

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 73



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JUNIO - AÑO 2024



La Xunta de Galicia aprueba el "Pladiga" que amplía la videovigilancia en los montes

pág. 4



Bosques de Galicia: reserva verde

pág. 6 y 7

Recomendaciones de la Policía para no caer en timos a la hora de reservar pisos turísticos en Galicia

Llega el verano: cuidado con los timos en los pisos turísticos en Galicia

La Policía Nacional, en colaboración con Airbnb y Confianza Online, acaba de lanzar una guía con cuatro recomendaciones tan básicas como clave a la hora de esquivar estafas en apartamentos vacacionales. "Si una oferta parece demasiado buena para ser verdad, podría ser una estafa y es mejor terminar toda comunicación de inmediato". Este es el más básico de los consejos de la Policía.

Las gangas raramente existen más allá de para camuflar estafas. En este sentido, el cuerpo de seguridad insta a ni siquiera preguntar detalles para averiguarlo, ya que los timadores nunca van a descubrirse y recurrirán al embaucamiento con el fin de conseguir a toda costa su propósito: nuestro dinero. Asimismo, la Policía llama a tener cuidado con los "depósitos excesivamente altos", que si además se combinan con un alquiler reducido deben encender todas las alarmas: un piso turístico en Galicia barato es el cebo con el que los estafadores consiguen el abono de la reserva, tras



lo que muchas veces el cliente no vuelve a tener más noticias de la parte arrendadora. Otra recomendación es dar prioridad a usuarios con buenas puntuaciones, extremando las precauciones con aquellos novatos aún sin valorar. "Nunca hagas clic en enlaces que no esperas", exhorta la

Policía, que explica que "los links fraudulentos están diseñados para redirigirte a webs falsas diseñadas para parecerse a páginas con las que estás familiarizado, pero que engañan a los usuarios para que revelen información personal como contraseñas y números de tarjeta" pues podrían vaciar nuestra cuenta.

La Policía recomienda a la hora de efectuar el pago, "reservar y pagar las estancias a través de la propia plataforma, como puede ser Airbnb, para aprovechar los procesos seguros y políticas de reembolso". Y pide que "si alguien te exige salir" de esa pasarela de pago, "no lo hagas y notificalo".

El Ave gallego se estrena con multitud de retrasos

Renfe ha transportado a 17.000 viajeros en los nuevos servicios Ave que conectan Galicia con Madrid tras la llegada el pasado 21 de mayo de los trenes Avril, unos vehículos con un total de 507 plazas que han permitido la llegada de la alta velocidad a ciudades como Vigo, Santiago o A Coruña. Pese a esta mejora tan esperada, los Avril han sufrido numerosos incidentes en la semana que llevan activos. Ya el primer día, en su viaje inaugural, un problema eléctrico del tren provocó un retraso de dos horas y media. Al día siguiente, un incidente en una puerta supuso un retraso de más de 20 minutos desde el tiempo previsto. Además se registraron más problemas con demoras en uno de los trayectos de casi una hora o de más de dos horas en uno de los viajes que llega a Santiago. Servicios Avant y Alvia en Galicia también han sufrido atrasos.



CleceVitam
Bastiaqueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
Cámara Agraria
de Guísamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación
Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guísamo.....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

cuidaamorserviciososociales@gmail.com

cuidaamor cuidaamor

Coruña

Podrán acceder personas víctimas de violencia de género o sexual desde los 16 años

Las víctimas de violencia de género o sexual podrán pedir el subsidio de paro durante 30 meses

El Real Decreto-ley para la simplificación y mejora del nivel asistencial de la protección por desempleo establece que las víctimas de violencia de género o sexual que no tengan derecho a la prestación por desempleo de nivel contributivo, así como que no hayan sido beneficiarias de tres derechos al programa de renta activa de inserción, que estén inscritas como demandantes de empleo, y que carezcan de rentas propias, podrán pedir el subsidio de paro a partir del mes de noviembre.



