas lleva años alertando sobre los riesgos que supone comprar ciertos productos sanitarios en plataformas online, como blanqueamientos dentales, férulas de descarga para el bruxismo o alineadores dentales. Por eso este miércoles, Día Mundial de la Salud Bucodental, pone el foco en las "nefastas consecuencias" que, entre otros productos, están provocando "determinados alineadores dentales que se anuncian en redes sociales y que se venden en Internet".

Para el doctor Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas, "es realmente preocupante cómo han proliferado estas empresas que se anuncian, sobre todo, en redes sociales, y que contratan a influencers sin ningún conocimiento sanitario para que promocionen estos artículos entre sus miles de seguidores". La organización colegial señala que ha denunciado en "muchas ocasiones" ante la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS) y ante la administración (que son los organismos competen-

tes para actuar), que algunas páginas web venden directamente al consumidor artículos que solo pueden ser utilizados por profesionales sanitarios, "lo que supone un grave peligro".

Los alineadores

Este año, en particular, ponen el foco en los alineadores dentales tras los últimos casos de pacientes afectados por el uso de estos productos comprados en Internet. La mayoría, señalan, (vio el anuncio repetidamente en redes sociales y creyó el mensaje del tratamiento rápido y más barato. En las plataformas de afectados por estos productos, denuncian no haber sido atendidos por un dentista, haber pagado el tratamiento sin recibir los alineadores e, incluso, haber perdido dientes).

El presidente de los dentistas describe el modo de actuar de estas compañías, similar en todos los casos. "Publicitan, ofrecen y venden al público a través de sus páginas webs y redes sociales tratamientos de ortodoncia invisible, creando la apariencia de que se trata de centros sanitarios, cuando la realidad es que muchos no tienen la autorización necesaria para ello porque simplemente son fabricantes o distribuidores"



En los alineadores comprados en Internet, el paciente se hace las fotos con su móvil y las envía a través de una aplicación.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15 - 004572

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

Especializados
en Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología

Deportivo 1 - Unionistas 0

Barbero mantiene líder a un Deportivo que no duda

Gran partido del Deportivo, que se impuso con un solitario gol de Barbero



Redacción.

El Deportivo se ha marcado la filosofía de ir partido a partido. De ponerse cada jornada unos retos para alcanzar al final el ansiado ascenso. El de este pasado domingo era superar por tercera vez consecutiva la ausencia de Lucas Pérez, ganar en Riazor después de último tropiezo ante el Sabadell e imponerse a un Unionistas invicto en 2024 a domicilio y un especialista en amargar la vida a los favoritos. La respuesta fue un gran partido dominado de principio a fin. Una tarde que pudo acabar en goleada de no ser por el enorme acierto de Iván Martínez en un partido en el que Germán Parreño se marchó para la ducha sin tener que realizar ninguna parada. Superioridad total, pero victoria por la mínima gracias a un gol de Barbero al poco de empezar el segundo tiempo. Tres puntos de oro para mantenerse por sexta semana consecutiva como un líder que no duda ante las victorias de todos los perseguidores que jugaron antes. La soleada tarde en Riazor comenzó sin sorpresas en el once de Idiakez, con Hugo Rama a los mandos y el esperado regreso de Mella al once. Tampoco en el banquillo, con Lucas Pérez como lógico descarte junto al meta Alberto. Con esas cartas, el Deportivo tardó poco en adueñarse del partido y encontrar en la banda derecha con Ximo y Mella una autopista hacia el área charra. Llegada de Villares, luego un penalti de Ramiro por claro agarrón a Barbero no señalado, otra de Ximo y una más de Hugo Rama que obligó a Iván Martínez a emplearse a fondo. Dominio total ante un Unionistas incapaz de encontrar la manera de acercarse a Germán, casi ni de su-



perar el mediocampo. Con todo, los salmantinos alcanzaban el descanso con su portería a cero con otro agarrón polémico sobre Pablo Martínez. Poco premio para un buen Depor, pero al que le faltaba encontrar a Barbero, a algún rematador franco tras construir el juego con criterio y acierto. Esa falta de presencia en el remate apareció en el minuto 52. En un disparo lejano sin aparente peligro de José Ángel que fue punteado por Barbero para despistar a Iván Martínez y romper el muro. Si el andaluz tuvo intención o fue casualidad, sólo lo sabe él. El gol dio más ánimos todavía al Depor que rozó el segundo con una casada de ocasiones para Yeremay, Barbero, Pablo Vázquez y Ximo en un constante asedio. Dani Ponz, vista la superioridad y el marcador, agitó el banquillo con cuatro cambios en busca de una reacción. Pero la siguiente oportunidad volvió a ser local, esta vez con un disparo de

Villares que salió cerca del palo. Excelente Depor con un único pero, perdonar en exceso. Show final de Yeremay, parodón de Iván Martínez ante Davo en un gol cantado

y desesperación de Unionistas por encontrar una ocasión de gol, pero que se marcharon de A Coruña sin probar en serio a Germán a pesar del arreón final a balón parado.



