

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 72



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MAYO - AÑO 2024



La DGT anunció su intención de instalar, a lo largo de todo el territorio nacional, 95 nuevos radares

pág. 4



Un recorrido por las Rías Baixas

pág. 6 y 7

50 de los ayuntamientos seleccionados se encuentran en Galicia, la mayoría en las provincias de Lugo y Ourense

Hacienda ayudará a los mayores de 65 a hacer la Declaración de la Renta

La Agencia Tributaria ha publicado el listado de más de 500 pequeños municipios (50 en total en Galicia) que darán servicio de asistencia a personas mayores de 65 años para la presentación de la declaración de la Renta, correspondiente al ejercicio 2023. La principal novedad de esta campaña es la puesta en marcha de un plan especial para la confección y presentación de declaraciones de Renta de personas mayores de 65 años que tengan su domicilio fiscal en estos pequeños municipios.

El plan comenzó el 7 de mayo, con solicitud de cita a partir del 29 de abril, y alcanzará a mayores residentes en más de 500 municipios de las 46 provincias del territorio común. Así, se prestará este servicio en 19 municipios lugueses (Abadín, Antas de Ulla, Baleira, Baralla, Begonte, Carballedo, Xermade, O Incio, Lánchara, Navia de Suarna, As Nogais, Pantón, Pol, A Pobra do Brollón, Riotorto, Samos Sober, Trabada y O Vicedo).



En Ourense, serán un total de 18 (A Arnoia, Avión, Carballeda de Avia, Castrelo de Miño, Entrimo, Laza, Lobios, Melón, Muíños, A Pobra de Trives, San Xoán de Río, Riós, Sandiás, Sarreaus, Taboadela, Vilamarín, Vilar de Barrio y Xunqueira de Ambía). En la provincia de A Coruña han sido ele-

gidos ocho ayuntamientos (A Baña, A Capela, Frades, Irixoa, Lousame, Monfero, Santiso y Toques) y en la de Pontevedra, cinco (Arbo, Campo Lameiro, Covelo, Pazos de Borbén y Pontecesures). Para la selección de estos municipios se ha tomado como referencia que, en general, se trate de pobla-

ciones de menos de 3.000 habitantes que no dispongan de un centro de la Agencia Tributaria, comunidad autónoma o ayuntamiento que preste servicio de asistencia en campaña. Son más de 500 municipios, de los cuales más de 400 prestarán servicio a sus residentes y a residentes de pueblos cercanos.

Los trenes Avril entrarán en servicio en Galicia el 21 de mayo

Renfe ha comenzado los viajes de simulación comercial con viajeros de los nuevos trenes Avril en varios trayectos entre Madrid y Galicia, según ha anunciado la compañía en un comunicado. La idea es emular la explotación comercial de un viaje tipo, de cara a la puesta en servicio de estos convoyes, que está prevista para el próximo 21 de mayo. En concreto, Renfe iniciará esa fecha el uso de los trenes S106 entre la capital de España y distintos destinos gallegos, como Vigo, A Coruña, Santiago, Pontevedra y Vilagarcía de Arousa, lo que supone la llegada del AVE a estas ciudades. En estos viajes de pruebas, algunos de ellos con viajeros simulados, procedentes del ámbito ferroviario, se comprueban todos los aspectos relevantes en la explotación comercial.



 **CleceVitam**
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad

640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

El gobernador del Banco de España, Pablo Hernández de Cos, ha afirmado que existe un stock de viviendas en España que no está siendo usado

Impulsar la rehabilitación de vivienda es la recomendación del Banco de España

El Banco de España recomienda impulsar aún más la rehabilitación de vivienda para fomentar el sector inmobiliario en el país, junto a otras medidas como la coordinación de actuaciones entre las administraciones públicas, reforzar la seguridad jurídica y reducir la "incertidumbre regulatoria" para aumentar las inversiones y reducir riesgos.



El gobernador del Banco de España, Pablo Hernández de Cos, durante una ponencia sobre este sector dentro del Foro de Economía organizado por el Diario HOY, ha afirmado que en la actualidad existe un stock de viviendas en España que no está siendo usado, algo que ha justificado, entre otros motivos, en que "no están en condiciones de ser utilizadas".

Todo ello en un contexto en el que, a su juicio, existe una "rigidez" de la oferta debido a un reducido peso de la rehabilitación, a la aparición de usos alternativos para la vi-

vienda, a la escasez de mano de obra pese a las cifras de desempleo, al aumento de costes y a la falta de inversiones para desarrollar suelo.

En este último caso, ha indicado, las estadísticas muestran también la clara relación en las distintas provincias del país entre los precios de la vivienda nueva y del alquiler

y la disponibilidad de suelo. Para Hernández de Cos, los datos reflejan además que la creación neta de hogares en España es "significativamente más importante" que las viviendas iniciadas o terminadas.

Por todo ello, ha opinado que el volumen de viviendas a construir en los próximos años debe ser también "importante" y en toda es

ta estrategia "se debe contar con la iniciativa privada, pues no puede descansar sólo en el ámbito público".

De la misma forma ha considerado "muy relevante" el incremento del sector privado institucional en el mercado del alquiler, pues la gestión no puede dejarse solo a la inversión de los hogares, sino que ha de estar

profesionalizada para "dar una respuesta adecuada desde el lado de la oferta al incremento de la demanda".

En este marco ha apuntado al aumento de la población joven que accede al mercado del alquiler residencial en España.



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.mabesoa.com

O Gaiás festeja las Letras Gallegas con propuestas que incluyen teatro, exposiciones, actividades escolares o una lectura compartida

A Cidade da Cultura se suma en mayo a la celebración del Día de las Letras Gallegas



El Día de las Letras Gallegas, dedicado este año a la música, profesora y poeta Luísa Villalta, con una variada programación divulgativa destinada a dar a conocer su figura y su obra a toda la ciudadanía. A lo largo del mes de las Letras, el Gaiás organiza propuestas como una lectura participativa de poemas, un encuentro con chavalada de centros de enseñanza, una exposición bibliográfica o dos propuestas teatrales para público adulto y público familiar.

La primera de estas actividades será el miércoles 8 de mayo, y consistirá en un encuentro entre alumnado de dos de los institutos en los que Luísa Villalta se desempeñó como profesora y activista cultural, esto es, el IES de Canido de Ferrol y el IES Xosé Neira Vilas de Oleiros. El alumnado, de primer curso de la ESO, realizará una antología de poemas previa al encuentro, para intercambiarla entre los dos centros y posteriormente realizar una puesta en común en la Cidade da Cultura. El encuentro estará animado y moderado por la autora Nuria Vil, que desde 2016

forma parte del espectáculo de poesía escénica Dos Gamberras y un Micro, de la plataforma de crítica literaria A Segá y, recientemente, del proyecto multidisciplinar Indóciles, en el que acerca al público la obra de Luísa Villalta junto a Vero Rilo y Mónica de Nut que también cuenta con una función en O Gaiás este 25 de mayo.

Además, A Cidade da Cultura invita a todas las personas que el sábado 11 visiten el complejo a prestar sus voces para darle vida a los versos de Luísa Villalta. En esta lectura compartida, que será grabada en vídeo y difundida por la red, podrán leer uno de los textos de la antología realizada por la también poeta y profesora Oriana Méndez (Vigo, 1984), que abarca veinte poemas de los cuatro títulos que Villalta dispuso en vida para su publicación: Música reservada (1991), Ruido (1995), Rota ao interior do ollo (1995) y En concreto (2004). A la celebración del Día de las Letras Gallegas en O Gaiás se suma también la Biblioteca de Galicia con tres propuestas para

públicos de todas las edades. Así, el sábado 11 de mayo, la cautivada y sus familias podrán disfrutar de la representación teatral Isaura y Tristán. Contastorias, una ingeniosa pieza de títeres de Fantoche Baj basada en la de la novela de Luísa Villalta As chaves do tempo. Precisamente dos semanas después, el sábado 25 de mayo, será el turno del público adulto con la representación de Indóciles, un espectáculo a tres manos en el que Vero Rilo, narradora, Nuria Vil, recitadora, y Mónica de Nut, música, nos sumergen en el legado literario provocador y rebelde que nos dejó Luísa Villalta.

Por último, todas las personas que hasta septiembre visiten la Biblioteca de Galicia, tendrán la oportunidad de acercarse a los fondos bibliográficos que conserva relativos a la escritora homenajeada este año, y que se exhibirán en la muestra Luísa Villalta, a memoria dos sons. Todas las actividades son gratuitas, aunque para los dos espectáculos teatrales es preciso reservar plaza previamente en la web de A Cidade da Cultura de Galicia.

Del 1 de enero al 28 de abril los fallecidos en accidentes de tráfico en la Comunidad aumentaron un 50% con respecto al año anterior

Diez nuevos radares de velocidad en Galicia

Redacción.

La Dirección General de Tráfico anunció su intención de instalar, a lo largo de todo el territorio nacional, 95 nuevos radares, así como un mayor número de agentes, motos y furgonetas camufladas para aumentar la vigilancia en las carreteras, ante los elevados registros de siniestralidad del último trimestre. En Galicia, el aumento ha sido del 50% con respecto a 2023 en las mismas fechas. El director general de Tráfico, Pere Navarro, ha comprometido la instalación de 10 nuevos radares en Galicia, dentro del plan de choque que plantea el Gobierno. Los nuevos dispositivos se unen a los 68 fijos y a los nueve sistemas de tramo de los que ya dispone la comunidad, repartidos en diversos puntos de su geografía, además de los radares móviles. En el mapa de la DGT, Galicia es una de las comunidades con más vías bajo la lupa con 208 dispositivos (68 fijos ocultos en cabinas, 131 móviles que vigilan casi 2.800 kilómetros y 9 de tramo), según el último plan diseñado para los tramos de riesgo de todo el país. Este dispositivo, que se centra en los puntos negros de la red viaria, convierte a Galicia en la cuarta comunidad con un mayor despliegue de radares, por detrás de Andalucía (398), Castilla y León (391) y Castilla-La Mancha (236), si bien estos tres territorios tienen una extensión de más del doble e incluso del triple. En la red de carreteras gallegas, la provincia de A Coruña lidera el ranking con 58 aparatos (22 fijos, 32 móviles, cuatro de tramo).

Le siguen Lugo, con 55 medidores (13 fijos, 39 móviles y tres de tramo), Pontevedra, con 50 (19 fijos, 30 móviles y uno de trabajo) y, finalmente, Ourense con 45 (14 fijos, 30 móviles y uno de tramo). Pere Navarro participó en Santiago de Compostela, en una visita a las instalaciones provisionales del destacamento de Tráfico en el Polígono de Costa Vella, donde se ubicarán los agentes mientras duren las obras en su sede. En la visita, el delegado estuvo acompañado, además, de la subdelegada del Gobierno en A Coruña, María Rivas, y el director xeral de Mobilidade de la Xunta, Ignacio Maestro. El director general ha abordado la cuestión de la siniestralidad vial en Galicia, en aumento, y ha destacado que, desde el 1 de enero al 28 de abril de este año, los fallecidos en accidentes de tráfico en la Comunidad aumentaron un 50% con respecto al año anterior, 37 frente a 25. "Esto ya marca tendencia, es alarma", ha dicho Navarro, que ha apostillado que el incremento "corresponde todo a turismo" y afecta a una franja de edad entre los 45 y los 54 años, "básicamente choques frontales en carreteras".

El exceso de velocidad lidera el ranking de las multas en carretera. El año pasado, Tráfico notificó más de 3,7 millones y cerca de 386.000, casi un 2% más que en 2021, correspondían a esa infracción. Galicia se mantiene como una de las comunidades con más multas, y cuatro radares ubicados en sus carreteras están en la lista de los radares que más dispararon el año pasado, entre ellos, el de la AC-11, en Palavea (A Coruña).



**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

Masque.tapas

Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 baixo. 15670 Culleredo

NUEVA DIRECCIÓN

Pese a este incremento, las pensiones gallegas todavía se quedan unos 180 euros por debajo de la media nacional

La pensión media gallega subió un 5,15% en abril, hasta los 1.072 euros

Redacción.

La pensión media del sistema, que comprende las de jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares, creció en Galicia un 5,15% en abril, en comparación con el mismo mes de 2023, hasta los 1.072,24 euros, según los datos publicados

por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. En concreto, en Galicia hay 775.721 pensionistas, creciendo este número un 0,68% en los últimos 12 meses. De ellos, 487.788 cobran una pensión de jubilación, con una media de 1.226,43 euros, pese a que la media nacional de este tipo de prestación es de 1.439,11 euros.

Además, 73.674 gallegos cobran unos 1.054,30 euros por una incapacidad permanente y 184.126 perciben de media 759,21 euros por viudedad. Son 23.269 los gallegos que se embolsan 496,86 euros por una pensión de orfandad y 6.864 perciben una prestación en favor de familiares, que de media supone 654,74 euros.



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 Quiñama / Bergondo

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



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



Sandalias, cuñas y deportivas todas a 14,95€
Calle Cortadourio, 3. 15160 Sada
Telf: 881 366 143
@sadahoeshoesbags Sada Shoes Bags
Rúa Doctor José Farfalo, 1
15300 Betanzos. Telf: 981 970 548
@betanzoshoeshoesbags Betanzos Shoes Bags



Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira
Fac:
E-mail:
Avda. de La Coruña, 5 Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)
INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES
REDES INFORMÁTICAS



AUTOESCOLA NOVA SADA
c/ República Argentina, 48
Telf.: 981 633 703 - 15160 SADA (A Coruña)



AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO
Centro autorizado por Consellería de Saúde 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 (A Coruña) Telf.: 881 980 160 - 626 407 306
hca@centroaudiovozshop.es



CLASES DE DIBUJO
Aprende desde cero
Apoyo bachillerato artístico
Preparación pruebas de acceso
Rúa Andrés Bello, 2713, bajo
15 Betanzos (A Coruña)
688-81-44-32
yegor@betanzos.com
yegor@betanzos.com@gmail.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS
ÓPTICA betanzos
Valdoncel, 2 - Betanzos. Telf.: 981 771 504
NECES. ÓPTICA. ES-00001 - REDES AUTENTIFICADAS EN-0070

Hay que destacar la existencia de temperaturas suaves durante casi todo el año

Un recorrido por las Rías Baixas

Redacción.

Rías Baixas: de Baiona a Fisterra

Las denominadas Rías Baixas, se encadenan entre Baiona y Fisterra. Son las de mayor extensión y las que de una manera uniforme se alargan de sudoeste a nordeste. Se trata de las rías de Vigo, Pontevedra, Arousa y Muros-Noia. En su litoral recortado, los tramos de costa acantilada, rocosa y brava, se encadenan con amplios arenales a los que se puede acceder desde tierra, siguiendo la amplia red de carreteras, o desde mar, aprovechando los numerosos puertos. Desde el punto de vista climático hay que destacar la existencia de temperaturas suaves durante buena parte del año y la abundancia de precipitaciones a lo largo del otoño e invierno. Ello propicia el desarrollo de amplias masas forestales que rezuman verdor y que el viajero observa a primera vista. A la riqueza y variedad de su medio natural hay que unirle la amplia gama de productos del mar o de la tierra, de pescados, mariscos y vinos que hacen la delicia de cual-

quier gastrónomo, y que se pueden degustar tanto en las ciudades más importantes, como Vigo o Pontevedra, como en las numerosas villas marineras. El amante del arte encontrará en las Rías Baixas numerosos lugares en los que detenerse: castros, iglesias románicas, góticas o barrocas. Pazos o magníficos museos, como los que se encuentran en Pontevedra, Vigo o Bueu, podrán ser visitados en función del tiempo de que se disponga. Además las fiestas y romerías que se suceden a lo largo del año, especialmente durante el verano, permitirán al visitante adentrarse en lo más profundo de las tradiciones y creencias gallegas.

Ría de Muros e Noia

Muros al norte, escondida al pie del monte Louro, Noia al este y Porto do Son al sur delimitan esta hermosa y tranquila ría. Los orígenes de Muros e Noia se remontan a la Edad Media.

Ambas conservan un casco histórico que habla de un pasado señorial ligado al mar y a la piedra: casas blasonadas, rúas porticadas, igle-

sias y plazuelas. Porto do Son, un pueblo marinero que mantiene aún todo su sabor, es una de las citas imprescindibles del verano en Galicia. Al lado, Portosín, con un moderno puerto deportivo y sus concurridas regatas. La ría ofrece además innumerables playas, la mayoría de arena blanquísima como las de Ancoradoiro, San Francisco, Agueira, As Furnas o Basoñas.