La reforma mejora las cuantías de los subsidios durante los 12 primeros meses de percepción, estableciendo tres tramos: el subsidio será del 95% del Iprem durante los primeros seis meses de cobro (570 euros mensuales con el Iprem actual); del 90% durante los siguientes seis meses (540 euros) y del actual 80% durante el resto de la duración de la prestación (480 euros).

Al subsidio podrán acceder ahora personas víctimas de violencia de género o sexual desde los 16 años,

así como emigrantes retornados, menores de 45 años sin cargas familiares y trabajadores eventuales agrarios de todo el Estado.

En este sentido, el texto precisa que tendrán consideración de víctimas de violencia de género y sexual las personas a las que se refiere la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la

Violencia de Género y la Ley Orgánica de Garantía Integral de la Libertad Sexual.

En esta línea, explica que resultará de aplicación a las víctimas de violencia ejercida por sus padres o por sus hijos. En este supuesto, la situación de violencia se acreditará mediante sentencia o cualquier otra resolución judicial que acuerde

una medida cautelar a favor de la víctima, o bien por el informe del Ministerio Fiscal.

Respecto a la duración del subsidio por desempleo para estas personas, el texto establece que el tiempo máximo será de 30 meses, salvo que la persona hubiera sido beneficiaria con anterioridad de uno o dos derechos al programa de Renta Activa de Inserción regulada, en cuyo caso,

la duración máxima será de veinte y de diez meses, respectivamente. Asimismo, recalca que este subsidio es incompatible con el trabajo por cuenta propia, aunque no implique la inclusión obligatoria en alguno de los regímenes de la Seguridad Social o en alguna mutualidad de previsión social alternativa.

En caso de haber agotado la duración máxima del subsidio que en cada caso corresponda por ser víctimas de violencia de género o sexual, el texto añade que estas personas podrán acceder de nuevo al mismo si lo solicitan, acreditando cumplir los requisitos exigidos, una vez transcurridos tres o más años desde el nacimiento del primer derecho a la renta activa de inserción como víctima de violencia de género o sexual o desde el nacimiento del derecho al subsidio regulado en esta disposición, en caso de no haber percibido previamente la renta activa de inserción como víctima de violencia de género o sexual.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

Este año se ofertaron un total de 11.533 plazas, "lo que supone la mayor oferta de la historia de estas actividades de verano"

La Xunta incluye campamentos para mayores de 18 años en las actividades de verano para la juventud



Minicampamentos "Coñece Galicia" puestos en marcha en 2020.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, anunció que el Gobierno autonómico incorpora este año campamentos "para jóvenes de 18 a 30 años" en la campaña de actividades de verano para la juventud de este año. "Serán 200 plazas para estancias en los meses de julio y agosto", indicó el titular del Ejecutivo gallego.

De este modo, las personas que sobrepasen la mayoría de edad tendrán a su disposición cinco instalaciones diferentes en las cuales, según explicó Rueda, "desarrollar rutas, actividades artísticas, acuáticas o de multiaventura": el albergue de Cabana de Bergantiños, el campamento A Devesa en Ribadeo, el albergue juvenil de Allariz, el albergue Montañas de Trevinca en la Vega y complejo Cemar en Mondariz-Balneario.

Así, los mayores de 18 años, además de poder disfrutar de los campos de voluntariado, ven aumentada su oferta en el marco de este programa, en el cual se podrán inscribir a través de la web de Xuven-

tude del 3 a 10 de junio.

El Gobierno gallego da así un paso más con su Campaña de Verano bajo el lema (O teu mellor verán) y que incluía campamentos originariamente destinados a jóvenes de los 9 a los 17 años, ofreciendo la posibilidad de que la juventud gallega emplee su tiempo de ocio estival en actividades de educación no formal de carácter lúdico, cultural, deportivo y formativo.