Ficha técnica

Deportivo 1
Unionistas 0

Deportivo:

Germán; Ximo, Pablo Vázquez, Pablo Martínez, Balenziaga; José Ángel (Jaime, 90'), Villares; Mella (Davo, 61'), Hugo Rama (74'), Yeremay; Barbero (Alcaina, 74').

Unionistas:

Iván Martínez; Giménez, Ramiro, Erik, Ekaitz; Villar (Tur, 63'), Adrián; Álvaro (Alfred, 83'), Losada (Teijeira, 63'), Serrano (Rastrojo, 46'); Etxaniz (Slavy, 52').

Gol:

1-0, min.52:
Barbero.

Árbitro: Fernández Buergo (Asturias). Amonestó a Balenziaga (3'), José Ángel (35') y Alcaina (90') en el Deportivo y a Adri (45'), Tur (72') y Erik (79') en Unionistas.

Incidencias:

Estadio de Riazor, 26.566 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 31 de Primera Federación de la temporada 2023/24.

Estadio de Riazor,
26.566 espectadores





También hubo premios para el mejor approach en el hoyo 3 y 11

Trofeo 30 Aniversario Ingeniería DM

Redacción.

En el club de Golf de Xaz se celebró el pasado día 23 de marzo el Trofeo 30 Aniversario Ingeniería DM, en el que cerca de 150 jugadores disputaron este trofeo que contó con unos premios que incluían un viaje a Parías y regalos entre los asistentes así como material de golf para el primero y segundo clasificado de las diversas categorías.

Los jugadores tuvieron el agradecido avituallamiento en el hoyo 9; así como un pack de bolas para todos los inscritos en el Torneo. Todo un detalle que agradecen siempre los jugadores al inscribirse.



Los ganadores fueron:

Clasificación Scratch

- 1º Javier Aizpurua López, 38 puntos
- 2º Álvaro Serantes Pinell, 37 puntos
- 3º Álvaro Mosquera Quintas, 36 puntos

Clasificación 1ª Categoría

- 1º Álvaro Serantes Pinell, 41 puntos
- 2º Francisco Sánchez García, 41 puntos
- 3º Javier Aizpurua López, 38 puntos

Clasificación 2ª Categoría

- 1º Rafael Hassan Fernández, 39 puntos
- 2º Pablo Becerra Mosteiro, 36 puntos
- 3º Teo Rodríguez González, 35 puntos

Clasificación Damas

- 1º Marta Onega Canto, 39 puntos
- 2º Cristina Remeseiro Cao, 39 puntos
- 3º José Fernández Vázquez, 35 puntos

Categoría Senior

- 1º Cristina Remeseiro, 39 puntos
- 2º María Elena López García, 38 puntos
- 3º Federico Zamora Coletta, 37 puntos

Categoría Junior

- 1º Blanca Núñez Iglesias, 38 puntos
- 2º Alejandra Núñez Iglesias, 38 puntos
- 3º José Trillo Castela, 37 puntos



Torneo de Primavera 2024

El pasado 23 de marzo se celebró el Torneo de Primavera 2024 en el Club de Golf de Miño, en la modalidad individual stableford, con cuatro categorías: Scratch, Primera categoría hasta 20 HCP, Segunda categoría más de 20 HCP y Damas. Con un día muy desagradable por la sensación de frío y un viento muy molesto que acompañó a cerca de 100 jugadores que tomaron parte en el campeonato. Los clasificaciones fueron:

Clasificación Scratch

- 1º Manuel Basanta León, 30 puntos
- 2º Carlos Díaz Díaz, 29 puntos
- 3º Luis Grande Veloso, 27 puntos

Handicap 1ª Categoría

- 1º Luis Grande Veloso, 38 puntos

- 2º José Ángel García Montero, 36 puntos.
- 3º Carlos Díaz Díaz, 35 puntos

Clasificación Damas

- 1º María Paz Santiago Freijanes, 32 puntos
- 2º Claudia Díaz Roson, 32 puntos
- 3º Carmen Díaz Roson, 31 puntos



Su equipo de profesionales ofrece un trato cercano y personalizado a los usuarios para que tanto ellos como sus familias se sientan como en casa



CleceVitam Bastiagueiro, la residencia para personas mayores de referencia en A Coruña

CleceVitam.