Ría de Arousa

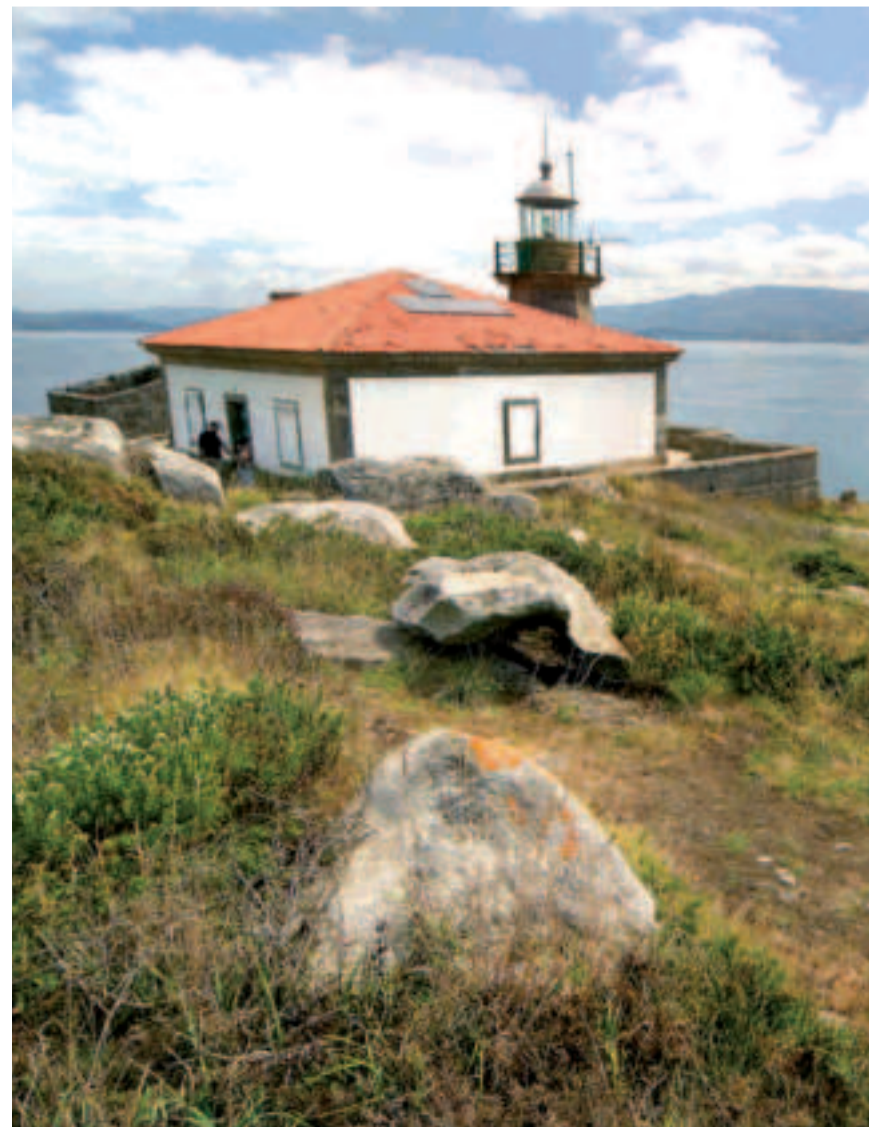
La Ría de Arousa es la más extensa de las rías de Galicia. Durante siglos, su amplitud y riqueza propiciaron las invasiones, así que para contenerlas en el siglo XI se construyeron las Torres de Oeste, en Catoira, hoy escenario de un divertido Desembarco Vikingo. Vilagarcía de Arousa, con un agradable microclima la mayor parte del año, es la capital de la ría de Arousa. En estas aguas se dan algunos de los mejores mariscos de Europa, entre ellos las famosas almejas de Carril. Además, con la desembocadura de los ríos Ulla y Umia, esta tierra se convierte en un vergel.



Bateas. Ría de Arousa.



Las rías gallegas.



Faro del monte Louro.

Porto do Son, un pueblo marinero que mantiene aún todo su sabor, es una de las citas imprescindibles del verano en Galicia. Al lado, Portosín, con un moderno puerto deportivo y sus concurrencias regatas. La ría ofrece además innumerables playas, la mayoría de arena blanquísima como las de Ancora- doiro, San Francisco, Agueira, As Furnas o Basoñas.

Ría de Arousa

La Ría de Arousa es la más extensa de las rías de Galicia. Durante siglos, su amplitud y riqueza propiciaron las invasiones, así que para contenerlas en el siglo XI se construyeron las Torres de Oeste, en Catoira, hoy escenario de un divertido Desembarco Vikingo. Vilagarcía de Arousa, con un agradable microclima la mayor parte del año, es la capital de la ría de Arousa. En estas aguas se dan algunos de los mejores mariscos de Europa, entre ellos las famosas almejas de Carril. Además, con la desembocadura de los ríos Ulla y Umia, esta tierra se convierte en un vergel. De hecho aquí se producen algunos de los mejores blancos de España, dentro de la D.O. Rías Baixas. Las islas de Sálvora, Cortegada, Arousa o la de a Toxa, con sus balnearios, sus pinares y sus elegantes hoteles. O la animación de Rianxo, Boiro o Ribeira; el señorío de Cambados, capital del albariño, con la impresionante plaza del Pazo de Feñiñáns. Y para no perderse nada, el espectacular mirador de A Currota en A Pobra do Caramiñal.

Ría de Pontevedra

Pontevedra es la capital de las Rías Baixas. Una ciudad señorial rebo- sante de vida y terrazas, con el casco histórico más importante de Galicia, después del de Santiago. Y atractivos como la Basílica de Santa María, la Iglesia de San Bartolomé o el Museo de Pontevedra, uno de los mejores museos provin- ciales de España. En la orilla norte de la ría, ambiente festivo en Sanxenxo y Portonovo. Monaste- rios de origen medieval como el de Poio, o los hórreos de Combarro, que parecen salir del mar. En la orilla sur, ambiente marinero y relajado en Marín, Bueu, Aldán u O Hío, con su espectacular cruceiro barroco. Y las playas. Las famosas playas de Pontevedra: A Lanzada, Montalvo, Silgar, Areas, Mogor, Aguite, Lapamán, Portomaior, Mendiña, Pinténs... Y guardando la entrada de la ría, la isla de Ons, parque nacional.

Ría de Vigo

Protegida del océano por las islas Cíes, la ría de Vigo se abre al norte en Cabo Home y al sur en Cabo Silleiro. Esta es la ría de los tesoros,

de Rodas en las islas Cíes. En Vigo no hay que perderse el ambiente nocturno y, de día, las vistas desde O Castro. Y por supuesto, hay que tomarse unas ostras en A Pedra. Después es obligado cruzar la ría en el vapor para ver Cangas y Moaña, pueblos de auténtico ambiente marinero. O la señorial Baiona, desde donde se anunció al mundo el descubrimiento de América. O Redondela, famosa por sus fiestas... y su empanada de chocos.



Ría de Pontevedra.



Villa de Muros.



Centro histórico de Muros.



Centro histórico de Noia.

También aclaró que el salario mínimo subirá "con o sin acuerdo" de la mesa

Díaz quiere una nueva subida del Salario Mínimo



Díaz quiere una nueva subida del Salario Mínimo "con o sin acuerdo" en los próximos meses.

Redacción.

Esta calculadora permite a los autónomos saber cuánto tienen que pagar por cada trabajador en 2024. Así lo anunció Díaz durante su comparecencia en la Comisión de Trabajo del Senado para informar de las líneas generales del departamento que dirige. En su intervención, la ministra aseguró que volverá a convocar el próximo mes de septiembre a los agentes sociales, es decir, sindicatos y patronal, para una nueva subida del Salario Mínimo Interprofesional. También aclaró que el salario mí-

nimo subirá "con o sin acuerdo" de la mesa. Para la ministra de Trabajo, a pesar de que el salario mínimo ha subido un 54% en sólo seis años, con el actual sueldo mínimo "no se puede vivir ni en Madrid, ni en Vigo, ni en Coruña, ni en Murcia, ni en Cartagena, ni en Andalucía, ni en ninguna parte". Por lo que la estrategia de su ministerio es seguir subiendo el SMI "haya acuerdo o no", añadió Díaz.

Todavía no se sabe si la intención del Ministerio de Trabajo sería preparar la nueva subida para finales de 2024 o de cara a principios

de 2025. Sea como fuera, si finalmente se llevara a cabo este incremento sería nada menos que el séptimo aumento del SMI desde que su Gobierno llegó a La Moncloa en 2018. En aquel entonces, el salario mínimo era de 780 euros al mes en 14 pagas.

Ahora, con el actual Salario Mínimo, los negocios ya pagan 1.134 euros al mes en 14 pagas a cada uno de sus empleados en SMI y el coste total de este sueldo mínimo asciende a 1.571 euros por trabajador. Vistos los incrementos en los gastos laborales anuales que están asumiendo los negocios por los constantes aumentos del salario mínimo y las bases mínimas -un 5% sólo en 2024-, así como el MEI y otros costes, es probable que la patronal no acepte una nueva subida del sueldo mínimo.

De hecho, según advirtieron ya en la anterior subida tanto la (CEPY-ME), como la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos, las continuadas subidas del Salario Mínimo Interprofesional (SMI) desde 2018, afectan de manera especial a las pequeñas y medianas empresas que, por su reducida estructura.

Cuando un autónomo mantiene deudas con Hacienda, la Agencia Tributaria puede compensar las cantidades a deber

Los autónomos pueden compensar en esta RENTA las deudas o sanciones que tengan con Hacienda

Redacción.

Con el inicio de la campaña de la RENTA 2023, el pasado 3 de abril, todos los autónomos, sin excepción, deberán presentar por primera vez la declaración del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) en la que declararán los rendimientos netos que obtuvieron durante el año pasado. Este año, además, podrán hacerlo hasta el próximo 1 de julio.

En este marco, una cuestión que muchos autónomos desconocen es que tanto la Agencia Tributaria, de oficio, como ellos mismos, pueden compensar el resultado de sus declaraciones de RENTA con las deudas y sanciones pendientes de pago con Hacienda. Una cuestión importante, teniendo en cuenta que, si el resultado inicial es a devolver, podrían quedar eximidos de abonar al Fisco los adeudos pendientes.

Por ejemplo, en el caso de un autónomo al que Hacienda tenga que devolver 1.000 euros en su declaración de IRPF, pero deba al Fisco 250 euros, la Agencia Tributaria sólo le devolvería 750 euros, restando la deuda o sanción que no haya abonado todavía. Por tanto, aunque recibiría menos dinero del que le correspondería, ésta quedaría saldada de oficio.

Esta compensación, explicaron desde la Agencia Tributaria, puede aplicarse sobre las deudas acordadas por Hacienda, pero también puede extenderse a las cantidades que deban los autó-

nomos a otras administraciones públicas, como las comunidades autónomas, entre otras.

En primer lugar, cabe destacar que la propia Agencia Tributaria puede utilizar, de oficio, el mecanismo de compensación de las deudas en las declaraciones de la RENTA de los autónomos. Se trata de una cuestión que muchos trabajadores por cuenta propia desconocen, y que podría modificar notablemente el resultado de sus liquidaciones de IRPF en muchos casos.

Este mecanismo puede ser utilizado por Hacienda para cobrarse, por ejemplo, las deudas de los autónomos relacionadas con el IVA y otros de los impuestos que pagan los trabajadores por cuenta propia, pero también las que tienen con otras administraciones, como las comunidades autónomas; otros ministerios o, incluso, multas de tráfico que no hayan abonado a tiempo.

Así, la Agencia Tributaria recurrirá a una compensación de oficio si no se han pagado una o varias deudas dentro del período voluntario de pago para cancelar, en todo o en parte, las deudas no ingresadas en período voluntario. "Este tipo de compensación no necesita solicitud, es la Agencia Tributaria quien realiza la compensación de oficio y notifica el resultado, indicando el pago de la Administración que se compensa y las deudas a las que se aplica", aclararon.

"Este mecanismo de compensación no es nuevo, pero con los años y la progresiva implementación de tecnología en Hacienda, está siendo mucho más fácil localizar a deudores.

 **RCC**
GESTIÓN DE EMPRESAS
Ríos Creso 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

 **Bilbarcos Gestión**

Administración Fincas
Gestoría

CAMPAÑA RENTA 2023

 **Agencia Tributaria**

www.bilbarcosgestion.es oficina@bilbarcosgestion.es
881 295 199 - 613285 488



Culleredo convoca reuniones sobre las servidumbres del aeropuerto

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo convocará reuniones sobre las servidumbres acústicas y aeronáuticas del aeropuerto de Alvedro, cuya aprobación se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

De ellas, aclara que "son las ya incluidas en el Plan Director, validado por el Estado en 2022".

El trámite por el que aparece ahora en el BOE "consiste en la aprobación de las servidumbres mediante

Real Decreto Ley". "Pero el contenido en sí es el incluido en el Plan Director, según ha confirmado Aena, contra el que el Ayuntamiento de Culleredo mantiene un recurso en la Sala de lo Contencioso-Administrativo de la Audiencia Nacional", recuerda.

El trámite judicial, precisa en un comunicado, está en curso. Además, apunta que el Ayuntamiento formuló la correspondiente demanda en defensa "de los intereses

vecinales y de su territorio, luchando por la mejor convivencia con la infraestructura supramunicipal". En cuanto a las servidumbres acústicas, el Ayuntamiento precisa que la huella sonora anterior al 2022 ya englobaba una parte importante de los inmuebles en las inmediaciones del aeropuerto y poco se incrementó en el municipio con el nuevo Plan Director. "En cualquier caso, estar dentro de ese marcador lo que tiene que implicar es que desde la autoridad aeroportuaria se promuevan y financien actuaciones de insonorización".

Asimismo, el gobierno local promoverá la convocatoria de reuniones con asociaciones y colectivos interesados "para recibir información didáctica y técnica sobre la situación de los diferentes procedimientos y trámites relacionados con el aeródromo".



Culleredo concreta con el Estado actuaciones en el paseo marítimo

Culleredo.

El delegado del Gobierno, Pedro Blanco, se reunió con el alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, para abordar trabajos pendientes tras las obras de dragado de la ría. Rioboo puso de manifiesto la necesidad de actuar en varios puntos del entorno, el más afectado por los trabajos al albergar en los últimos dos años el mayor volumen de las intervenciones, con un trasejo continuo de maquinaria.

El delegado y el alcalde concretaron que se llevará a cabo un conjunto de actuaciones en el paseo marítimo para que quede en perfecto estado tras la finalización del dragado. Para definir las, técnicos de Costas y del Concello de Culleredo realizarán una evaluación técnica sobre el terreno la próxima semana. El análisis abordará ámbitos como los pavimentos, zonas verdes o mobiliario urbano. A día de hoy, el paseo se puede utilizar con normalidad.

Nuevo recinto verde de O Burgo

El nuevo recinto verde generado en O Burgo dentro de la obra de regeneración de la ría ya está abierto al público. "Culleredo ha luchado mucho por que llegue este momento en el que podamos decir que nuestra ría ya está regenerada", expresa el alcalde, José Ramón Rioboo. El Concello impulsará la renovación del paseo marítimo. Con la recepción de la obra, los técnicos municipales evaluarán que elementos renovar.

Culleredo licita por 203.000 euros sus planes de conciliación para las vacaciones escolares de verano, Navidad y Semana Santa



El Ayuntamiento de Culleredo licita 203.346 euros para los programas de conciliación para los periodos vacacionales de verano, Navidad y Semana Santa 2025.

Se trata de servicios de actividades lúdico-pedagógicas para menores de 3 a 12 años; así como suplementos de desayuno, de 7:30 a 9:00 horas y almuerzo de 14:00 a 16:00 horas. El objetivo del gobierno local es ofrecer una alternativa educativa para la conciliación de la vida familiar y laboral en las fechas en las que más se necesitan los servicios. En este contrato se incluyen un total de 650 plazas como mínimo, incrementándose las de la convocatoria anterior, como demostración del interés del servicio para los residentes. El contrato se estructura en dos lotes: por un lado, los campamentos de verano de este año y por otro, los campamentos de Navidad y primavera del año que viene. Los campamentos urbanos de verano se desarrollarán del 25 de junio al 30 de agosto. Todos los días laborables no lectivos están incluidos en Navidad y Semana Santa.

Cabe destacar que ambos servicios

consistirán en campamentos urbanos programados cronológicamente con detalle en cuanto a las actividades que se realizarán, por instalación y por periodo adaptado a la edad de los usuarios. Todos los eventos estarán relacionados con la temática a celebrar presentada por la empresa ganadora, y deberán ser divertidos y educativos.

Su dinámica también debe contribuir al desarrollo de las habilidades sociales básicas de los participantes, en un ambiente de respeto, tolerancia y paz. Se realizará un descanso de media hora en las actividades a media mañana, para que los usuarios tomen un refrigerio, siendo también obligatorio el seguimiento y atención supervisada de los participantes en este horario.

En cuanto a las salidas, en el caso de las excursiones sólo puedes dedicar una mañana entera a una única actividad. El resto de días se realizarán actividades variadas y organizadas por periodos de tiempo de una o dos horas como máximo, pudiendo finalizar la actividad, si fuera necesario, en días posteriores.

Pastelería / Panadería
Desayunos / Meriendas

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

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

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

info@opticacambre.com

Carral destina 10.000 euros para bolsas de estudio en el curso 23/24

Carral.

Desde el pasado mes de abril, los vecinos pueden solicitar al Consistorio las ayudas educativas municipales.

Con esta medida, el Gobierno local destinará 10.000 euros dirigidos al alumnado de diferentes etapas educativas que se matriculen durante el curso escolar 2023/2024.

El objetivo de esta línea es colaborar con las familias del municipio, ayudándolas a hacer frente a los gastos derivados del 2º ciclo de educación infantil, educación postobligatoria, ciclos formativos, bachillerato o similares, formación profesional y universidad oficial. estudios.

En el caso de los niños se destinará una cantidad de 3.600 euros. Cada beneficiario recibirá una cantidad mínima de 30 euros y una máxima de hasta 70 euros.

Para la formación postobligatoria y la formación profesional básica, la cuantía inicial será de 3.000 euros. Se establece un mínimo de 40 euros por beneficiario y un máximo de 150. Finalmente, la línea dedicada a estudios universitarios ascenderá a 3.400 euros. Cada usuario podrá recibir un mínimo de 50 euros y un máximo de 200 euros.

Las personas interesadas en recibir más información deberán contactar con el departamento de Educación en el teléfono **981 61 35 20**.