Además, para este 2024 también está prevista una nueva edición de los minicampamentos "Coñece Galicia" puestos en marcha en 2020. Con 700 plazas ofertadas distribuidas en 34 turnos, los niños de entre los 9 y los 14 años pueden disfrutar de lunes a viernes en alojamientos turísticos de toda la Comunidad. El objetivo de estos campamentos, cuya información estará disponible en breve en la web de Xuventude, es impulsar el conocimiento de la riqueza natural y patrimonial de Galicia y favorecer las necesidades de conciliación de las familias. Rueda resaltó que la programación de actividades de

verano para la juventud es una forma de "aprender y conocer otras zonas de Galicia" así como "un recurso importante" para facilitar la conciliación en las familias durante el periodo no lectivo.

En el caso concreto de este año se ofertaron un total de 11.533 plazas, "lo que supone la mayor oferta de la historia de estas actividades de verano", resaltó Rueda, que ahora dependen de la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude.

Las opciones abarcan campamentos para menores de entre los 9 y los 17 años (las plazas fueron sorteadas el pasado lunes 20 de mayo), actividades para mayores de 18 años, minicampamentos, campos de voluntariado, el programa "Conecta con Galicia" para la juventud gallega en el exterior y el uso de las instalaciones juveniles gestionadas por la Xunta. Además, entre las novedades de este año, está la oferta de nuevas propuestas tanto en los campamentos como en los campos de voluntariado.

El principal objetivo del Pladiga es reducir al máximo posible las consecuencias ecológicas, económicas y sociales producidas por los incendios forestales

La Xunta aprueba el "Pladiga" que amplía la videovigilancia en los montes

Redacción.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, informó de que el Consello aprobó en su reunión del pasado 27 de mayo, la actualización del Plan de prevención y defensa contra los incendios forestales de Galicia (Pladiga) 2024, una vez oído el Consello Forestal de Galicia, que evaluó este documento en su reunión del pasado día 23 de mayo.

Entre las principales novedades de la actualización de 2024, el presidente hizo hincapié en el incremento del número de cámaras en los montes que permitirá "que el 85% del territorio gallego en riesgo de incendio" cuente con videovigilancia. En concreto, tal y como indicó Rueda, "se van a instalar otras 24 cámaras en 12 nuevas localizaciones, es decir, la red de videovigilancia fija va a contar con 177 cámaras en 88 puntos".

A la hora de establecer la localización concreta de las cámaras, se tuvo en consideración el hecho de que proporcionen cobertura visual de las zonas en las que se registra una mayor actividad incendiaria, con especial atención a las Parroquias de Alta Actividad Incendiaria (PAAI) y a las zonas de alto riesgo de incendios (ZAR). Con esta tecnología, en caso de detectarse un fuego, es posible su visualización en directo y el seguimiento de su evolución en tiempo real, siendo un mecanismo de apoyo a la toma de decisiones durante la extinción de fuegos. Además el nuevo Pladiga también incorpora mejoras en el personal, con la aplica-

ción efectiva del aumento del tiempo de trabajo de una parte del personal laboral, pasando a trabajar siete meses en esta anualidad, ocho meses en el 2025 y nueve meses en el 2026. Hay que tener en cuenta que dos tercios de este personal ya trabaja a lo largo de 12 meses. Así, el operativo estará integrado en total por más de 7.000 personas, contabilizando tanto los profesionales propios de la Xunta como los adscritos a otras administraciones.

En cuanto a los medios materiales, Rueda explicó que Galicia contará un año más con alrededor "de una treintena de medios aéreos contra el fuego", entre los de la Xunta y los que aporta el Estado. En tierra habrá cerca de "380 motobombas", contabilizando tanto las de la Xunta como las municipales. Hace falta destacar, en este sentido, la reciente entrega de 18 motobombas nuevas.