Fue en octubre del 2021 cuando abrió sus puertas en Oleiros la residencia para personas mayores CleceVitam Bastiagueiro.

Ahora, tras dos años y medio de rodaje, el centro se ha consolidado como el mayor referente de A Coruña en la atención a este colectivo. Tanto, que apenas le quedan plazas libres. Para conseguirlo ha sido esencial la labor desarrollada por el equipo de profesionales del complejo, quienes ofrecen un trato cercano, personalizado e innovador tanto a sus residentes como a las familias para que se sientan como en casa.

En este sentido, en CleceVitam Bastiagueiro se trabaja bajo el Modelo de Atención Integral Centrada en la Persona, una filosofía que lleva a toda la plantilla a prestar una especial atención a las necesidades, gustos y apetencias de cada usuario para adaptar los servicios prestados a los requerimientos de cada uno, velando siempre por mejorar y/o mantener su calidad de vida y favorecer el envejecimiento activo. Para ello, es esencial el trabajo de todos y cada uno de los profesionales que conforman el equipo de trabajadores de la residencia, estable y cohesionado, siendo uno de los departamentos más completos el sanitario. Tanto es así,

que la residencia cuenta con dos médicos de lunes a viernes, prestando servicio de 9 a 20 horas, con guardias los fines de semana. “Es un lujo tener a estos dos facultativos en el centro, dando una cobertura tan completa a las necesidades de nuestras personas mayores de una forma tan directa y humana”, señala la directora de la residencia, Vanesa Fernández.

Asimismo, la responsable del centro pone de relieve el trabajo coordinado del personal técnico que “funciona con unos objetivos muy claros, buscando siempre ofrecer un trato adaptado a las singularidades de cada persona”. Para ello, en cada ingreso de un nuevo miembro se redacta un Plan de Atención Individualizado (PAI) que se revisa semestralmente en una reunión a la que se invita a las familias para compartir las mejoras dadas en los meses anteriores y poner en común la dirección que se quiere tomar durante los siguientes, “siempre pensando en nuestras personas residentes”, apunta la responsable del centro.

Contacto directo con las familias

Además de estos contactos semestrales, los técnicos de la residencia disponen de un horario de atención para las familias. Se trata de un espacio semanal en el que compartir inquietudes y conocer más de

cerca las decisiones a corto plazo de los profesionales así como uno de los canales de comunicación directa entre la residencia y en entorno más cercano de las personas usuarias.

A este se suma la posibilidad de acompañar en las diferentes actividades del día a día a su ser querido así como las convocatorias que se realizan para eventos de carácter extraordinario como las excursiones que se programan fuera de las instalaciones de la residencia para ofrecer una gran variedad de opciones de ocio a las personas mayores que tienen en CleceVitam Bastiagueiro su hogar.

Del mismo modo, la residencia dispone de unas redes sociales muy activas en las que cuelga contenido de forma constante para que familiares, amigos y vecinos puedan ver todo lo que se realiza en el centro. “Se trata de un signo más de transparencia así como una herramienta que nos permite acercarnos a todos los miembros de nuestra comunidad para que comprueben que nuestra plantilla siempre está creando y mejorando para tener a nuestras personas usuarias activas”, destaca la directora.

Dentro de este esfuerzo por ofrecer actividades para todos los gustos se encuentran algunos de los eventos más destacados de las últimas



Residentes en una visita cultural.

fechas como la visita al convento de las Hermanas Capuchinas de Oleiros, la salida para ver un partido del Deportivo de La Coruña Femenino, las visitas virtuales a museos como el de la Casa de Rosalía de Castro, los diferentes talleres de cocina o la comida para matrimonios que tuvo lugar con motivo de San Valentín.