Cambre desvela los secretos mejor guardados del arte a través de un ciclo de conferencias impartido por Juan Massana

Ciclo de conferencias impartido por Juan Massana



Cambre.

Secretos y detalles del arte que, a lo largo de la historia, han permanecido ocultos. Ese es el hilo conductor con el que se plantea Segredos detrás dun cadro, un ciclo de seminarios organizado por el Concello y que estará impartido por el pintor, profesor, poeta y vecino de Cambre Juan Massana.

La iniciativa comenzó el 30 de abril con una primera ponencia y se prolongará hasta el 20 de mayo. En total, se celebrarán cuatro charlas y en cada una se abordará una cuestión distinta, aunque todas ellas mantendrán la cara oculta del arte como tema central.

El concejal, David Saborido, explica que esta iniciativa se pondrá en marcha en vista "do gran interese amosado pola veciñanza con

respecto ao programa Historias detrás dun cadro e á charla sobre Teoría e usos da cor impartida tamén por Juan Massana".

El ciclo se inauguró con Grandes falsificadores. Os Guinness da falsificación. El día 7 de mayo, Massana impartirá As vacacións da Gioconda. El martes, 14 de mayo, el pintor hablará sobre una de las obras de arte más importantes de Miguel Ángel, la Capilla Sixtina. Segredos detrás dun cadro se cerrará con la ponencia As pinceladas máis escuras de Picasso el lunes, 20 de mayo.

Todas las ponencias serán en la Casa de la Cultura Vila Concepción a las 19.30 horas. La entrada es gratuita, pero las plazas son limitadas. Así, las personas interesadas deberán inscribirse en cada charla de forma individual llamando al teléfono **981 61 31 93**.

"De mil madeiras"

El arte emerge de los lugares más inesperados. Esa es, precisamente, la idea central que Xosé Manuel Rodríguez (Moxom) demostrará, en el mes de mayo, con su exposición 'De mil madeiras'.

La muestra reunirá cerca de una treintena de piezas «inéditas e

descoñecidas» que él mismo confeccionó en colaboración de su mujer Maite.

El trabajo del artista llegó a la sala de exposiciones de Vila Concepción el pasado lunes, 6 de mayo, y podrá visitarse a lo largo de todo el mes.



Cambre.

Un proyecto de la asociación cambresa XentD100cia tercer clasificado en el concurso internacional de Europea.

Una exposición virtual en el museo de la Domus sobre el mundo de los camélidos. Ese fue el proyecto con el que la asociación juvenil XentD100cia se coló entre los tres primeros puestos del Low-Code Fest, el concurso internacional de Europea. Como galardón, los chicos y chicas viajarán hasta Umbría (Italia) para participar en el Social Hackathon que se llevará a cabo en Bevagna, ciudad de la región italiana. En la cita, que consiste en un encuentro de jóvenes programadores, se espera la asistencia de equipos de toda Europa.

El Hackaton se celebrará entre

Proyecto de la asociación cambresa XentD100cia

el 4 y el 7 de julio y ofrecerá a los chicos y chicas de numerosos países la posibilidad de presentar sus productos digitales. Asimismo, los jóvenes de los distintos países tendrán que formar un equipo plurinacional para poner en común distintas estrategias y resolver un problema informático que se planteará durante el Hackaton. En esta edición, se les presentarán retos relacionados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y, en concreto, con aquellos que puedan servir para mejorar el día a día de Bevagna.

Hasta Italia viajará un grupo de cinco chicos y chicas de 15 años. Todos ellos miembros de la asociación XentD100cia y del equipo Bringing digital to life que resultó galardonado en el certamen de Europea. El grupo estuvo coordinado por una de las dos codirectoras de la Open Science de Cambre, Aroa Silva.



Banco de alimentos

El Banco de Alimentos ayudará a Voluntariado Cambre Voluntariado Cambre ha firmado un acuerdo de colaboración con el Banco de Alimentos Rías Altas para llevar a cabo campañas de

recogida de productos en el municipio. La asociación coruñesa brindará apoyo en materia de coordinación y voluntariado a la iniciativa cambresa en las actividades que desarrolle en su área.

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES

Un programa que nace con el propósito de detectar casos de soledad entre la población mayor de Betanzos

Betanzos pone en marcha “Betanzos acompaña”, un programa de apoyo social a personas mayores



Betanzos.

El Ayuntamiento pondrá en marcha un nuevo programa dirigido a mayores de 65 años que viven solos. Se trata de "Betanzos acompaña", un programa que nace, según ha explicado la alcaldesa, María Barral, con el propósito de "detectar casos de soledad no deseada entre la población mayor de Betanzos; diseñar acciones para implicar a las personas mayores de la comunidad en esta situación de soledad y crear una red de apoyo a las personas mayores entre los diferentes agentes sociales del territorio. En el Concello, el número de personas mayores de 65 años asciende a 3.354 personas, 1.395 hombres y 1.959 mujeres, lo que, según datos del Instituto Galego de Estadística, representa el 25% de la

población de Betanceira. En este mismo rango de edad, el municipio cuenta con un 7% de la población con un grado de discapacidad igual o superior al 33%. Por otro lado, el número de personas mayores de 65 años que viven solas en el municipio es de 801 (245 hombres y 556 mujeres), lo que representa el 24% del total de personas mayores. Además, la proyección estadística para poblaciones gallegas de tamaño medio como Betanzos es que en la próxima década 3 de cada 10 hogares serán unipersonales, mayoritariamente compuestos por personas mayores. Teniendo en cuenta esta nueva configuración social, el Ayuntamiento pondrá en marcha el programa para detectar, intervenir y mitigar la soledad no deseada en la población mayor que pueda encontrarse en una situación de

desprotección de este tipo. A través de “Betanzos Acompaña” se pretende también crear sinergias con los agentes sociales que operan en el territorio y sentar las bases para una comprensión profunda de este fenómeno, dentro del eje de las políticas sociales municipales dirigidas a las personas mayores, junto con otras locales ya consolidadas, programas como el servicio de Ayuda a Domicilio o el Servicio de Transporte Adaptado. El programa se desarrollará por fases, de forma que una necesariamente desencadene la otra, buscando en todo momento la participación comunitaria, para realizar un programa vivo y dinámico. La primera se centrará en la recopilación de información para establecer líneas de actuación que incluirán, entre otras cosas, entrevistas a personas mayores del municipio que

se encuentren en situación de desprotección o soledad no deseada, detectadas a través de los recursos municipales existentes. La segunda fase se centrará en tejer redes. Paralelamente a la fase 1, se crearán sinergias entre los servicios sociales comunitarios y otros servicios locales, con el fin de ofrecer un apoyo integral a las personas mayores en casos de soledad. La tercera fase será la de crear actividades. Una vez detectados los casos y divulgada toda la información sobre el programa y la soledad no deseada, se creará una oferta de actividades y servicios para personas mayores con especiales dificultades relacionales y que puedan estar atravesando una situación temporal o permanente de soledad no deseada. Las actividades, así como su difusión, se realizarán con recursos y servicios propios municipales, en coordinación con las diferentes áreas municipales.

El Ayuntamiento amplía el programa Xantar na Casa

El Ayuntamiento eliminará la lista de espera del programa Xantar na Casa con la incorporación de las 12 personas que estaban esperando por este servicio. María Barral, ha explicado que la medida se adopta dentro de "la política social del Consistorio para facilitar el acceso del barrio a los Servicios Sociales necesarios para su día a día". Así, indicó que desde el Ayuntamiento se hicieron las modificaciones oportunas para ampliar las partidas económicas necesarias para poder atender a las personas que estaban pendientes, además de solicitar su inclusión al Concejo para que también amplíe su dotación económica. Sin embargo, el servicio pasará de 40 a 55 personas, con lo que se incluirán las 12 que estaban en lista de espera para incorporarse. Con este servicio, el Ayuntamiento pretende brindar a los beneficiarios alimentos de calidad y nutritivos, atendiendo los casos de manera individualizada y profesional; evitando el deterioro de la calidad de vida de personas mayores y/o dependientes por llevar una alimentación inadecuada y también previniendo situaciones de riesgo que puedan ocurrir en el proceso de preparación de los alimentos.

Arbe reclama la limpieza de lodos en las rampas y escaleras de los muelles

Amigos de los Ríos de Betanzos (Arbe) reclama la limpieza de los lodos en las rampas y escaleras de los muelles. La asociación recuerda que se trata de una responsabilidad municipal y lamenta la “falta de previsión y organización de los servicios de limpieza”. Este colectivo betanceiro recuerda que ya realizó esta petición en el año 2019.

I DogBull Show de Betanzos

Cientos de visitantes se acercaron hasta O Carregal para asistir al I DogBull Show. Un evento nunca visto en Galicia que se organizó al amparo del International Bully Kennel Club y atrajo hasta la ciudad a aficionados y entrenadores caninos de toda España, incluidas las Islas Baleares, y también de Portugal.



2

GAFAS PROGRESIVAS

229€

CON ANTIRREFLEJANTE

ÓPTICA **betanzos**

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

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



Malestar vecinal en Bergondo

La nueva línea continua de la N-VI a su paso por Guísamo, enfurece a residentes



Redacción.

Los vecinos, pero especialmente los comerciantes, muestran su malestar en Guísamo por la nueva señalización horizontal de la Nacional-VI cuestionan la línea continua pintada, que obliga a circular casi un kilómetro para acceder a sus viviendas y sus negocios, apuntan desde los establecimientos afectados, especialmente los de A

Brea, en el entorno de la entrada y salida de la AP-9.

Desde el Ayuntamiento de Bergondo indicaron que son conocedores del malestar vecinal y que la alcaldesa, Alejandra Pérez Máquez, se puso en contacto con el Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible para trasladarles las reivindicaciones de los residentes y de los usuarios de la carretera “polo novo pintado da

liña continua” en la Nacional-VI. En este sentido, la regidora explicó que comprende que no se deben hacer giros a la izquierda en una vía tan congestionada como ésta, “pero ten que haber unha alternativa para o xiro e neste caso non existe”, expuso Alejandra Pérez Máquez.

“Levamos moito tempo (continuó) pedindo unha rotonda na entrada da autoestrada, que melloraría a seguridade e permitiría os xiros” pero “esa é unha solución a largo prazo, xa que aínda non está proyectado, e agora teñen que dar unha solución, a liña non pode quedar así”, destacó la alcaldesa de Bergondo. Los responsables del ministerio comunicaron que estudiarán la situación para dar con “unha solución urxente a este problema” surgido ahora en la N-VI”.

Francisca Lamas vecina de Cortiñán, celebra 100 años

Francisca Lamas Mallo, vecina de Cortiñán, celebró el pasado 22 de abril su cumpleaños número 100 rodeada de su familia. Lamas, quien llegó a Cortiñán

en 2003 con una de sus hijas por motivos laborales, ha vivido toda su vida trabajando la tierra. A su avanzada edad goza de un muy buen estado de salud.

Juan Manuel Pérez “Janel” recibirá la Medalla de Plata al Mérito de Protección Civil de Galicia a título póstumo

Juan Manuel Pérez Muíño, 'Janel', voluntario del Grupo de Protección Civil, fallecido el pasado mes de diciembre, recibirá póstumamente la Medalla de Plata al Mérito de Protección Civil de Galicia, según se publicó en el Boletín Oficial de Galicia.

La distinción procede de la Vicepresidencia Primera y del Gabinete de Presidencia y está firmada por el vicepresidente de la Xunta de Galicia, Diego Calvo. Fue propuesto por la Asociación Pro-

vincial de Grupos de Voluntariado de Protección Civil de A Coruña a petición del grupo de Borgoña. Janel desarrolló parte de su vida como voluntario en este grupo, con más de 30 años de servicio dedicados al servicio de la sociedad y en los que intervino como voluntario en catástrofes como el accidente del Alvia, el ciclón Klaus o los graves incendios forestales de 2006, además de en multitud de emergencias y operativos.



Contratada la obra del ambulatorio de Abegondo

La Xunta ha adjudicado por 2,7 millones a Seranco la construcción del nuevo centro de salud de Abegondo. El plazo de ejecución de los trabajos es de doce meses y la Consellería de Sanidade confía en comenzar en junio y poner en funcionamiento el ambulatorio a mediados de 2025. El nuevo equipamiento se levantará en San Marcos, en una parcela adquirida por el Ayuntamiento junto al actual centro de salud, construido hace ya más de 35 años.

El nuevo edificio dispondrá de 1.221 metros cuadrados y primará la madera como materia principal. El centro contará con tres consultas de medicina, una de pediatría, una de enfermería pediátrica, una sala de educación maternal, una sala de técnicas, otra para urgencias y otra para infecciosos.

La Xunta detalla que la mayor parte de las dependencias se situarán en la planta baja y se ubicarán en la primera las de uso privado o restringido.



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB
ITV
41.000 KM

609 839 385

El PP de Sada pide un pleno extraordinario

Sada.

El grupo municipal del PP de Sada reclamará la convocatoria de un pleno extraordinario para debatir los “fallos” y errores producto del “copia y pega” que recogen las memorias técnicas y los planes de emergencia y de los planes de seguridad para las fiestas, en concreto para actividades como la cabalgata de los Reyes Magos, los desfiles del Carnaval o las procesiones de Semana Santa de 2024.

Los populares reclamaron al Concello los documentos y convocaron una rueda de prensa para expresar su “asombro” y “gran preocupación” por los errores detectados en unos planes que, subrayan, costaron 2.117 euros. “Está claro que no los leyeron o no los consideraron relevantes”, lamenta su portavoz, Esperanza Arias, que mostró a los periodistas varios de los errores, entre otros, mencionar Fene o Mugardos como las localidades en las que se iban a celebrar los eventos, citar recorridos de los desfiles diferentes a los que realmente se realizaron o detallar que estos no transcurrían por vías sin circulación cuando “en realidad se realizaron por calles con tráfico rodado, incluso avenidas, como la entrada principal de Sada”. Esperanza Arias llamó la atención también sobre el hecho de que se cite edificios ya desaparecidos como El Náutico como el lugar de referencia para la celebración del espectáculo pirotécnico. “Bailes de fechas”, la mención a carpas que no se instalaron o a María Nogareda como organizadora de la cabalgata de los Reyes Magos de 2024 y “alcaldesa de Mugardos” son otros de los fallos que desgranaron los populares en su comparecencia.

Recuperar el bus 1A hasta Santa Cristina

Oleiros.

El alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, ha enviado un escrito a la regidora de A Coruña, Inés Rey, para solicitar la firma de un nuevo convenio que permita recuperar la conexión del bus urbano 1A con Santa Cristina, un asunto que “resulta de grande interese para o conxunto da cidadanía, máis se cabe este verán, con motivo da realización das obras na avenida”, explicó el mandatario oleirense.

Según apuntó, para poner en marcha el servicio, los municipios de A Coruña y Oleiros y la Compañía de Tranvías deben firmar un acuerdo que después debe aprobar la Xunta.

O porto de Santa Cruz non ten ningunha actividade como tal

O Concello de Oleiros solicita con urxencia á Xunta de Galicia a cesión do porto de Santa Cruz



Porto de Santa Cruz.

Oleiros.

Debido ao deterioro paulatino e constante do Porto de Santa Cruz causado polos múltiples temporais e á inacción da Xunta e do Ministerio para realizar as melloras necesarias relativas á

rexeneración da praia; o Concello urxe á Xunta de Galicia a cesión do peirao.

“É urxente e necesario que a Xunta de Galicia ceda a Oleiros a concesión do Porto de Santa Cruz outorgada por Costas do Estado”, manifestou o alcalde.

A negativa do Ministerio a realizar as necesarias melloras na contorna do porto e praia de Santa Cruz, rexenerándoa e traendo a area xa desaparecida entre a pasarela de acceso ao castelo e o dique do porto; está a ser un gran problema para a estrutura do peirao e do paseo marítimo.

A causa da desaparición da area da praia de Santa Cruz xunto cos innumerables temporais marítimos dos últimos meses causaron numerosos incidentes e roturas da estrutura e cimentos do paseo que deben ser tratados con urxencia.

O porto de Santa Cruz non ten ningunha actividade como tal senón que ficou como unha prolongación do paseo marítimo e como unha zona de lecer para a veciñanza polo que non ten sentido algún que o peirao estea en mans da Xunta.

“Espero que coa designación dos novos conselleiros/as se poida abordar en breve prazo a petición do Concello, para poder esixir ao Ministerio as melloras necesarias para a praia, xa que son milleiros de persoas as que gozan a diario do paseo e da localidade de Santa Cruz”, apuntou Ángel García Seoane.

Certame literario “Descubriendo Oleiros”

Oleiros.

O xurado do X Premio Literario Descubriendo Oleiros, atendendo á corrección lingüística, á calidade textual e á orixinalidade concedeu os premios nas diferentes categorías. En total presentáronse 215 relatos.

Na primeira categoría resultou gañadora Mar Pérez Noriega, de 4º de primaria do CEIP Isidro Parga Pondal, polo seu relato “O rato Nuno”. Nesta categoría, outórgase tamén un accésit a Pedro Vilela Quintela, de 3º de primaria do CEIP A Rabadeira, polo texto “A buxaina viaxeira”. Na segunda categoría o xurado decidiu que pola súa orixinalidade fose a gañadora Laura Ba-

rrros Sanguino, de 5º de primaria do CEIP Isidro Parga Pondal, polo seu relato “Rosas”, outórgase tamén un accésit a Kamila Castrillo García, de 5º de primaria do CEIP Luis Seoane, quen presentou o conto “Os nenos do Golfinho”.

Na terceira categoría resultou gañadora Alba Caridad Castro, de 1º de ESO do IES Neira Vilas, polo relato “Branco. Peixe voador de sete patas”.