“Somos un centro muy abierto a nuestro entorno, por lo que salimos siempre que tenemos ocasión para

compartir momentos con otros colectivos o, simplemente, para disfrutar de los servicios de nuestro municipio como la biblioteca o los diversos establecimientos de restauración”, subraya Vanesa Fernández al tiempo que apunta a la participación de las visitas en la vida del centro como uno de los puntos fuertes de esta residencia, CleceVitam Bastiagueiro, que se ha alzado como un ejemplo en lo que a la atención a las personas mayores se refiere.



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



Consulta 1:

Buenos días. Gracias por su atención. Mi caso es que tengo problemas de humedad en mi solana. Estas humedades me ha provocado numerosos problemas: gastos de mano de obras y tres termos eléctricos que se estropearon por filtraciones. A raíz de esto le pedí al presidente de mi comunidad hablar de mí problema. Yo me he negado a pagar las derramas y ahora acordaron subir la cuota repentinamente y han decidido así contratar un gestor y así quitarse mi problema de encima. Yo no acudo a las juntas de propietarios por mala relación. Gracias.

Estimado cliente

Si como es el caso, los daños de humedad o filtraciones provienen de un elemento comunitario, corresponde la reparación a la comunidad. Lo que hay que hacer como primer paso es una solicitud por escrito (por ejemplo, correo

electrónico) al administrador de fincas para que se convoque una junta urgente con carácter extraordinario para tratar como puntos en el orden del día las soluciones técnicas necesarias para la reparación de los daños causados por filtraciones. Lo normal es que la comunidad dé parte a su seguro si es que entra dentro de la cobertura, pero en cualquier caso, la comunidad es responsable de realizar la reparación si el daño proviene de un elemento comunitario. Si usted tiene un seguro de hogar también debería hablar con el seguro de hogar porque le pueden proporcionar dirección letrada gratuita para tener un letrado que se encargue del asunto, insisto en caso de que tenga un seguro de hogar y cobertura en este sentido. Asimismo también se puede valorar la opción de que le remitan un perito para realizar las valoraciones oportunas.

Igualmente quiero aconsejarle que como afectados por las decisiones comunitarias se debe acudir a las reuniones que se convocan. El pre-

supuesto procesal necesario para impugnar ciertas decisiones comunitarias implican precisamente haber salvado el voto, esto es, acudir a la Junta y votar en contra de los acuerdos que no compartamos. De ahí, la importancia de acudir a las reuniones.

Consulta 2:

Buenos días, planteo una consulta sobre una herencia adjudicada a 4 hermanos. La masa hereditaria estaba integrada por varias propiedades. Como resultado del reparto un hermano quedó con el 65% de un piso en Lugo, como bien de mayor valor. El resto de los hermanos con otros bienes de menor valor y el 35% restante de la propiedad de ese piso, en distinto porcentaje. El resultado final fue que se escrituró el piso de Lugo a nombre de los cuatro hermanos, cada uno con un porcentaje distinto. Ese piso se valoró en 340.000 euros para hacer el reparto de la herencia. Con esta escritura final se puso fin a la adjudicación de la herencia.

Sin embargo, al cabo de poco más de un año, el piso se vendió en 415.000 euros. Quiero saber, ¿cada uno debe recibir una cantidad correspondiente al porcentaje que tiene de ese piso? o ¿la diferencia entre el valor inicial y el final se debe repartir a partes iguales entre los hermanos?

Estimado cliente

Nos ha explicado muy en detalle y muy adecuadamente todo el histórico de su consulta relativo a una adjudicación hereditaria y a la posterior venta de un piso. Lo que queda claro es que al final un piso se adjudicó en distintos porcentajes a nombre de los cuatro hermanos. En esa adjudicación se le dio un determinado valor. Posteriormente ese piso se vendió por un valor superior al valor de adjudicación. Pues bien, es totalmente irrelevante el valor de venta del piso, el reparto ya estaba hecho y asignados los porcentajes. Los cuatrocientos quince mil euros se repartirán entre los cuatro hermanos en función

del porcentaje que cada uno tuviese de ese piso como usted me indica en su pregunta. No cabe en modo alguno aplicar una diferencia entre el valor inicial y el final y repartir por partes iguales entre los hermanos esta diferencia. Al final, se produjo una circunstancia que el piso se vendió por un valor superior y naturalmente esto beneficia al que tuviera más porcentaje, pero es que el reparto y las adjudicaciones ya estaban realizadas, no habían sido discutidas ni habían sido motivo de impugnación. Cerrado el reparto, después cada uno puede correr la suerte de que su bien se venda por mayor valor como podría ocurrir al contrario que se vendiese por menor valor. Esto ya son cuestiones del mercado o de la suerte o la oportunidad que cada uno haya tenido. El reparto estaba hecho y no hay ninguna discusión en que el precio ha de repartirse en función del porcentaje, sin ningún otro cálculo ni operación.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



El descanso es vital para el funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular

Trastornos del sueño: así nos afectan

Redacción.

Durante el sueño, nuestro cuerpo se restaura, se revitaliza y se renueva, lo que contribuye a reducir el riesgo de padecer problemas de salud graves, promueve una mayor claridad mental, disminuye el estrés y mejora nuestro estado de ánimo.

Sin embargo, en España, entre el 20 y el 40% de la población tiene dificultades para conciliar el sueño, Además, en al menos un 10% de los casos, esta situación se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física.

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados. Entre los trastornos más comunes se encuentran el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas, el sonambulismo, los terrores nocturnos, la hipersomnia y la narcolepsia.

Insomnio

El insomnio es el trastorno del sueño con más prevalencia en España, se calcula que afecta a aproximadamente un 20 % de la población. Se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas,



Después de las 16:00 horas es también recomendable evitar el consumo de café, y no consumir alcohol y tabaco por la noche.

ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Apnea del sueño

La palabra apnea proviene del griego clásico y significa “sin respiración”. En eso consiste el trastorno. La respiración se interrumpe durante al menos 10 segundos mientras dormimos. Se estima que afecta al 10% o más de la población en nuestro país.

El problema es que cuando el cerebro detecta la falta de oxígeno

ordena microdespertares y esto puede suceder entre 30 y 50 veces a la hora.

La apnea del sueño interfiere en el descanso aumentando a largo plazo el riesgo de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Los factores que influyen en la apnea del sueño son, entre otros, el exceso de peso, el consumo de alcohol y el uso de pastillas para dormir. La obesidad es el factor más importante. Si pesa más de la cuenta, es más probable que tenga



apnea del sueño. Por su parte, el alcohol y los fármacos para dormir, al actuar como relajantes musculares, favorecen las pausas en la respiración. Vigilar el peso, reducir el consumo de alcohol y de tabaco, respirar por la nariz y dormir de lado pueden prevenir o mejorar la apnea.

Piernas inquietas

Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas, que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

Factores que afectan al sueño

Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormimos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención

durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

Hábitos de sueño

Es importante mantener una buena higiene de sueño, en la que se incluyen aspectos a tener en cuenta en los hábitos de vida. Mantener un horario de sueño regular, acostarse y levantarse a la misma hora cada día y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos.

Después de las 16:00 horas es también recomendable evitar el consumo de café, y no consumir alcohol y tabaco por la noche. Por otra parte, se debe cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable. Es recomendable realizar ejercicio a diario, evitando hacerlo tres horas antes de acostarse. Exponerse a la máxima luz solar posible y evitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos antes de acostarse.



Esta vez le está tocando al coste del alquiler a través de un nuevo concepto denominado zona tensionada

El precio de la vivienda vuelve a estar de moda

Redacción.

Parece que se trata de una nueva herramienta que tienen las Administraciones para intervenir en el mercado. Este espíritu intervencionista no es nuevo, ya que la normativa ha sido históricamente un banco de pruebas para este tipo de políticas. Si bien los resultados nunca fueron los deseados.

Que el precio del alquiler presenta una senda creciente y que quien paga más por él dispone de menos renta para ahorrarla o gastarla en otra cosa es algo innegable. Incluso, hasta puede parecer razonable que, ante una situación de injusticia

social, los poderes públicos actúen para limitar su precio. Sin embargo, nos preguntamos sobre la capacidad de esta medida para cumplir su objetivo, la existencia de perdedores inocentes y la incorporación de más ineficiencias en el mercado que promuevan una cultura de constante intervención.

El caso de A Coruña no se puede asimilar al de Madrid o Barcelona, aunque las estadísticas nos muestran que todas comparten esa tendencia creciente en sus precios. Es decir, necesitamos detectar qué factores están impactando en la oferta y la demanda de alquiler para que su precio esté subiendo.

Si suponemos que la oferta se mantiene estable, podríamos deducir que existe una vorágine de nuevos demandantes, ¿realmente es así?