Na cuarta categoría resultou premiada Tariqua Brandón Rey, de 4º de ESO do IES Neira Vilas, polo texto “As meigas de Ibarrola. A casa dos suspiros”.

Na quinta categoría resultou gañador Ignacio Márquez Ricoy, de 1º de bacharelato do IES Miraflores, quen presentou o relato

“Amigos”. E na sexta categoría, de persoas adultas, gañou “De camiño á igrexa”, de Raquel Ríos Vázquez.

Sada y Sargadelos firman el acuerdo

Sada.

El Concello de Sada y Sargadelos acaban de firmar un nuevo convenio para seguir colaborando, como en años anteriores, en la inauguración de la piscina de Castro, conocida como Pia do Loureiro, y propiedad del grupo cerámico. Un año más el barrio de Sada podrá contar con esta infraestructura abierta gracias a las gestiones realizadas por el ejecutivo municipal, como viene sucediendo desde 2016, a excepción de los años de la pandemia.

El convenio que el Ayuntamiento firmó con Sargadelos muestra el compromiso del Gobierno local para realizar aquellas obras de mejora que fueran necesarias para su apertura.

Aprobado el presupuesto municipal

El pleno de Sada aprobó de forma definitiva al presupuesto municipal de 2024 con los votos favorables de Sadamaioría y BNG y la abstención del PSOE. El PP y Unidos por Sada votaron en contra. Las cuentas, de 15 millones, prosperaron tras la estimación de una de las 14 alegaciones presentadas, en concreto, una de Unidos por Sada para consignar fondos para la contratación del aval que garantice posibles reclamaciones para responder del derribo de los edificios ilegales de Sada y Contornos y O Fiunchedo, fijada en 4,7 millones. La cantidad que se tiene que reservar para lo que queda de ejercicio asciende a 82.000 euros, que el Ejecutivo prevé detraer de distintas partidas. El alcalde, Benito Portela, defendió nuevamente unas cuentas “realistas” y “en equilibrio” que permitirán hacer frente al aumento de los costes.

PESCADERIA MARI
Móvil 690 641 893
C/ Portadeume, 9 • 15100 SADA, A Coruña • T. 981 622 769

Consulte nuestro y verá la calidad y variedad de nuestros pescados y mariscos.

Nueva web del Centro Municipal de Animais de Compañía

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña ha habilitado una nueva web del Centro Municipal de Animales de Compañía, más intuitiva y accesible para los usuarios. En esta nueva versión, el Gobierno de Inés Rey ha querido poner en valor la adopción y acogimiento de animales con el objetivo de incentivar esta opción entre las familias coruñesas. Se puede consultar en la dirección adopcionanimales.coruña.gal. Actualmente, el servicio cuenta con un total de 66 mascotas disponibles para adopción, 25 gatos y 41 perros, con imágenes e información en la web sobre el animal y los requisitos precisos para iniciar el trámite. Entre ellas las tasas estipuladas y recaudadas en la Ordenanza Municipal: 39,83 euros por la implantación del chip y 18,30 euros por las vacunas. También existe un programa de acogida temporal de mascotas cuya información también está disponible. Además, la nueva web dispone de información general sobre las labores que realiza el servicio municipal de recogida de animales, como la recogida de animales perdidos, disponible las 24 horas del día; reclamo de animales o asesoramiento para la obtención de licencia PPP para perros potencialmente peligrosos. También hay información sobre el control de las colonias felinas y también sobre las normas de convivencia de animales vigentes. Destaca el apartado de espacios disponibles para perros, como zonas para perros o playas. Actualmente, A Coruña cuenta con una superficie estimada de 16.500 metros cuadrados de espacio para perros en parques, divididos en cinco áreas caninas.

La andaina solidaria de la AECC se celebrará el próximo día 19 de mayo

En Marcha contra o Cancro



A Coruña.

La Asociación Española Contra el Cáncer y el Ayuntamiento de A Coruña presentaron la undécima edición de su andaina anual 'En Marcha contra o Cancro', que se celebrará el domingo 19. El presidente de la Junta Provincial de la AECC, Manuel Aguilar, y los ediles de Igualdad y Bienestar, Yoya Neira, y de Deportes, Manuel Vázquez, asistieron al acto, que también contó con la participación de la doctora An-

gélica Figueroa, investigadora líder del grupo de Plasticidade Epitelial e Metástase del Inibic y beneficiaria de una ayuda a la investigación AECC Innova. El evento también contó con el apoyo del mundo del deporte, representado por las jugadoras del 5 Coruña Fútbol Sala, Natalia Sandá y Alba Canosa, así como con Tania Casal, voluntaria y paciente de la asociación. "Esta andaina contra el cáncer, que es mucho más que una andaina, son los pasos de miles de coruñeses y coruñesas unidos por un futuro mejor para los pa-

cientes y para sus familias" intervino Manuel Aguilar.

"Gracias a la generosidad de las personas, podemos seguir apoyando la investigación en cáncer, nuestro objetivo es que en 2030 alcancemos una supervivencia en cáncer del 70%, y eso supone un esfuerzo ingente en investigación". Las inscripciones pueden realizarse en la página web de la asociación o en el Corte Inglés. El importe es de 5 euros para niñas y niños hasta 12 años y 10 euros para adultos.

Día da Xuventude en Arteixo

Arteixo.

La Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude llevará a Arteixo el 24 de mayo la segunda edición del Día da Xuventude, evento que promueve el ocio saludable y las actividades formativas y que solo recalará en dos municipios del área metropolitana coruñesa de entre una treintena de ayuntamientos por toda Galicia: la localidad arteixana y Culleredo.

La iniciativa, explicó la Xunta, busca ofrecer a los jóvenes ac-

tividades lúdicas que contribuyan a su enriquecimiento personal, así como transmitir valores como el trabajo en equipo, el respeto, la igualdad o la inclusión y aportar información a los usuarios sobre los programas autonómicos.

Habrán talleres de gastronomía saludable, de habilidades para la empleabilidad, sensibilización medioambiental, igualdad de género, arte urbano o propuestas de ocio como fútbol burbuja, fútbol humano, tiro con arco, lego y una 'escape box'. Asimismo, la jornada estará amenizada por DJ del

entorno y finalizará con la actuación de algún artista joven, también del municipio.

Este programa, que cuenta con la financiación del Ministerio de Igualdad en desarrollo del Plan Corresponsables, está destinado tanto a la juventud gallega como a sus propias familias, dado que esta iniciativa también favorece la conciliación, señala el Gobierno autonómico.

Bandera LGBTI

El Ayuntamiento de A Coruña, en colaboración con UTE Atlántica, empresa responsable del servicio de contenerización, ha iniciado una revisión integral para el mantenimiento y modernización de los contenedores de la ciudad en el Paseo de Ronda. Se trata de contenedores tipo Molok, semienterrados con fracciones selectivas de papel-cartón y vidrio. En concreto, se limpiaron a fondo fosos, cubetas y tapas y se renovaron los sacos, sistemas de vaciado, compuertas, tapas de aproximación y coronas protectoras. Además, siguiendo el proceso de mantenimiento, se pintaron las tapas de los puntos de recolección de residuos con la bandera arcoíris.

La concejala de Medio Ambiente, Noemí Díaz, junto con la concejala del Área de Bienestar Social, Yoya Neira, han presentado la nueva imagen de los contenedores a representantes de asociaciones del colectivo LGTBI. "Pensamos que esta actuación puede avanzar en la visibilidad del colectivo en la calle y al mismo tiempo hacer más visibles los contenedores, llamando la atención sobre su uso", afirmó Díaz. Esta acción continúa otras iniciativas lanzadas por el Gobierno de Inés Rey ya en el último mandato, con el pintado del paso de peatones en Durán Loriga.

El proceso de mantenimiento y modernización ampliará el ciclo de vida de algunos de los contenedores que tienen más de diez años y garantizará el funcionamiento de todo el parque.

Vertido de aguas fecales

Augas de Galicia informa de la eliminación de un punto de vertido de aguas fecales al río Seixedo en Arteixo. La Xunta explica que el derrame procedía de una tubería de la red municipal de pluviales situada en los accesos al polígono industrial de Sabón. Los técnicos detectaron el vertido en una inspección rutinaria e instaron al Ayuntamiento a solventarlo.



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

Miño empieza a prepararse para la temporada de verano

Miño.

El Concello de Miño ya ha empezado a prepararse para la temporada de verano. Para ello, acaba de iniciar los trámites para la contratación de siete personas con las que mejorar los distintos servicios que se ofrecen en las playas municipales durante la temporada estival.

Concretamente, se ha abierto el proceso de selección para incorporar a cinco controladores de aparcamiento en la Praia Grande y a dos limpiadores de baño y las bases de las convocatorias están recogidas en el Boletín Oficial da Provincia de hoy, lunes 15 de abril. En el caso de los controladores de aparcamiento, actuarán en la Praia Grande de Miño; mientras que los limpiadores trabajarán en esa misma playa, así como en la de Ribeira y la de Perbes.

Manuel Vázquez Faraldo y Valentín González Formoso visitaron esta actuación que el ente provincial realizó en territorio miñense con 700.000 euros del Plan Único

El presidente de la Deputación visita las obras de las aceras de San Xoán de Vilanova en Miño

Miño.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, acompañado del presidente de la Deputación da Coruña, Valentín González Formoso, visitaron las recientemente terminadas obras de las aceras de San Xoán de Vilanova. Esta actuación, ejecutada por el ente provincial en territorio miñense y que supera los 700.000 euros de inversión, está financiada con fondos del Plan Único provincial.

Los trabajos afectaron al tramo desde el apeadero hasta Andel, en los márgenes de la carretera que une Perbes y Campolongo.

El objetivo de estas obras, que consistieron esencialmente en la renovación de las aceras y de las instalaciones de saneamiento, abastecimiento y recogida de aguas, es

la mejora de la seguridad vial en una zona peatonal altamente transitada. Vázquez Faraldo afirmó que estas obras “dan vida a toda esta zona de San Xoán de Vilanova” y agradeció al presidente de la Deputación “o apoio que sempre nos dá e o compromiso que ten

coas veciñas e veciños de Miño”. A continuación, se desplazaron hasta Carantoña, donde pudieron comprobar el resultado de las obras de repavimentación de varios viales en esta parroquia, unos trabajos financiados con el POS.



19 millones de euros a Ferrol, Eume y Ortegal

El Plan Único de la Deputación de A Coruña (POS+) superará los 100 millones de euros, una cifra récord, destacan desde el organismo provincial, que se destinará a financiar obras, gasto corriente, servicios públicos e iniciativas de carácter social en los 93 ayuntamientos coruñeses.

La entidad presentó las novedades del POS+ para el presente ejercicio por medio de su presidente, Valentín González Formoso; su vicepresidente, Xosé Regueira, y la responsable del departamento de Plans Provinciais e Asistencia a Municipios, Cristina Rey. El Plan suma a los 50,5 millones de los que ya disponía en su presupuesto total una cuantía de otros 50, que se aprobarán por medio de un expediente de modificación de créditos.

Formoso hizo hincapié en el “cambio revolucionario” que supone esta línea en la forma de hacer política de la institución al multiplicarse por tres la inversión de la Deputación en los municipios, dándoles a estos “total autonomía” a la hora de decidir en qué invertir estos fondos.

El Bono comercio, activo ya en más de 200 establecimientos de Ferrolterra



Ferrol.

Gran acogida del Bono Activa Comercio, la iniciativa de la Consellería de Economía para incentivar la compra en establecimientos de proximidad y que tiene, desde su puesta en marcha, un rotundo éxito, acabando los fondos destinados a tal fin antes de que concluya el posible plazo de utilización

de los vales descuento. En las comarcas de Ferrol, Eume y Ortegal son más de 200 establecimientos de todo tipo que ya forman parte de esta iniciativa y en los que los consumidores pueden realizar sus compras bonificadas.

La cabecera de comarca, Ferrol, con medio centenar de locales adheridos es la urbe de la zona con más oferta, seguida de Narón, con 38 y As Pontes

con 33. Les siguen en oferta: Fene (23), Pontedeume (18), Cedeira (17), Ortigueira (14), Cariño (7), Mugaros (6), Neda (4), Ares (3), San Sadurniño (2), y Mañón y Valdoviño (1).

El listado de comercios participantes y las bases de funcionamiento puede consultarse en la web de la iniciativa aunque el número de estos no estaría cerrada, ya que el plazo para sumarse está abierto todavía hasta el próximo 1 de septiembre.

Con estos bonos de compra con una cuantía de 30 euros, que se pone a disposición de los ciudadanos, se puede acceder a rebajas en los locales que estén adheridos a esta campaña. De este modo, en cada compra, la subvención puede alcanzar los cinco, diez o quince euros en función del gasto total que se realice (de 20 a 30 euros, de 30 a 50 o por encima de esta cantidad, respectivamente).

Una vez que la cuantía destinada se agote no se podrá utilizar el bono aunque no se haya consumido ni tampoco será válido para una nueva edición, por lo que es importante darle salida cuanto antes.

Día de la Danza en Narón

El centro comercial Odeón, en el concello de Narón, acogió una serie de actuaciones con las que se quiso conmemorar el Día Internacional de la Danza.

SECURTEM
QUALITY SECURITY

El sistema de alarma de referencia con el mejor servicio de mantenimiento

SECURTEM ofrece las mejores soluciones de seguridad a través de la tecnología más avanzada, protegiendo hogares y negocios para que puedas disfrutar de la vida con tranquilidad.

SUPERPROMOCIÓN
Instalación gratis + 4 mantenimientos anuales

981 230 562
www.securtem.com



por Esther López Castro

En busca del alma

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: ya instalados en el mes de mayo, con su esplendor y aroma a primavera, versará esta vez mi poema sobre algo tan etéreo como es el alma.

Quién no se ha parado en algún momento a pensar en ese órgano, intangible y enigmático que todos poseemos, y que nos prometen que nos ha de dar la inmortalidad. Creo que bien merece que de cuando en vez hagamos una reflexión. Ahí va la mía. Espero que os guste o por lo menos os incite a pensar en ello.

En busca del alma

Esther López Castro

Voy buscando el alma
pequeño Universo.
Buscaré en la montaña
con su roca escarpada.
Iré a dorados campos
donde oro es el trigo
y su trenzada espiga,
viste de estío.

Buscaré en la primavera
paraíso de colores,
como el diminuto insecto
que liba las flores.
Saborearé la miel
que esconden
misteriosas entrañas,
que beben rocío
y guarda su noche
encanto de luna.

Recorreré el otoño
donde agoniza la vida,
con suspiro de hojas
crepitando en el suelo.
Son el alma escondida
que espera el invierno,
nube gris que esconde
mansa lluvia y el tueno.

Me sumerjo en el mar
a escuchar las caracolas,
melodía sublime
mensaje de océano;
cascada de espuma,
roja flor de coral,
canto de sirena
musa del mar.

Mirando las estrellas
veo pájaros de viento,
que le ponen alas
al velo de la noche.
La luna hechicera
cual plata brilla,
cubre con su halo
el río y su orilla.

Presentí que hay alma
en cada elemento,
al intentar alcanzarla
fue agarrar la lluvia
o el viento.

Ojos receptivos
perciben la otra orilla.
El corazón late henchido,
las manos, siguen vacías.



por Eva Vidal

Jueves, 25 de abril

Todavía no han pasado ni veinticuatro horas desde la aparición de la carta que Pedro Sánchez hizo pública a través de las redes sociales para informar a todo el país que aún preside de que necesita un tiempo para pensar si merece la pena seguir soportando la pesada carga que lleva implícita el cargo al que accedió hace tan sólo unos meses. Qué lejos quedan ya aquellas imágenes del famoso balcón de Ferraz donde se le veía radiante y satisfecho a pesar de que ni siquiera había sido el suyo el partido más votado en aquellas elecciones. Sabía, sin embargo, que a pesar de ello le salían las cuentas y contra todo pronóstico había relegado al Partido Popular a cuatro años más de oposición parlamentaria.

El país entero en este momento se encuentra en estado de shock. Pero no un shock cualquiera, sino uno muy, muy gordo. Comentan que ni siquiera en su propio Partido conocían la intención de Sánchez de tomar la drástica decisión que ha tomado y eso siempre gusta mucho porque da “vidilla” al cotilleo y la farándula. El efecto sorpresa siempre resulta brutal en una sociedad como la nuestra ávida de realty y telenovelas de trama imposible que nos encanta devorar supongo que para hacernos olvidar las dificultades del día a día y los sabores que atravesamos en un momento de nuestra historia en el que el panorama social y político se ha complicado sustancialmente.

Hoy en la calle se escuchan multitud de posibles causas que pudieran haber podido empujar a todo un Presidente de Gobierno a salir a la palestra para “confesar que está algo cansado de llevar esta losa que pesa tanto” igualito que Isabel Pantoja nos canta en todos sus conciertos. ¡Quién nos lo iba a decir! Miles de opiniones distintas circulan por las calles, en los bares, en los centros de trabajo...

Muchos creen que es un farol, muchos que simplemente se ha fabricado una cortina de humo para desviar nuestra atención hacia este tema con el objetivo de mantenernos al margen de otros asuntos políticamente mucho más trascendentes. Otros dicen que hacerse la víctima le hace ganar espacio electoral ante las nuevas elecciones en

Cataluña. Pero la realidad es que sólo él sabe por qué se ha metido en semejante lío y el resto sólo podemos opinar dando palos de ciego.