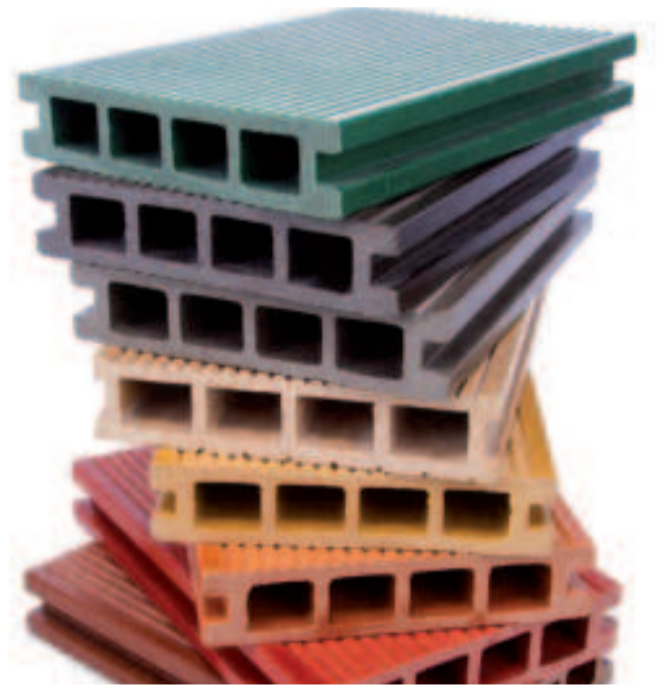
Considerar un precio demasiado elevado es un juicio de valor. Manipularlo directamente, un ejercicio que evita identificar las claves de su formación. Sería recomendable, entre otras, explorar primero qué acciones se pueden implementar para enviar al mercado toda la oferta de vivienda disponible, estudiar el impacto de las nuevas formas de alquiler o promover los contratos de larga duración.



El caso de A Coruña no se puede asimilar al de Madrid o Barcelona, aunque las estadísticas nos muestran que todas comparten esa tendencia creciente en sus precios.

Durante este año, la licitación pública caerá por el final del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

La construcción crecerá un 4% en 2024 por las altas cifras de licitación pública en últimos años



Redacción.

El sector de la construcción aumentará su producción un 4% durante 2024.

Según el informe anual de Asociación de Empresas Constructoras y Concesionarias de Infraestructuras (SEOPAN), las buenas cifras estarán impulsadas por la alta contratación de obra civil en 2022 y 2023, la reactivación, durante el último año, de la obra nueva residencial y por el incremento de la licitación de obras de equipamiento público en los dos últimos ejercicios.

A pesar de las buenas previsiones, desde la patronal que aglutina a las grandes constructoras españolas advierten que 2024 será "un ejercicio restrictivo para la licitación pública de obra civil". El motivo será la finalización del programa de licitaciones del Plan de Recu-

peración, Transformación y Resiliencia, que supuso alrededor del 13% de los contratos licitados en toda España entre 2021 y 2023.

En la presentación del informe, la patronal de la construcción alertó sobre el "uso marginal" del sistema concesional dentro de la contratación pública. Según los datos de SEOPAN, las concesiones suponen solo el 3,4% de todos los contratos licitados por las diferentes administraciones públicas. Estos contratos reciben de media 1,9 licitadores y el 20,5% de estos quedan desiertos. Durante 2023, se sacaron a licitación proyectos valorados en 6.014 millones de euros, más de la mitad destinado al Plan de Carreteras de Aragón (2.652 millones) y dos complejos de tratamiento de residuos (1.342 millones).



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: Misión Hostil

País: USA
Director: William Eubank
Guión: William Eubank, David Frigerio

SINOPSIS:
 Reaper (Russell Crowe) es un piloto de drones de la Fuerza Aérea que apoya una misión especial en el sur de Filipinas. Tras ver movimiento en la jungla durante su reconocimiento aéreo, la situación toma un vuelco inesperado. El equipo de tierra, en el que se encuentran el sargento Kinney (Liam Hemsworth) y sus compañeros, es atacado de manera fulminante y son capturados por un grupo de insurgentes. Reaper tiene 48 horas para remediar lo que se ha convertido en una salvaje operación de rescate de alto riesgo.