Es curioso: se barajan mil opciones diferentes para justificar la decisión tomada por Sánchez, pero, extrañamente, muy pocos piensan que pueda estar siendo sincero y que realmente haya podido llegar a un momento de su existencia en el que considere más importante su vida personal que su faceta política. Todos presuponemos que es completamente imposible encontrar ni un ápice de humanidad o debilidad personal en el hombre que preside el gobierno de un país y la verdad es que nadie puede culparnos por pensar de ese modo. Al fin y al cabo todos los políticos se han ganado a pulso esa lamentable imagen que de ellos tenemos al lanzarse a diario carros de porquería los unos a los otros y convertir nuestras instituciones en piscinas de barro donde se revuelcan luchando por tratar de convertirse en el que más y mejor insulta, difama y abochorna al adversario. Meses llevábamos comprobando la deplorable actuación de todos y cada uno de nuestros representantes públicos que a diario luchaban ferrozmente por resultar más bordes y maleducados que la jornada anterior.

Muchos pensábamos que en algún momento algo o alguien nos haría parar a reflexionar respecto al peligro de seguir en esa vergonzosa vorágine que superaba los límites de la más mínima decencia humana y ahora resulta que los mismos que han repartido mugre a diestro y siniestro creen que han podido traspasarse peligrosas líneas rojas que hacen bandearse todos los valores fundamentales que sustentan la democracia y la tolerancia.

Todos, sin excepción, se han pasado de frenada y podemos afirmar sin ningún tipo de duda aquello de que “quien esté libre de pecado que tire la primera piedra.

Y en medio de semejante panorama, a mí, que como ya sabéis, el tema de la política me supera lo más grande, me encantaría que lo que Pedro Sánchez escribe en su carta fuese verdad. En medio del lodazal en el que nuestros representantes políticos han convertido este país, de verdad que me parece maravillosamente inverosímil que mi Presidente sea capaz de proclamar a los cuatro vientos y sin rubor lo muchísimo que ama a su mujer y me produce una ternura infinita el pensar que pueda no mentirnos cuando nos dice que se está planteado renunciar a su cargo por amor y por considerar más importante evitar un sufrimiento a su familia que mantenerse ególatramente en un cargo público que, por otro lado, es sólo temporal.

La defensa a ultranza de la honorabilidad de su mujer, que considera dañada por el simple hecho de dormir en su misma cama, de algún modo, pone en evidencia que pueda existir algo de sensibilidad y mesura en el interior de nuestros encorbatados representantes y que ello les encamine a una nueva forma de hacer política utilizando, al menos de vez en cuando algún tipo de argumento intelectual para alejarse, de ese modo de la mentira y el insulto de cuyo uso constante no hacen más que jactarse. A estas alturas, sin embargo, no tengo ni idea de lo que saldrá de aquí y qué conejo se sacará Sánchez de su chistera el próximo lunes. Supongo que al final, el Príncipe se convertirá en rana y lo que saldrá a la luz no será tan encantadoramente romántico como en el cuento que me estoy fabricando yo. Para empezar, mantener a un país en vilo pendiente de semejante decisión durante todos estos días no es muy coherente si quien provoca esa sensación de incertidumbre es el propio Presidente del Gobierno.

Sea como sea, agárrese todo el mundo porque vienen curvas, no sé si a la derecha o a la izquierda pero vienen sin duda.

600 km por menos de 50.000 euros para el nuevo Tesla Model Y

El coche más vendido del mundo estrena su mejor versión

Motor.

El Tesla Model Y con más rango entre cargas era el Gran Autonomía con motor dual, pero la marca de Elon Musk ha estrenado en España una nueva versión que lo supera en autonomía y es 3.000 euros más barato.

Así, el SUV de Tesla amplía su familia en España: ahora se ofrece en cuatro variantes. Todo para incrementar aún más los números de su nuevo superventas: en España es el coche eléctrico más vendido, pero es que a nivel mundial ha sido el primer eléctrico en convertirse en el coche más comercializado. Gran Autonomía Tracción Trasera promete 600 km entre cargas, lo que supone casi 70 km más que el de tracción total quitándole el puesto de más eficiente. Esto le convierte en la opción más interesante si lo que se busca es cargar lo menos posible.

Su velocidad máxima es la misma que la del otro Gran Autonomía, 217 km/h, aunque en aceleración es casi un segundo más lento: hace el 0-100 en 5,9 segundos respecto a los 5,0 segundos que tarda la otra versión. Monta el propulsor trasero de 299 CV que encontramos en la versión de acceso, pero equipado con la batería de 75 kWh.

Carga a un máximo de 124 kW del 10 al 80 % (250 kW en el resto de rango de recarga) y es capaz de insuflar unos 350 km en media hora enchufado a un cargador rápido. Su consumo medio es de 14,9 kWh/100 km.

Todo esto marinado con las características propias de este SUV eléctrico: 4,75 m de largo con casi 3,0 m de distancia entre ejes y un ma-

letero descomunal que ofrece 857 litros ampliables a 2.158 litros. Supera en capacidad al de SUV grandes y gasolina como el SEAT Tarraco (760 litros) o el Peugeot 5008 (760 litros).

En cuanto al equipamiento, encontramos lo mismo que en el resto de la gama del Model Y: Tesla sólo varía la mecánica excepto en el Performance que añade bondades deportivas.

Así que de serie las llantas Gemini de 10 pulgadas, el interior tapizado en negro y mucha tecnología: pantalla multimedia estilo tablet de 15 pulgadas, con navegador integrado y conexión para el móvil sin cables, el Autopilot básico, varios sistemas ADAS (frenada de emergencia, mantenimiento de carril, faros adaptativos...) y sistemas avanzados como el Modo Centinela, que monitorea todo lo que ocurre alrededor del coche estando en marcha o aparcado.

Se suman no pocos elementos de confort sin sobrepago: asientos delanteros de ajuste eléctrico y calefactados, carga para móviles, sistema de audio premium (con 13 altavoces, un subwoofer, dos amplificadores y sonido envolvente), retrovisores eléctricos calefactados, cámara 360° o climatizador bizona, entre lo más destacado. Esta nueva versión Gran Autonomía del Tesla Model Y se ofrece por 48.990 euros respecto a los 51.990 euros del que era hasta ahora el Model Y con mayor rango. Justo por 3.000 euros menos. Por tanto, también puede optar a los incentivos del plan MOVES III: 7.000 euros sin achatarrazos o 4.500 euros sin lo hacemos.



RADIADORES ANÍBAL

44 años
en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANÍBAL

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

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

Las 18 organizaciones nacionales que conforman la UETR han debatido en Barcelona sobre los retos futuros del sector del transporte por carretera

UETR debate sobre el futuro del transporte de cara a la nueva legislatura en la UE

Redacción.

El jueves 11 de abril la Unión Europea de Transportistas por Carretera (UETR), organización que agrupa a más de 230.000 pequeñas y medianas empresas de transporte a través de 18 organizaciones nacionales representativas del sector del transporte por carretera, han celebrado un Congreso a iniciativa de la asociación catalana de transportistas AGTC, para debatir sobre el futuro del transporte por carretera en la Unión Europea de cara a la próxima legislatura como consecuencia de las elecciones al Parlamento Europeo que tendrán lugar el próximo mes de junio, el cual ha contado con el apoyo de la Dirección General de Transportes y Movilidad de la Generalitat de Cataluña.

Como punto de partida se ha hecho un repaso sobre el desafío que ha

supuesto para las empresas del sector el periodo de la legislatura que ahora se acaba, afrontando una pandemia inédita y posteriormente una crisis energética. En el ámbi-

to sectorial se han abordado grandes retos, como el de la liberalización y la competencia leal entre las empresas en toda la UE, la participación en la cadena de suministro y



la sostenibilidad ambiental y social, entre otros.

Sin embargo, para la UETR sigue habiendo contradicciones e inconsistencias en el mercado europeo del transporte por carretera que aún no están resueltas, y que deben abordarse de manera efectiva, como es la persistencia de las empresas ficticias, la aplicación no armonizada de la normativa de transporte y la brecha entre los costes y las tarifas del transporte.

Como prioridades para la próxima legislatura, UETR plantea abordar

los asuntos relativos a la falta de conductores, digitalización, seguridad, medio ambiente y capacidad de la infraestructura.

Así, en relación a la creciente escasez de conductores, UETR considera necesario abordar la cuestión aumentando el atractivo de la profesión a través de programas específicos de la UE, simplificando los procedimientos para que nacionales de terceros países vengan a trabajar a los países de la UE; mejorar la percepción e imagen de la profesión, la implantación de una red de áreas de aparcamiento seguras, abordar el problema de carga/descarga a nivel europeo para regular la prohibición de la participación por parte de los conductores y promover medidas a nivel de la UE para cerrar la brecha de las disparidades sociales y fiscales en toda la UE, evitando una mayor fragmentación.

En lo relativo a la seguridad en el transporte por carretera, UETR plantea la integración de los sistemas de vigilancia avanzados en infraestructura clave, así como medidas de ciberseguridad para los futuros vehículos autónomos y de garantía de la privacidad de los datos de los vehículos conectados a infraestructuras inteligente.



TRUCKS
Sharing the Load



www.fordtrucks.es

F-MAX

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

Te contamos cuáles son los platos de Guatemala que tienes que comer en tu próximo viaje

Guatemala entre tamales, tortillas y cocina maya

Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

Guatemala es un país sorprendente. Eclipsado por gigantes cercanos como México o Costa Rica y en muchas ocasiones fuera de los circuitos turísticos habituales, el país mesoamericano se mantiene en un discreto segundo plano. No lo merece. Guatemala es una joya por descubrir repleta de atractivos: desde sus maravillas culturales, con la impresionante ciudad maya de Tikal como máximo exponente, hasta una imponente naturaleza tal y como demuestran sus volcanes (muchos de los cuales se pueden ascender en visitas organizadas) y selvas vírgenes. Pero es que, además, Guatemala cuenta con una gastronomía que hace destino. Hoy te vamos a contar cuáles son los platos de Guatemala que tienes que comer en tu próximo viaje, las recetas más tradicionales para que te enamores perdidamente de este maravilloso país.

Una gastronomía multicultural

La historia de Guatemala y su gastronomía van de la mano. El origen Maya de Mesoamérica unido a la conquista española han dado forma a una cocina que integra elementos

de ambos mundos de forma equilibrada y armónica.

Importante recalcar que, en Guatemala, la cocina de la calle tiene una importancia fundamental. No puedes dejar de probar alguna de las mil elaboraciones que te ofrecen



Pepián.



Jocón.



Kak ik.



Shucos.

los puestos callejeros que salpican las esquinas de todo el país, y algunas de cuyas recetas entran directamente en nuestro top-6 de platos típicos de Guatemala que tienes que probar.

6 platos típicos de Guatemala que no te puedes perder

Lamentablemente, donde hay una lista hay una injusticia, y aunque nos ha costado dejar fuera algunos clásicos de la cocina guatemalteca (lo sentimos plátanos en mole, prometemos dedicaros un artículo próximamente), esta es nuestra selección de los platos típicos de Guatemala que tienes que probar en tu viaje.

Pepián

Probablemente el plato más típico de Guatemala es el Pepián, cuyo origen se remonta a los Mayas, que lo utilizaban en sus celebraciones especiales. Este guiso que puede ser de pollo, cerdo o ternera está elaborado sobre una base de tomate, chile, pepitoria (semilla de calabaza muy utilizada en Guatemala) y sésamo. Tiene un sabor fuerte, pero sin que su potencia tire para atrás. Muy nutritivo y revitalizante.

Encontrar Pepián te resultará muy sencillo, ya que la mayoría de los restaurantes de Guatemala lo incluye en sus cartas.

Jocón

El Jocón es junto al Pepián, los plátanos en mole y el Kak ik, uno de los 4 platos nacionales de Guatemala. Su elaboración es similar al Pepián, en forma de guiso, pero su base está elaborada con cilantro fresco, lo que le proporciona su característico color verde. Como carne principal, la gallina. Se suele servir con arroz y algún tamal. Al igual que el Pepián, lo encontrarás en la mayoría de los restaurantes de cocina tradicional de Guatemala. Uno de los platos típicos de Guatemala más característicos.

Kak ik

La tercera pata de los platos típicos de Guatemala es para el Kak ik, una elaboración ancestral cuyo origen data de la época prehispánica y cuya traducción viene a ser rojo (kak) y caliente (ik). Así, nos encontramos con otro guiso, pero esta vez menos espeso, que se cocina con ingredientes nativos entre los que destaca el pavo, el cilantro y el achiote, lo que le proporciona ese color rojo profundo.

Una receta consistente de sabor fuerte y marcado.

Tamales

Los tamales en Guatemala son tan

comunes que no existe restaurante o puesto que se precie que no los tenga en su menú. La base es una masa de maíz que se rellena (o no) con casi cualquier cosa: desde pollo a frijoles, carne de cerdo, hortalizas... para después envolverlo en una hoja de plátano. Es una receta extra nutritiva y deliciosa que no te puedes perder en tu viaje a Guatemala en una de sus mil formas. Recomendamos que no pierdas los tamales de Chipilín y los tamales Coloraos.

Si quieres llevarte tamales de vuelta a casa, en los supermercados venden unos tamales de la marca baquí envasados al vacío bastante logrados que se preparan al baño maría. Los puedes encontrar de pollo, de ternera o vegetarianos.

Tortillas

Las tortillas son para los guatemaltecos lo que el pan para los españoles. Un elemento que si no está en la mesa... algo falla. El país está repleto de tortillerías caseras, que se elaboran en un comal y se sirven acompañadas de "recados" (salsas guatemaltecas) y otros y variados ingredientes dependiendo de la zona en la que te encuentres. Si queréis vivir una auténtica experiencia con las tortitas, os recomendamos visitar El Comalote, en Antigua Guatemala. Allí, además de probar unas tortitas espectaculares, te explicarán con detalle todo el proceso y podrás elaborarlas tú mismo. Y si estás en Ciudad de Guatemala, una visita imprescindible para probar las auténticas tortillas es el mítico puesto de Doña Mela, en el Mercado Central.

Shucos

Para entender la importancia que tienen los shucos en la cocina callejera de Guatemala, es importante recalcar que en Guatemala Ciudad hay una calle dedicada exclusivamente a su venta, en la que se entra con el coche y decenas de vendedores te intentan seducir para que compres sus shucos. Esta versión guatemalteca del perrito caliente está elaborada con guacamole, repollo, pan tostado, embutido a tu elección (salchicha, tocino, longaniza, carne adobada, salami...), mostaza, mayonesa y picante. Un shuco, dependiendo de dónde lo compres, puede rondar los 8 - 10 quetzales (alrededor de 1 euro). La calle que os decimos de Ciudad de Guatemala es la Calle de los Shucos, en zona 4.

Como decíamos al principio de este artículo, nos dejamos una buena lista de platos, bebidas y alimentos de Guatemala injustamente fuera de esta selección. Pero eso se convierte en la excusa perfecta para volver, probarlos y elaborar una nueva lista de los platos típicos de Guatemala (segunda parte).

Basta de limitaciones,
de miedos, de oscuros sueños
y oscuras profecías

Dancemos

Por Luisa Aguado.



Después de la ducha mañanera todo lo vemos mejor. Nos quitamos las penas, los apegos, las distancias, los miedos y como niños nuevos nos presentamos ante el mundo.

Hacer terapia con uno mismo de vez en cuando no viene mal. Cuidarse, escucharse. Volver del revés el mundo y abrir paso a la locura, a la libertad.

Todos desde su pantalla de internet, descubren un mundo en el cual lo que más vende son las profecías de un mundo infeliz. Vislumbrar el futuro no está mal, incluso es bueno, pero pronosticar, elucubrar y hacer “brujería” desde plataformas como Youtube, no está nada bien. Nos quieren advertir, nos quieren proteger, pero en el fondo esos dardos envenenados que viajan a la velocidad de la luz, se apegan a nuestras corazones y se instalan en nuestras conciencias. No valen la pena.

¿Por qué los mensajes negativos atraen miles de seguidores y nosotros como moscas en almíbar confiamos en esos gurús de los cuales no sabemos, su profesionalidad, su talento, su experiencia, ni sus ideales?

Hoy en día cualquiera es un youtuber, o “brujo de una tribu”. Desde esa tribuna, sin credibilidad suficiente (hasta que se demuestre lo contrario), nos hablan de política, cotilleo, amos y desavenencias varias, juicios, religiosidad y predicciones futuras tóxicas. Realizan entrevistas varias entre los que se “caen bien” y le dan la vuelta a las cosas desde su perspectiva “nivel básico, opinión de calle” y se quedan tan anchos con sus miles de seguidores.

De los “seguidores “ qué decir, si necesitas eso para vivir... quizás estés enganchado, nivel adicto.

Es verdad que hay unos cuantos que se salvan. Como decir que los mejores en todas las artes y a través de los tiempos han sido los menos.

A esos les agradecemos su presencia.

¡Olvidémonos! de todo esto y quitémonos nuestros males de ojo, nuestras angustias y nuestros malos sueños. Usemos el poder de la Naturaleza, medicinas, te-

rapias, secretos. Ella nos aguarda allí silenciosa.

Escuchemos podcast que nos alienen a vivir. Sigamos la ruta positiva del camino incierto de la vida. Buena gente, buena onda, buenos amigos. Buenas conversaciones. Y como no un buen baile.

Bailar es sanísimo

No solo los veinte son para ello, también los cuarenta o los sesenta. Cada uno a su ritmo, cada cual con su sueño. Una forma de expresión ancestral, una apertura del cuerpo a la vida, un rebosar de los sentidos donde lo irreal coge forma y la emoción nos hace llenarnos de dicha y satisfacción.

El corazón también está ahí sosteniendo la vida, la alegría y el gozo de esta existencia. El oído se transforma en un vínculo con el cuerpo, donde lo abstracto, nos permite llenar nuestro interior de positividad y buenaventura.

Bailemos, bailemos al son de la vida

La música está hecha para vibrar en una y múltiples formas. Dancemos en ese ritual expresivo que nos libera y nos hace canalizar esas emociones atascadas. Reír y bailar se hallan en nuestra vida para hacerla mejor y apagar nuestras penas. ¡Pasemos a celebrar nuestra existencia con un buen baile!



Luisa Aguado es escritora y actriz.
Si deseas escribir un texto a nivel personal o profesional
yo te los escribo.
Contacto: micapitana2468@gmail.com
Todos sus artículos están bajo reg. propiedad intelectual

PSICOLOGÍA HOLÍSTICA
TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA
EDUCACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL
DESARROLLO DEL TALENTO
CRECIMIENTO PERSONAL

ANIMA
Centro de Psicología
y Coaching

608 04 20 03
C/Obra 1 entrepuerto 1eq. 8404

NIÑOS
ADOLESCENTES
ADULTOS
FAMILIAS

@animapsicologia
www.animapsicologia.com
info@animapsicologia.com

PSICOLOGÍA
MENTE Y CORAZÓN

Centro de psicología en Betanzos
ADULTOS - ADOLESCENTES - NIÑOS
Av. Jesús García Navera, 1. 290. Betanzos, 15300
605 574 789

Realizadas estas modificaciones, el Plan de Formación Personal ya puede funcionar con toda normalidad, de forma que el profesorado de los módulos del centro valorará de forma sistémica y conjunta cada módulo, de acuerdo con dicho Plan de Formación

FP Básica: la incoherencia de la FP actual



Los tres ciclos tendrán pues un carácter dual debidamente organizado por módulos profesionales, que funcionan en base a la elaboración de un Plan de Formación, flexiblemente adaptado a cada persona en formación.

De acuerdo con la ley actual 3/2022, de 31 de marzo (BOE, de 1 de abril de 2022), la formación profesional está organizada en tres ciclos, de los cuales, el más elemental es el ciclo que se corresponde con la formación profesional básica; luego, están, por orden, el ciclo de formación profesional medio y el ciclo superior.

Los tres ciclos están organizados en base a cinco grados ascendentes A-B-C-D-E descriptivos de su obtención, en relación con el catálogo nacional de estándares de competencias profesionales. Dichos niveles de competencia están, a su vez, organizados en base a tres niveles

de menor a mayor (1-2-3), en relación con el nivel de competencias, de acuerdo con los criterios de conocimiento, iniciativa, autonomía y complejidad de las tareas aportadas por cada ciclo.

Cambios en la ley

Con la ley actual, la oferta profesional referida a los grados C, D y E tienen un carácter dual, es decir, han de desarrollarse conjuntamente entre el centro educativo y la o las empresas, en el porcentaje que se acuerde, que, según la normativa, no será inferior al 25%, situándose entre el 25% y el 35% del período total de los módulos

que conforman la familia profesional concreta, aunque, excepcionalmente puede llegar al 20% en el caso del nivel 1, mientras que las ofertas relativas a los grados A y B, podrán tener o no dicho carácter en función de las características de cada formación. Este sistema de módulos es, pues, la estructura básica sobre la cual se organiza el contenido de la formación profesional, de forma que, basándose en un catálogo modular, se determinan los módulos competencial profesionales vinculados a cada uno de los estándares de las competencias profesionales recogidas en el catálogo nacional de estándares de dichas competencias.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Un animal salvaje

Joël Dicker

El 2 de julio de 2022, dos delincuentes se disponen a robar en una importante joyería de Ginebra.

Un incidente que dista mucho de ser un vulgar atraco. Veinte días antes, en una lujosa urbanización a orillas del lago Lemán, Sophie Braun se prepara para celebrar su cuadragésimo cumpleaños.

La vida le sonríe: vive con su familia en una mansión rodeada de bosques, pero su idílico mun-

do está a punto de tambalearse. Su marido anda enredado en sus pequeños secretos. Su vecino, un policía de reputación irreprochable, se ha obsesionado con ella y la espía hasta en los detalles más íntimos. Y un misterioso merodeador le hace un regalo que pone su vida en peligro. Serán necesarios varios viajes al pasado, lejos de Ginebra, para hallar el origen de esta intriga diabólica de la que nadie saldrá indemne.

Un thriller con un ritmo y un suspense sobrecogedores, que nos recuerda por qué, desde La verdad sobre el caso Harry Quebert, Joël Dicker es un fenómeno editorial en todo el mundo, con más de veinte millones de lectores.

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

No serían adecuadas ni las lentejuelas ni las piezas más festivas, pero sí los tejidos como la seda o los satinados

Manual para invitadas 2024

Moda.

La temporada de celebraciones ha llegado y empieza la búsqueda del look de invitada ideal para estar cómoda y verse favorecida. Pero vestirse para una boda no es ni mucho menos tarea fácil. Por eso hoy te traemos este manual para invitadas con consejos para que puedas triunfar como invitada en cualquier boda o evento.

Prendas que favorezcan

El primer consejo es apostar por cortes y colores que sabes que te favorecen y con los que estas cómoda. No te dejes llevar por tendencias o tonalidades de moda. Es mejor ser fiel a tu estilo y sentirte segura con lo que llevas puesto. De esta forma, defenderás como nadie tu estilismo y conseguirás transmitir esa seguridad.

Complementos perfectos

Los complementos tienen que potenciar el vestido. La boda de esa amiga o familiar puede ser la excusa perfecta para sacar a relucir esas piezas del joyero guardadas para ocasiones muy señaladas. Desde esa pulsera que regalaron en un cumpleaños a esos pendientes que han pasado de generación en generación y ahora han llegado a manos de la convidada; es el momento de recurrir a ellos.

El calzado

La elección del zapato es esencial. Nunca lo estrenes el día de la boda, comunión, bautizo o graduación porque puedes estar incomodísima y más si eliges un modelo de tacón. En esta temporada 2024, no hay zapato descartado para llevar con los vestidos de invitada más en tendencia.

Si estás acostumbrada al tacón y



puedes caminar bien con él entonces puedes optar por unos stiletos, plataformas con altura, sandalias de tiras o merceditas de tacón. Por otra parte, no desprecies ir en zapato plano o en alpargata. Cada vez son más tendencia, visten y son comodísimos.

Cómo vestir para una boda de día

A una boda de día nunca vayas de largo, es un privilegio reservado para la novia y la madrina. Según el sitio y lugar de celebración podrás valorar si es conveniente ir de corto (por encima de la rodilla), o elegir un vestido midi, que siempre es acertado. Se suelen utilizar colores más claros y evitar los colores oscuros como el burdeos, el gris marengo o el verde bosque, aunque el azul marino y el negro son las excepciones siempre elegantes para acudir a una boda de día. No serían adecuadas ni las lentejuelas ni las piezas más festivas, pero sí los tejidos como la seda o los satinados.

Los tocados y sombreros son perfectos para una boda de día, pero igualmente puedes ir muy estilosa

sin ellos. Un look de boda de día en tendencia puede ser un vestido midi sin mangas o así-métrico con un hombro al aire, unas alpargatas de color arena y una li-mosnera o un bolsito saco.

La prenda estrella: Un vestido midi. Esta temporada vuelven los diseños estampados, que deberás combinar con otras prendas lisas, para crear equilibrio. También es tendencia darle protagonismo las

mangas. Otra opción para una boda de día es optar por un traje, ideal si con vestido no te ves. Recurriendo a algún accesorio especial lograrás un resultado muy cool.

Cómo vestir para una boda de tarde o de noche

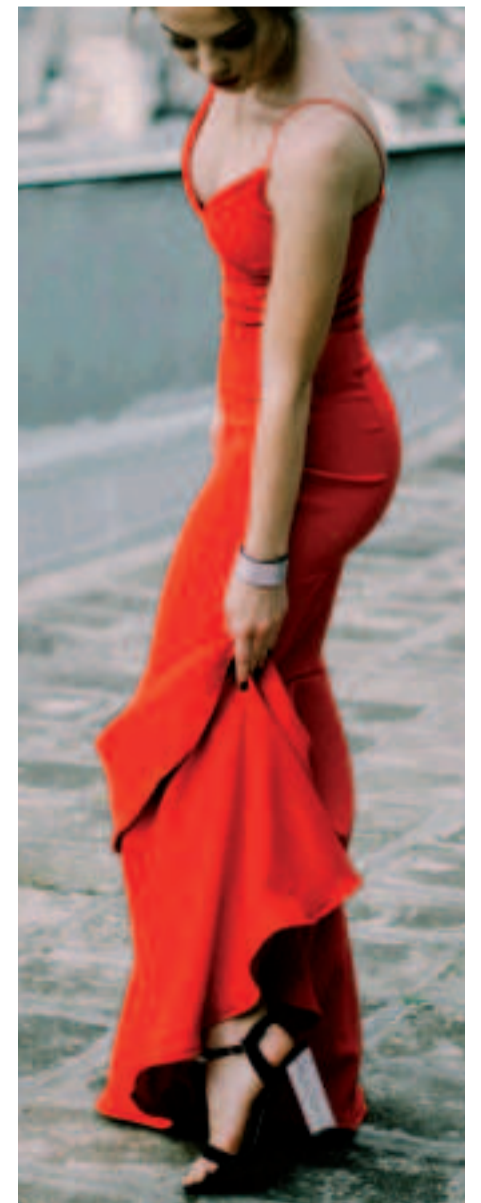
Para la noche se recomienda utilizar colores más oscuros y tejidos más festivos como las lentejuelas.

El largo puede ser por el tobillo o más largo, aunque siempre es preferible llevarlo midi para poder estar más cómoda y poder reutilizarlo después.

Aunque el vestido es la pieza estrella, no desprecies la idea de sacar del armario tu sastrero pantalón satinado con un top palabra de honor de punto fino. En cuanto a los complementos, no tengas miedo a apostar por sandalias y bolsos metalizados preferiblemente en color plata o bronce. También tienes la ocasión, que no puedes desaprovechar, de sacar del joyero ese pendiente o collar especiales.

Un último punto a tener en cuenta es el uso posterior que le puedas dar a tu vestimenta de boda. El rendimiento que vaya a tener el vestido de invitada significa que invertirás más o menos, porque ser una de las más elegantes de la fiesta no implica llevar el estilismo más caro, pero un vestido confeccionado con tejidos de buena calidad o con un buen patrón tiene asegurada una larga vida.

Si apuestas por un modelo clásico de líneas muy rectas o, todo lo contrario, por uno que sea tan especial y llamativo del que nunca te cansarás, podrás darle una segunda y tercera vida a tu estilismo de invitada.



El mobiliario necesitará una puesta a punto, una limpieza o una mano de aceite de teca para los de madera

Pon a punto tu terraza para el verano

Redacción.

Con la llegada del buen tiempo es el momento de poner a punto la terraza. No importa que sea grande o pequeña, porque siempre conseguimos aprovecharla para disfrutar de momentos de paz y tranquilidad y también de pequeños encuentros con familia o amigos.

Pero tener una terraza cómoda, práctica y, además bonita, lleva su tiempo. Por eso, no hay que retrasar la tarea de ponerla a punto. Conseguirlo será más fácil si sigues un orden y tienes claras las prioridades.

Un buen repaso para empezar

La terraza ha estado sin usar durante varios meses y el tiempo pasa factura. Por ello, lo primero es dar un buen repaso a la terraza. Se trata de ver si hay algún elemento que se haya deteriorado, si es necesaria alguna reparación o si, simplemente, podemos renovarla un poco. Y lo primero que toca es la limpieza. Antes de nada aprovecha que ahora está despejada y limpia todos los rincones: quita el polvo, hojas

que hayan podido caer, friega, etc. El suelo necesitará una atención especial y limpieza en profundidad. Lo ideal para eliminar la suciedad más en profundidad es emplear una limpiadora a presión con jabón.

Los pequeños arreglos

Es posible que cuando termines con la limpieza inicial encuentres algunos desperfectos, por lo que tendrás que comprobar el material y la forma más conveniente para arreglarlo. Es el momento de pintar la barandilla, de arreglar ese enchufe que no funciona o incluso de renovar el suelo. No te olvides de las paredes, quizá alguna necesite un repaso de pintura. Además, si buscas un extra de intimidad puedes instalar una celosía. Este elemento puede servir también como decoración, como soporte para tus macetas y además para tapar defectos de las paredes.

El momento del mobiliario

Una vez tengas el espacio listo, es el momento de sacar el mobiliario: sillas, mesas, lámparas, etc y encon-



Las plantas son muy importantes en el resultado final de una terraza.

trar la forma de colocarlo de manera práctica y con estilo. Empieza por observar bien la terraza y piensa en la mejor distribución posible. Si aprovechas bien el espacio es posible que puedas poner una mesa algo más grande para las comidas familiares al aire libre o una encimera donde preparar algo rápido.

El mobiliario también puede necesitar una pequeña puesta a punto, una buena limpieza o una mano de aceite de teca si tienes muebles de madera. Los elementos textiles, asientos y cojines, también hay que revisarlos y renovarlos si no están en buen estado.

Un simple cambio en estos accesorios hará que parezca que estrenas terraza sin haber cambiado mucho en realidad.

Soluciones de ocultación

Ganar privacidad cuando hay vecinos cerca es importante. Materiales como el cañizo o bambú son útiles para crear paredes ligeras que nos ayuden a aislarlos

de los demás. Otra alternativa es crear una pared a base de elementos naturales y plantas altas. El punto positivo es que con una u otra opción nos aseguramos de que la luz siga llenando nuestro espacio de exterior.

La iluminación

La iluminación es un punto importante en la terraza. Aunque pienses que durante las horas de sol es cuando más partido le sacas a tu terraza, la realidad es que en las horas nocturnas también harás vida en ella.

Las opciones en cuanto a iluminación son casi infinitas, desde focos que se funden con el suelo hasta apliques que decoran las paredes. Asegúrate de que haya una luz principal cálida y también luces ambientales para esas noches tranquilas al fresco. Una buena opción son las lámparas solares y recargables para las que no necesitas cables ni instalaciones. Las guirnaldas LED son otra buena opción y, en este sentido, puedes aprovechar las de navidad que tienes

guardadas.

Una zona de sombra

Aunque te encante disfrutar del sol en tu terraza vas a necesitar tener una zona de sombra. Si ya tienes toldo o pérgola, revisa que la tela esté en perfecto estado y que los herrajes están engrasados. Si no tienes, piensa en adquirir algún objeto que genere sombra, desde un toldo hasta una gran sombrilla.

Nuevas plantas y jardineras

Las plantas son muy importantes en el resultado final de una terraza, por lo que también hay que renovarlas en esta puesta a punto. Revisa el estado de las macetas y compra nuevas si es necesario. Recuerda que hay modelos que incorporan sistemas de riego que te facilitan la tarea.

Si vas a renovar las plantas, elige-las en función del clima y del sol que vayan a recibir para que se puedan desarrollar con mayor facilidad.



● 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

Según una encuesta, el 79% de las personas en España ha tenido caries en algún momento de su vida

¿Cuáles son los tratamientos dentales más frecuentes?



Redacción.

Las malas experiencias en el dentista han aumentado de forma significativa, subiendo un 7%, y se han convertido en la principal razón para cambiar de clínica (concretamente, en el 29% de los casos). Esa es una de las conclusiones que se extraer del Barómetro de la Salud Bucodental en España 2024, presentado por Institutos Odontológicos con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Bucodental.

Le siguen como causa para buscar otro dentista la disconformidad con los precios (19%) y de haberse mudado de domicilio (18%). Por contra, el porcentaje de personas que han cambiado de clínica porque el trato no era amable y cercano ha descendido el 12% respecto al año pasado.

No obstante, el cambio de clínica no es común, y la mayoría de los encuestados (74%) no lo han hecho en los últimos dos años, ni tienen intención de hacerlo. Además, la fidelidad de los pacientes con sus dentistas ha aumentado de una media de cinco años a siete.

Así, respecto a la elección de una clínica dental confluyen varios factores, pero un trato amable y cercano es el más citado entre los encuestados (43%), seguido de la ubicación (35%) y de las recomendaciones de amigos o de padres (31%). La obtención de garantías en los tratamientos (22%), una amplia oferta de horarios (21%), facilidad para reservar cita (21%) y que la clínica tenga especialistas en diferentes áreas (20%) también destacan.

Además, las reseñas en Google son menos influyentes que en otros

sectores y apenas el 6% de los pacientes escoge centro basándose en ellas. De hecho, de forma general, se acude al mismo dentista que nuestro entorno, ya sea pareja, familiares o amigos, aunque casi tres de cada diez personas (29%) van solo ellas.

El problema de las caries

Según esta misma encuesta, el 79% de las personas en España ha tenido caries en algún momento de su vida y, de ellas, más de la mitad (52%) afirman que sus hijos también. Pese a la alta prevalencia de la caries, existe una buena autopercepción de la salud bucodental, que se valora de media con un notable (7,1), a casi el mismo nivel que la salud física (7,2) y algo menos que la mental (7,6).

El estudio constata que sentimientos como el miedo y los nervios siguen estando presentes entre algunos pacientes de servicios dentales. Concretamente, el 41% afirma sentirlos cuando va al dentista, aunque eso no evita que acudan de forma regular. En cambio, el 22% (casi una de cada cuatro personas) sí que reduce sus citas por este motivo.