Fecha de Estreno: 19 de abril 2024



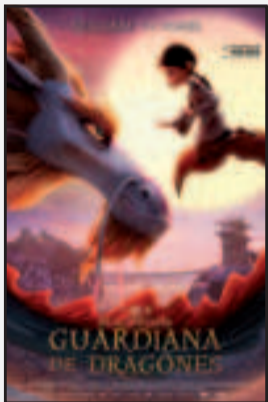
Título: El Salto

País: España, Francia
Director: Benito Zambrano

Reparto:
 Moussa Sylla, Edith Martínez-Val, Nansi Nsue, Mariola Fuentes, Paz Sayago.

SINOPSIS:
 Ibrahim llegó a España desde Guinea Conakry y ahora sus raíces están en Madrid, donde vive con Mariama y trabaja como albañil. Un día, la policía le detiene e Ibrahim, que carece de permiso de residencia, es deportado a su país. A partir de ese momento, su único objetivo será regresar a España para reunirse con Mariama y su hija a punto de nacer.

Fecha de Estreno: 19 de abril 2024



Título: Dragonkeeper: Guardiania De Dragones

País: España, China
Director: Salvador Simó, Li Jianping
Reparto: Bill Nighy, Brendan Coyle, Anthony Howell, Bill Bailey, Mayalinee Griffiths.

SINOPSIS:
 Son tiempos oscuros en la China imperial. Los dragones, antaño amigos y sabios aliados de los hombres, han sido perseguidos durante años y encerrados en mazmorras. En una remota fortaleza en las montañas, una niña ayuda a escapar al último de los dragones y se une a él en una apasionante misión para recuperar el tesoro más preciado: El último huevo de dragón, robado por un malvado hechicero que quiere explotar su potencial mágico para alcanzar la inmortalidad.

Fecha de Estreno: 19 de abril 2024

CULTURA

Bono Cultural Joven ¿en que puede gastarse?



El Bono se divide en tres apartados para fomentar el acceso a diferentes expresiones culturales:

- 200 euros para artes en vivo, patrimonio cultural y artes audiovisuales. Por ejemplo, entradas y abonos para artes escénicas, música en directo, cine, museos, bibliotecas, exposiciones y festivales escénicos, literarios, musicales o audiovisuales y espectáculos taurinos.
- 100 euros para productos culturales en soporte físico. Por ejemplo, libros, revistas, prensa, u otras publicaciones periódicas; videojuegos, partituras, discos, CD, DVD o Blu-ray.
- 100 euros para consumo digital o en línea. Por ejemplo, suscrip-

ciones y alquileres a plataformas musicales, de lectura o audiocultura, o audiovisuales, compra de audiolibros, compra de libros digitales (e-books), suscripción para descarga de archivos multimedia (podcasts), suscripciones a videojuegos en línea, suscripciones digitales a prensa, revistas u otras publicaciones periódicas.

No están incluidos los productos de papelería, libros de texto curriculares, impresos o digitales; equipos, software, hardware y consumibles de informática y electrónica; material artístico; instrumentos musicales; espectáculos deportivos; moda y gastronomía.

Tampoco están incluidos los productos calificados como X.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Humor a la Risa»

Hay una escena rocambolesca
 en el centro de la plaza.
 Que me deja perpleja al abrir la ventana.
 Dos hombres frente a frente conversan
 sin decir absolutamente nada.
 Un murmullo constante de esa gente que pasa.
 Hay versos al aire y primavera de miradas.
 No se necesita lenguaje cuando el alma habla.
 Siento a este Abril con sus flores en la maleta de recién llegada.
 Los pájaros cantan canciones de Sabina.
 Es un concierto tan bello, amable y surrealista
 Como silbido que anuncia esperanza.
 Vivimos tantas vidas como un gato
 que fluye y navega en el Avia.
 Que necesario es parar y tomárselo con calma.
 La libertad se vende en la prensa.
 Dicen, comentan a grito de Extra:
 “¡El humor a la risa y el chocolate a la taza!”

@b_essential28





Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



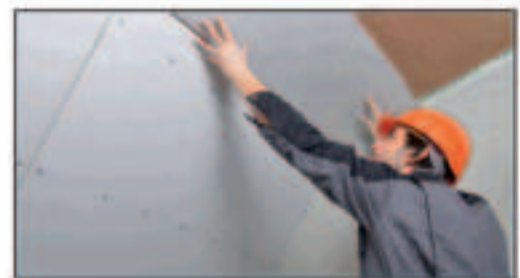
rotulación / señalética



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