La principal razón para sentirlos es la creencia de que el tratamiento les dolerá (60%), seguido del coste económico (39%) y de malas experiencias (23%), ya sean propias (17%) o del entorno (6%). En algunos casos, el miedo provoca incluso que la persona decida aplazar un tratamiento que debería realizarse. Un tercio de los encuestados (35%) lo está haciendo y, de ellos, el 5% alega que es por este motivo. Sin embargo, la mayoría lo hace por cuestión económica.

Otras razones son la pereza (18%) o la falta de citas con el especialista (10%). Igual que el año pasado, la frecuencia más habitual de visita al dentista es de dos veces al año (57%), seguida de una vez por año (25%) y de una vez cada dos o tres meses (9%). Por edades, las personas entre 51 y 60 años son las que más responden que van más de 4 veces al año (27%).

En cuanto a los tratamientos más realizados tampoco hay una variación interanual en la lista: la higiene bucal sigue en primera posición (73%), por delante de las revisiones bucodentales (53%), los empastes (24%), la extracción de piezas dentales (19%) y los implantes (15%).

Otra conclusión del barómetro es que los niños empiezan a ir al dentista cinco años más tarde de lo recomendado por la Sociedad Española de Odontopediatría, que aconseja llevarlos antes de que cumplan su primer año. Sin embargo, la media en España se sitúa en los 5,8 años.

La importancia del cepillado

Uno de los hábitos fundamentales es el cepillado de dientes y la mayoría de la población lo tiene claro: el 95%, misma cifra que el año pasado, lo hace a diario. De ellos el 39% lo realiza tres o dos veces al día. Por contra, casi dos de cada diez personas (17%) solo se los cepilla una vez al día.

Por otra parte, el uso de los cepillos de plástico sigue aumentando, pasando del 40% en el 2022 al 45% este año e igualándose con los eléctricos (45%), cuya tendencia en los últimos años es a la baja (-7% desde 2022).

Solo la periodontitis incrementa por dos el riesgo de ictus y de enfermedad coronaria

La salud cardiovascular y digestiva empieza por la boca

Redacción.

Segue siendo bastante frecuente restar importancia a la salud bucodental, más allá de la estética. Sin embargo, lo que pasa en las encías no se queda ahí.

«La mala salud bucodental puede provocar una serie de enfermedades y complicaciones sistémicas. La periodontitis, una inflamación de las encías, puede llevar a la pérdida de dientes y daño en los tejidos de soporte y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis reumatoide y complicaciones durante el embarazo», precisa Eva Lago, odontóloga del Centro Médico Quirónsalud Toledo. Pero la mala salud bucodental «también puede manifestarse con caries, gingivitis y otras infecciones bucales», añade.

Una inflamación crónica como es la periodontitis «incrementa por dos el riesgo de enfermedad coronaria (infarto de miocardio y angina), de ictus y de enfermedad arterial periférica (claudicación intermitente)», detalla el Dr. Ignacio Ferreira, especialista en Cardiología clínica del Hospital Universitario Dexeus, en Barcelona.

El motivo es que conlleva, según Ferreira, «un estado inflamatorio crónico que produce una agresión en la pared de las

arterias». Además, puede producir otros problemas más graves como «el paso de gérmenes al torrente circulatorio. Si resulta que, por ejemplo, el paciente tiene un problema preexistente en una válvula cardíaca (como puede ser una insuficiencia) o bien tiene una prótesis intracardiaca o un marcapasos, es fácil que los gérmenes colonicen esa lesión valvular o la prótesis, produciendo una infección intracardiaca».

Es lo que se conoce como «endocarditis infecciosa, que es una enfermedad grave con una mortalidad que puede llegar al 30% incluso con el tratamiento adecuado», añade.

Pero es que una mala salud bucodental puede «producir hasta un 30% de patología digestiva», afirma Blas José Gómez Rodríguez, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, en Sevilla.

Infecciones en la placa dental

Así, una mala salud oral puede afectar la capacidad de masticar y tragar adecuadamente, lo que puede interferir con la digestión de los alimentos. En concreto, «un mal estado dental o el uso de prótesis dentales pueden afectar el primer paso de la digestión que es la fase oral del triturado del alimento previo a la deglución o causar disfagia, incluso impactaciones esofágicas alimentarias que precisen extracción endoscópica», detalla.



Sestao 0 - Deportivo 1

Un gol de penalti del coruñés decide un partido muy trabajado en Sestao

Lucas pone al Dépor a una victoria del ascenso



Redacción.

El fútbol suele reducirse a instantes concretos, y más si cabe cuando se trata de partidos como el que disputaron Deportivo y Sestao.

Fue uno de esos con poco atractivo, jugado con demasiada tensión y en el que una acción aislada lo protagonizó todo. Marcará también el futuro más inmediato, porque un penalti transformado por Lucas en la segunda mitad después de un derribo sobre Yeremay coloca al conjunto blanquiazul a las puertas del ascenso. Una victoria el próximo domingo en Riazor contra el Barça Atlètic, que también ganó y mantiene la ventaja deportivista en cuatro puntos, aseguraría el ascenso cuatro años después.



colgado al área blanquiazul por parte del Sestao lo acabó rematando a bocajarro Guruzeta con tan buena fortuna que lo digirió hacia Germán Parreño. Reaccionó con reflejos el portero deportivista para desviar la pelota y evitar un escenario peor en la segunda mitad. Cambió muy poco el panorama para el Dépor, igual de espeso para armar su juego y cada vez más vulnerable ante el empuje creciente del Sestao. Le quedaba el recurso del balón parado, pero ni por esas tuvo la capacidad de amenazar a pesar de que disfrutó de una cifra nada desdeñable de saques de esquina y faltas cerca del área local.

Un escenario idílico a falta de tres jornadas

No podía fallar si quería mantener su ventaja sobre el filial azulgrana, porque desde el primer momento quedó claro que su principal rival por la primera plaza no lo haría. El Deportivo era consciente de que en Las Llanas le esperaba un partido tosco frente a un rival que encadenaba cuatro victorias consecutivas en su campo y que intentaría forzarle a que el duelo se convirtiera en una sucesión de disputas que impidieran una cierta continuidad en el juego. Aceptó el órdago el equipo de Imanol Idiákez, concienciado de que necesitaría una fórmula menos elaborada para encontrar la portería contraria. Estuvo bien el Dépor en ese primer tramo de encuentro para frenar el ímpetu inicial del Sestao, pero el peligro radicaba en que se fuera olvidando de jugar. Esa amenaza se fue materializando

poco a poco, conforme la presión alta del comienzo de los deportivistas se fue diluyendo. No es fácil ejecutarla ante un rival que trata de elaborar poco como lo fue el Sestao para evitar riesgos, pero el Deportivo enseguida se contagió y también empezó a abusar de los lanzamientos en largo para encontrar a unos desaparecidos Mella y Yeremay. No suele ser buen síntoma ese para los de Idiákez, porque los dos canteranos acostumbra a ser quienes animan el juego ofensivo blanquiazul. Lo hacen a través de una movilidad que no tuvieron porque se encontraron siempre a un batallón de rivales, especialmente cuando se intentaban asomar por el centro. Quizá el partido pedía otra cosa, más verticalidad y alargar el campo para estirar al rival.

Le faltó esa capacidad al Dépor para orientar más el juego hacia

las bandas como hizo el Sestao en una primera parte en la que apenas sumó un par de oportunidades que se pudieran considerar como tal. Lucas probó el disparo a portería vacía después de un error entre Sergi Puig y el exfabrilista Gaizka. Barbero les robó la cartera, pero Lucas no orientó bien el disparo a media altura.

Poco a poco el Deportivo fue convirtiéndose en un equipo muy poco reconocible, nada que ver con el que ha dominado con autoridad la segunda vuelta del campeonato con una impresionante racha de resultados. El balón en largo se convirtió en el recurso principal. No pasa nada en utilizarlo, aunque es menos recomendable que se acabe transformando en tu única arma.

Le duraba muy poco el balón al Dépor. Probó suerte Barbero con un disparo cruzado cuando asomaba Lucas por el área, pero el pro-

blema iba más allá de una toma de decisiones defectuosa o la falta de puntería. Conforme pasaban los minutos más claro estaba que a Idiákez se le había atragantado la propuesta del Sestao. También que su solución para compensar las dos bajas que tenía en el once titular no habían dado el resultado esperado. No era sencillo, más cuando se apuesta por un bloque definido como ha hecho el técnico en este tramo reciente de la competición y se dejan a un lado las rotaciones. Jaime cumplió como sustituto de José Ángel, pero el equipo perdió dominio y Villares estuvo más sujetado. También estuvo correcto Paris Adot, aunque sin la presencia en campo contrario de Ximo. Mella no se entiende igual con el navarro y esa banda pierde mucha amenaza.

Cada vez más incómodo, fue el Deportivo el que se llevó el peor susto de la primera parte. Un balón

La sospecha cada vez más creciente era que por juego sería muy difícil que el partido se inclinase hacia los deportivistas, así que lo más probable es que una acción aislada definiera el marcador. Al Deportivo, consciente de que el Barça Atlètic estaba ganando su compromiso y recortando distancia con los blanquiazules antes de visitar Riazor, encontró un tesoro en un penalti inesperado por derribo de Yeremay en el área. La acción parecía haber empezado fuera y eso encendió a los locales, que antes reclamaron un agarrón de Villares en el área contraria. No falló Lucas para adelantar a los deportivistas y encaminar una victoria crucial. Aún tendría 20 minutos por delante de sufrimiento para amarrar ese triunfo que lo deja a las puertas del ascenso. Si gana el al filial azulgrana, el Dépor pondrá punto y final a una penitencia de cuatro años.



patrocinado por "Seguros Occident Matogrande"

Redacción.

Participaron cerca de 90 golfistas

Torneo Quincemil en Xaz

Pese al mal tiempo, se celebró en el Club de Golf Xaz, el Torneo Quincemil, con más de 140 jugadores que participaron en el Torneo. Los jugadores contaron con avituallamiento en el recorrido y también se les entregó un welcome pack. También se hizo el sorteo de un viaje en el Crucero MSC y entrada doble para el Mutua Madrid Open 2025.



El pasado 27 de abril, se celebró en el Hércules Club de Golf el II Torneo Memorial Juan Bescansa en el que cerca de 90 jugadores, pese al mal tiempo, tomaron parte.



II Trofeo Memorial Juan Bescansa

Clasificación Scratch

- 1.- Ignacio mateo Fraga 38 puntos.
- 2.- Angel Martínez Varela 33 puntos.
- 3.- Javier Aizpunua López 32 puntos.

Clasificación 1ª Categoría

- 1.- José María Puga 43 puntos.
- 2.- Luis Togores Sanmartín 41 puntos.
- 3.- Roberto Martins González

40 puntos.

Clasificación 2ª Categoría

- 1.- Agustín Leis Mariño 42 puntos
- 2.- David Pato Vázquez 38 puntos.
- 3.- Blas López Fernández 38 puntos.

Clasificación Sénior

- 1.- Roberto Martins González

40 puntos.

- 2.- Camilo Vázquez Pérez 40 puntos.
- 3.- Domingo Antonio Suárez Dono 38 puntos.

Clasificación Damas

- 1.- Victoria Menard Varela 37 puntos.
- 2.- María de la Luz Togores Torres 36 puntos
- 3.- Lucía Fernández Paya 31 puntos.

Clasificación Scratch

- 1.- Ignacio Mateo Fraga 40 puntos.
- 2.- Jorge Ramos Casariego 39 puntos.
- 3.- Javier Aizpunua López 37 puntos.

Clasificación 1ª Categoría Hándicap

- 1.- Diego Muñoz Moneo 38 puntos.
- 2.- Pablo Manteiga Rodríguez 38 puntos.
- 3.- Carlos Torretta Echevarria 37 puntos.

Clasificación 2ª Categoría

- 1.- Manuel Núñez Pena 52 puntos.
- 2.- Juan Carlos Pelaez 42 puntos.
- 3.- Alfonso Luis Payo Gómez 41 puntos.

Clasificación Damas

- 1.- Alejandra Núñez Iglesias 36 puntos.
- 2.- María Fernández Baña 36 puntos.
- 3.- Cristina Remeseiro Cao 36 puntos.

Clasificación 5ª Categoría

- 1.- Manuel Núñez Pose 52 puntos.
- 2.- Juan Carlos Pelaez 42 puntos.
- 3.- Alfonso Luis Payo 41 puntos.

Occident
Matogrande

Nuestra vida es como un Torneo
Asegura cada hoyo

DESCUENTOS EXCLUSIVOS PARA FEDERADOS,
CLUBS Y AMANTES DEL GOLF

PROFESIONALIDAD, CALIDAD
Y ATENCIÓN PERSONALIZADA A TU ALCANCE

Descúbreonos en:

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

El evento, organizado por el Club Santo Domingo y el Ayuntamiento de Betanzos, se realizará del 2 al 8 de junio

Betanzos acoge de nuevo el Campeonato de España Infantil de Baloncesto Masculino

Redacción.

Un total de 32 equipos de toda España, incluidos los de las canteras más singulares del baloncesto estatal; 384 jugadores; 192 técnicos; 40 voluntarios; 100 árbitros y asistentes; 3 sedes (Betanzos, Miño y Abegondo); 64 partidos de baloncesto; 7 días de competición... Así se anuncia el Campeonato de España de Clubes Infantil de la FEB (Federación Española de Baloncesto), que volverá a tener Betanzos como escenario gracias al

esfuerzo del Club Santo Domingo y el Ayuntamiento.

A partir del 2 de junio, y compartiendo carga de partidos con las subseces de Miño y Abegondo, la competición más importante de baloncesto infantil (chicos nacidos en 2010-2011) vuelve a situar a nuestra ciudad en el mapa deportivo del baloncesto.

La experiencia, que ya tuvo su precedente en las temporadas 20-21 y 21-22 (en este caso en categoría femenina), supondrá sin duda toda una experiencia

deportiva, con el mejor baloncesto formativo, y toda una oportunidad para el comercio y la hostelería. en la Bisbarra, ya que está previsto que, junto a todos los jugadores y cuerpos técnicos, visiten nuestra ciudad los familiares y acompañantes de los 32 equipos clasificados para participar en esta Fase Final.

Junto a los campeones de los distintos campeonatos autonómicos, también acudirán los subcampeones de las 8 CCAA con más licencias.

El Ría de Betanzos se impone en Pontedeume

Redacción.

El paseo marítimo de Pontedeume fue el escenario el pasado día 1, de la 1ª prueba del «II Circuito de piragüismo Diputación de A Coruña», una competición que reunió a más de 300 deportistas de la provincia. La clasificación general de la regata estuvo liderada por el Club Ría de Betanzos, al sumar un total de 5980 puntos, el segundo puesto con 4152 puntos sería para el Club Náutico Firrete mientras que tercero con 2859 puntos fue la Sociedad Deportiva As Xubias.

En la categoría cadete de kayak,

los destacados triunfos individuales fueron para Brais Fuentes del As Xubias y Sabela Fernández del Piragüismo Rianxo.

En la modalidad de canoa, Antón Lagares del Ría de Betanzos e Inés Pena del Ría de Betanzos se llevaron la victoria. En la categoría infantil A, Xalo Romero de Grupo Xuvenil As Pontes y Celia Gándara del Ría de Betanzos se proclamaron ganadores en sus respectivas pruebas de K1. Pablo Cid del Ría de Betanzos y Lucía Prego del Piragüismo Rías Baixas sería la ganadora en C1. En kayak masculino infantil B, Daniel Ferro del Xuvenil

As Pontes se coronó como vencedor, mientras que Rosa Outeiro del Piragüismo Outes se llevó la victoria en la categoría femenina. En la modalidad de canoa, Iker Piñeiro y Lua López del Náutico Firrete lograron la medalla de oro. Por último, en la categoría Alevín A, Diego Monzón del Náutico Firrete y Sofía Iglesias del Deportivo Miño fueron los vencedores en sus respectivas pruebas. En la categoría Alevín B, Daniel García del Ribeiras do Tambre y Leyre Rodríguez del Cabanas KDM se hicieron con la primera posición.



El sábado día 11, en el Frontón de Riazor, con la apertura de puertas a las 19,30 horas

Cartel de lujo de la V Edición de A Coruña en Loita en Loita

Luis Suárez, después de una lucha titánica para confeccionar el cartel de esta nueva edición de A Coruña en Loita, manifestaba con enorme alegría que «no era fácil, pero decidimos arriesgar, para traer el evento más bonito que podemos, participando boxeadores de Coruña, Noia, Padrón, Marín, Vigo, Salamanca, León, Madrid, Bilbao, Barcelona y Mallorca. El cansancio hace mella, pero creemos que va a valer la pena»

No os perdáis el combate en-

tre estas dos grandes del boxeo, Paula Martín, se verá las caras con Laura Saavedra. El sábado día 11, en el Frontón de Riazor, con la apertura de puertas a las 19,30 horas, para dar comienzo la velada a las 20,30 horas, con un cartel de lujo, que hará disfrutar a los amantes del deporte de las 16 cuerdas. Las entradas van a buen ritmo de venta, 12 euros grada y 14 euros silla. Hazte con tu entrada en los puntos de venta: Azteca Box, Atkinson Barber Shop, Don Adolfo, La Mota Nostra CBD.

1º Torneo Amateur de Tenis del Ventorrillo

La Asociación de Vecinos del Ventorrillo organiza su primer torneo amateur en colaboración con la concejalía de Deportes del Concello de A Coruña y la empresa GADIS. Desde el 1 de mayo todos los interesados pueden apuntarse al 1º Torneo Amateur de Tenis del Ventorrillo. El torneo se disputará durante los fines de semana de junio, tanto sábados como domingos, en horario matutino. La inscripción

(que garantiza la disputa de un mínimo de dos partidos) tendrá un coste de 10 euros que se dedicarán íntegramente a los gastos de organización de la actividad. Abierto a todo tipo de público aficionado, podrán participar personas de cualquier género con el único requisito de haber alcanzado la mayoría de edad. Los interesados tienen toda la información del torneo en tenisventorrillo.blogspot.com

A Malata acogió la segunda concentración de la liga gallega benjamín femenina

La Escuela de Fútbol Sala de O Parrulo Ferrol y la Fundación Gadesport tuvo trabajo extra el pasado día 1 de mayo al acoger en el Pabellón de A Malata la segunda concentración de la temporada de la liga gallega benjamín femenina.

En esta cita en las que anfitrionas fueron las jugadoras del Maruxas de Nata Gadesport O Parrulo, también participaron La Villadortia Salnés Futsal, Construcciones Jral AX Saraiba do Mar, CP Casás, Pescados Rubén Burela y Viaxes Amarelle.

Los partidos se celebraron durante toda la mañana, con normas especiales respecto a un partido habitual, al jugarse simultáneamente en dos campos de 20x20, con una duración de

veinte minutos a reloj corrido y en el que estaban sobre la pista tres jugadoras y una portera en cada equipo. En esta concentración jugaron todas contra todas, pudiendo disputar cada equipo un total de cinco partidos, con el objetivo de seguir creciendo y disfrutando de una pista de fútbol sala en estas etapas iniciales de formación, al mismo tiempo de poder conocer a jugadoras de otros equipos con las que comparten la pasión por el fútbol sala, algo que no es habitual al jugar semanalmente cada uno de estos equipos en las ligas locales de sus respectivas localidades ante niños.

A nivel deportivo, al Maruxas de Nata O Parrulo no le pudieron ir mejor las cosas, consiguiendo la victoria en sus cinco partidos.

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 servicio.

Les consulto mi caso, estoy contratado en una nueva empresa desde el 1 de enero de este año. Actualmente dispongo de las nóminas de enero, febrero y marzo. Pues resulta que en cada uno de los meses he cobrado una cantidad ligeramente diferente.

En mi empresa anterior, siempre cobraba la misma cantidad cada mes, independientemente de si ese mes era más largo o más corto. Muchas gracias de antemano por su respuesta.

Estimado cliente

Generalmente los programas de confección de nóminas que ejecuta la gestoría de la empresa suelen igualar las nóminas como independencia del número de días del mes. Esto implica que normalmente se ejecuta una especie de ficción conforme todos los meses tienen 30

días con independencia de su duración real tienen el mismo tratamiento salarial, cobraremos lo mismo en cualquier mensualidad, sea un mes de enero de 31 días o un mes de febrero de 28 días. Esto no quiere decir que no haya empresas que puedan aplicar algo distinto siempre y cuando esté previsto en el convenio.

El proceder de pagos de salarios tiene siempre que ajustarse a lo previsto en el convenio, nunca nos pueden pagar de manera diferente a lo que se expresa en el convenio ni por debajo de dichas cantidades. También le advierto que es muy difícil valorar esto sin tener acceso a las nóminas. Habría que analizar las tres nóminas y ver si efectivamente las diferencias existentes se deben a la razón que usted nos hace sospechar o bien podríamos encontrar otra explicación en los conceptos salariales. En la nómina tiene que venir un desglose perfecto de estos elementos.

Como le dije, su nómina tiene que

ajustarse a las previsiones salariales contenidas en su convenio colectivo y en su caso a las mejoras contractuales que se hubieran pactado. Las retribuciones salariales en los convenios se pueden fijar tanto por año como por mes, y en cualquiera de los casos habrá que ver si el contenido de la nómina se ajusta a las tablas salariales de su convenio colectivo que usted debe consultar.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola. Vivo en una casa de pueblo con patio, al lado de mi patio hay otro perteneciente a una casita que van a vender. Ya les he puesto en conocimiento mi interés por la misma.

¿Tendría yo preferencia de compra esta propiedad al estar pegado totalmente a mi propiedad? Se trata de una herencia que los herederos están liquidando, y al parecer ya tienen compradores interesados en

la compra. Gracias.

Estimado cliente.

Si usted está interesado en la compra quizá debería intentar negociar con los vendedores/herederos cuanto antes porque una vez cerrada la venta ya no tendrá nada que hacer. No existe ningún derecho de preferencia por el hecho de tener su propiedad pegada. El derecho de retracto de colindantes (artículo 1523 de nuestro código civil), del que tal vez habrá oído hablar, sólo es para fincas con un destino agrícola o similar. Si se vende una finca rústica que tenemos al lado pegada, podemos ejercitar este derecho preferente de compra. Pero esto sólo aplica para fincas que se están destinando a explotaciones rústicas, no para un patio de nuestra casa destinado al ocio o esparcimiento. Por tanto, este derecho de retracto no se puede aplicar cuando hablamos de casas o de patios, incluso aunque estuvieran urbanísticamente en zona rústica.

No hay ningún derecho preferente de compra en este caso, por lo que si le interesa la propiedad, lo mejor es que usted intente por todos sus medios contactar con la parte vendedora y hacer una oferta. Antes de que se le adelanten.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Para cuidar la piel y retrasar el envejecimiento, se debe usar una crema solar facial a diario durante todo el año

Protección solar facial: todo lo que hay que saber

Redacción.

La protección solar es esencial durante todo el año. El sol es responsable de, aproximadamente, el 90 por ciento del envejecimiento visible de la piel. A esto hay que sumar las consecuencias de la radiación de los rayos UV como manchas, quemaduras por tomar el sol e incluso melanoma.

Usar protectores solares a diario es una práctica recomendada por dermatólogos y expertos en cuidado de la piel en todo el mundo, y su importancia va mucho más allá de la simple protección durante los días soleados de verano. Incorporar estos productos en nuestra rutina diaria se ha convertido en una obligación para estar siempre protegidos.

El uso diario de un protector solar ayuda a prevenir los signos del envejecimiento causados por el sol, como las arrugas, la pérdida de elasticidad y las manchas de la edad. Según algunos estudios, las personas que lo usan con regularidad tienen menos signos de envejecimiento en comparación con aquellas que no lo hacen.

¿Cómo elegir un protector solar facial?

Lo ideal es escoger un protector solar que, además de protegernos



del sol, corrija los daños que produce en nuestra piel y que tenga un espectro lo más amplio posible. En primer lugar vamos a fijarnos en el factor de protección solar (SPF) y en el espectro de protección (es importante que proteja tanto contra los rayos UVA como contra los UVB).

El factor de protección ideal depende del tipo de piel (fototipo), ubicación geográfica, y la intensi-

dad de exposición solar. En general se recomienda un SPF 30 como mínimo para la exposición diaria, especialmente si pasas tiempo al aire libre, y SPF 50 o más, para condiciones de alta exposición, como en la playa o durante deportes al aire libre (en la montaña o en la nieve).

Si practicas deportes o nadas, busca fotoprotectores resistentes al



agua para asegurar que permanezcan en la piel con el sudor o el agua.

El orden de los factores sí importa

En cuanto a los ingredientes que contiene, los protectores solares minerales son una buena opción, ya que utilizan ingredientes naturales como óxido de zinc y dióxido de titanio para crear una barrera física en la piel que refleja y dispersa los rayos UV. Por su parte, los protectores solares químicos absorben los rayos UV y los convierten en calor, evitando así que dañen la piel.

A la hora de elegir un protector solar para el rostro, también es importante considerar el tipo de piel para asegurar una protección eficaz. Si tienes la piel grasa, es conveniente usar cremas con texturas ligeras, matificantes y no comedogénicas, que no obstruyan los poros. Para pieles secas, son preferibles los protectores solares con agentes hidratantes y nutritivos, que reduzcan la pérdida de agua en los tejidos. Las pieles sensibles deben utilizar cremas solares hipoalérgicas y sin fragancias ni conservantes.

Además hay protectores solares para necesidades especiales como piel atópica o con rosácea, entre otras.

Una vez que has incorporado la protección solar en tu rutina diaria, debes tener en cuenta que el orden de aplicación de los productos importa y mucho. La crema hidratante y productos de tratamiento tipo sérum se deben aplicar en primer lugar, para facilitar su absorción.

A continuación se aplicará el protector solar que formará la barrera protectora contra el daño solar. Por último se aplicará el maquillaje en caso de que lo uses. Es conveniente esperar unos minutos antes de aplicarlo para que la piel haya absorbido bien la protección.

Finalmente, debes recordar que utilizar un maquillaje con SPF 30, no significa que pueda sustituir la protección solar real que aporta un fotoprotector. Está demostrado que no nos aplicamos una capa de maquillaje lo suficientemente gruesa para obtener la protección SPF que promete. Además, la mayoría del maquillaje con protección solar suele incluir filtros químicos que pueden degradarse con la exposición al sol.



peluquería

atrium

Microblading: Corrige y reconstruye tus cejas. Efecto hiperrealista.
 Depilación hilo: Procedimiento natural, máxima durabilidad, 0% agresiva.
 Lifting y tinte de pestañas: Alarga, intensifica y crea curva natural.

Edificio Atrium, P6 (enfrente Iglesia) 15660 Cambre.
 981 674 661. Horario ininterrumpido.

El Consejo General de los COAPI de España ha estado presente en la reunión del grupo de trabajo entre el Gobierno y el sector inmobiliario para abordar la materia

Propuestas de los agentes inmobiliarios para el alquiler de temporada

Redacción.

El grupo de trabajo que anunció el Gobierno para abordar la regulación de los alquileres de temporada en España junto con diferentes actores del sector inmobiliario ha celebrado su segunda reunión. En el encuentro han participado el Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana (MIVAU), la patronal inmobiliaria FADEI y también el Consejo General de los COAPI de España.

Según detalla el comunicado remitido por los agentes de la propiedad, el Consejo ha insistido durante la reunión que "la contratación de forma temporal de una vivienda es una tipología necesaria de contrato que responde a una casuística de los diferentes motivos que puedan concernir en esa necesidad: estudiantes universitarios, profesores, opositores, tratamientos médi-

cos, etc". Por ello, ha solicitado que "no se modifique ni su naturaleza jurídica ni su realidad fáctica de utilidad a los colectivos que desde hace tiempo utilizan esta tipología contractual para dar solución a la necesidad temporal de vivienda".

Los alquileres de temporada están en el foco del mercado y el Gobierno, ya que en los últimos meses están registrando un fuerte aumento de la oferta de viviendas para este tipo de arrendamientos, en detrimento del mercado del alquiler tradicional a largo plazo.

Según los últimos datos publicados por idealista, el peso de este tipo de alquileres llegó hasta el 11% de todo el mercado en el primer trimestre de 2024, con un incremento interanual del stock del 56% interanual, y ha sido especialmente significativo en Palma, Málaga, San Sebastián y Sevilla.

Para el Consejo General de los COAPI, el trasvase de viviendas que se ha producido en el último año hacia este tipo de arrendamientos se debe a "una inadecuada regulación de la contratación arrendaticia de vivienda habitual, y no por modificaciones en el contrato de alquiler de temporada". Y han propuesto una serie de medidas que, a pesar de ser complejas, podrían eliminar las "dudas de la legalidad de los contratos para evitar el fraude de ley que parece que viene produciéndose a partir de la aprobación de la Ley de Vivienda". en concreto, propone la "creación de un artículo o subapartado" donde se desarrolle esta figura.

"El alquiler de temporada y todos los alquileres de uso distinto a vivienda están dispuestos en la LAU en el artículo 2, pero su regulación es muy escasa y no están desarrollados



Isabel Rodríguez, ministra de Vivienda y Agenda Urbana.

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

Nuevos avales ICO para hipotecas



Redacción.

El pasado 13 de febrero, el Consejo de Ministros aprobó las condiciones para que el Ministerio de Vivienda, a través del Instituto de Crédito Oficial (ICO), ofrezca una línea de avales.

Esta medida tiene como objetivo permitir que jóvenes menores de 35 años y familias con hijos accedan a una hipoteca que cubra el costo total de la vivienda que desean adquirir, sin contar con ahorros previos. Esta iniciativa elimina la principal barrera que enfrentan quienes viven de alquiler al intentar comprar una casa.

Esta medida busca aliviar a los compradores de la carga financiera de cubrir la parte del préstamo que los bancos convencionalmente no

suelen otorgar, ya que normalmente financian solo el 80% del valor de la propiedad. Además, este respaldo estatal podría aumentar hasta un 25% en casos donde la vivienda tenga una calificación energética D o superior. Es importante destacar que el ICO fungirá como aval, pero únicamente se llevarán a cabo las operaciones que cuenten con la aprobación de los bancos colaboradores, los cuales aún no han sido definidos y se espera que se sumen al programa en las próximas semanas. Es fundamental considerar que, al igual que en cualquier otro caso de hipoteca, la decisión de conceder o no los préstamos estará sujeta al criterio de la entidad financiera, la cual evaluará la situación económica y personal de los solicitantes.



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: Segundo Premio

País: España
Director: Isaki Lacuesta, Pol Rodríguez
Guión: Isaki Lacuesta, Fernando Navarro. **Biografía sobre:** Los Planetas
Reparto: Daniel Ibañez, Cristalino, Stéphanie Magnin, Mafo, Los Planetas

SINOPSIS:
 Granada, finales de los 90. En plena efervescencia artística y cultural, un grupo de música indie vive su momento más delicado: la bajista rompe con la banda buscando su sitio fuera de la música y el guitarrista está inmerso en una peligrosa espiral de autodestrucción. Mientras, el cantante se enfrenta a un complicado proceso de escritura y grabación de su tercer disco. Nadie sabe que ese disco cambiará para siempre la escena musical de todo el país. Esta (no) es una película sobre los Planetas.

Fecha de Estreno: 24 de mayo 2024



Título: Sobre La Hierba Seca

País: Turquía
Director: Nuri Bilge Ceylan
Guión: Akin Aksu, Ebru Ceylan, Nuri Bilge Ceylan

Reparto: Merve Dizdar, Deniz Celiloglu, Musab Ekici, Ece Bagci, Erdem Senocak, Münir Can Cindoruk, Onur Berk Arslanoglu

SINOPSIS:
 Un joven maestro espera ser designado para Estambul después de su servicio obligatorio en un pequeño pueblo. Después de mucho tiempo de espera, pierde toda esperanza de escapar de su vida sombría. Sin embargo, su colega Nuray le ayuda a recuperar la perspectiva.

Fecha de Estreno: 24 de mayo 2024



Título: El Primado De Polonia

País: Polonia
Director: Micha Kondrat
Guión: Katarzyna Bogucka, Joanna Dudek, Karolina Slyk

Reparto: Slawomir Grzymkowski, Adam Ferency, Marcin Tronski, Katarzyna Zawadzka, Tomasz Sapryk, Michal Meyer, Malgorzata Buczkowska, Karolina Bruchnicka.

SINOPSIS:
 La historia del cardenal Stefan Wyszyński sienta las bases para el dramático ascenso del Papa Juan Pablo II y la caída del comunismo en Europa. ¿Quién es este hombre profético que luchó contra el mal y vio ascender a un hijo de Polonia?

Fecha de Estreno: 24 de mayo 2024

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Semilla de Mayo»

La semilla natural de lo que somos
 se alimenta de la imaginación de los niños.
 De las historias que transmiten los abuelos a través de los siglos.
 Cultivo de cultura, tradición y orgullo.
 Regada con cariño,
 naciendo desde la montaña,
 hasta llegar al río.
 Mayo llega cantando canciones
 cubriendo los campos de bendiciones.
 Con flores amarillas en las puertas de las casas para alejarlas de maleficios
 y suposiciones.
 Mayo bienvenido,
 bien vestido de abundancia,
 recoge el fruto de la cosecha,
 como miel a las abejas
 que nos regalan su magia.
 Mes de fin de todas las pausas
 y comienzos de esperanzas.

@b_essential28

CULTURA

**Corufest 24
 do 9 ao 19 de maio**

O festival LGBTIQ de artes escénicas que inaugura a acción cultural desde os espazos propios do Concello este ano vén cargado de actualidade e danza. A presenza do autor concienciado con máis exemplares vendidos de España (Nando Lopez), o espectáculo que fai reflexionar sobre o presente que é e do que puido ter sido (IF), a nosa realidade como diversos na danza con Fran Sieira e as Elahood.

O enlace internacional coas portuguesas Margarida Monteny e Carminda Soares e co chileno Felipe Rivas e a súa reflexión sobre a IA. O realismo social de Sexpertos, así como a presenza do Premio Nacional de Literatura dramática Alberto Conejero. O obradoiro do creador emerxente Alvaro Caboalles. A presenza do coordinador de Políticas LGBTIQ Julio del Valle de Iscar E o premio á máis

recoñecible activista Trans do noso país Carla Antonelli. Un ano no que consolidamos a existencia do "Pódcast do CORUFEST" así como a colaboración con librarías de Coruña artellando unha dinámica de sinerxía entre o público e o privado dando pé a presenza das actividades nun dos barrios máis populosos da Coruña como é as Conchiñas coa firma dos autores na librería "O galgo Azul".





Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



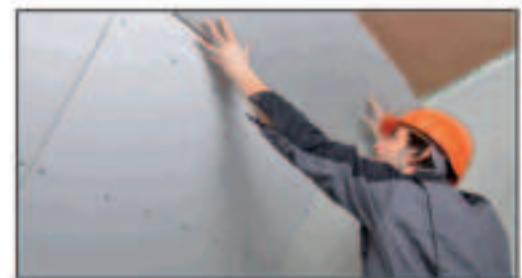
rotulación / señalética



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