Asimismo, destaca la entrada en funcionamiento, este año, de la base de medios aéreos de Verín-Oímbra o la construcción de 44 nuevos puntos de agua, así como el mantenimiento de los 4.843 puntos existentes, para prestar servicio a los medios aéreos y terrestres del Servicio de Prevención y Defensa contra incendios forestales (SPIF). Otro avance tecnológico tiene que ver con la instalación de móviles, tablets y la aplicación Xeocode Lite (de gestión de la información sobre fuegos) en las motobombas del SPIF, lo que mejorará su operatividad y permitirá, entre otras utilidades, facilitar datos sobre el posicionamiento, en tiempo real, de los medios disponibles.



En tierra habrá cerca de 380 motobombas.

tanemos

Masque.tapas

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

Todos los domingos callos.

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

Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 baixo. 15670 Culleredo

NUEVA DIRECCIÓN

Las empresas interesadas tendrán de plazo hasta el 30 de septiembre de 2024

Ya se pueden solicitar las ayudas de la Xunta para incentivar la contratación de menores de 30 años

Redacción.

Las ayudas de la Xunta del nuevo programa primera experiencia profesional para incentivar la contratación de menores de 30 años por parte de empresas, trabajadores autónomos, sociedades civiles y comunidades de bienes pueden solicitarse ya. Así lo ha publicado el

Diario Oficial de Galicia (DOG). La línea cuenta con un presupuesto global próximo a los 4,2 millones de euros y con cuantías de hasta cerca de 20.000 euros por persona contratada apoyarán la empleabilidad de los jóvenes a través de contratos formativos de doce meses de duración, dotándola de competencias para poder acceder a un

empleo estable y de calidad. Según ha recordado la Xunta, esta es una de las medidas anunciadas por Alfonso Rueda para los primeros 100 días de la legislatura y, con esta nueva orden, la Consellería de Empleo, Comercio e Emigración busca mejorar la empleabilidad de este "colectivo prioritario" en sus políticas.

Este es un programa mixto, que además de impulsar con apoyos económicos la contratación a tiempo completo, ofrece formación en competencias blandas, una combinación de habilidades sociales y de comunicación, actitudes, inteligencia social y emocional muy demandadas por el mercado laboral. Las ayudas cuentan con dos líneas, la primera para contratar a jóvenes con titulación o certificación profesional y la segunda para quien carezca de cualificación profesional reconocida. En ambos casos, los contratos formativos que se concreten deben ir dirigidos a menores de 30 años que residan en Galicia y que se encuentren en situación de desempleo y con inscripción en el

Servizo Público de Empleo. De esta forma, les facilitarán un período de prácticas acompañadas de un proceso de formación para el empleo abriendo camino a su inserción laboral ya que, una vez finalizado el proceso, contarán con las competencias para poder acceder a un empleo estable. Con las ayudas darán cobertura a los costes salariales de los puestos, con cuantías que van de los 9.975 euros a los 16.625 según ese criterio. A esas cantidades, se deben de sumar las destinadas a la formación en competencias blandas, 1.700 euros en el caso de ser presencial y 850 euros en formato telemático.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti



Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Guitiama / Bergondo

PESCADERIA

Sada

Hogares sus encargos de SARDINAS este verano

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



EL GRANERO

COFFEE & AFTERWORK

c/ Pontedeume, 8. 15160 Sada

elgranero.sada

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Comercio autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

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

Avenida de Castilla, 85 bajo Betanzos (A Coruña) Telf.: 981 980 185 - 628 407 200

RB

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 775847
E-mail: ryanboedo@betanzos.com

Avenida de La Coruña, 5 Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 185
Telf.: 981 632 702 - 15160 SADA (A Coruña)



CANNAGALIZA

Tu dispensa del CBD

Flores y aceites CBD. Cosmética a base de cáñamo. CBD para mascotas.

C/ Pigara, 2 bajo Izq.2 - 15678 Cambre
686 566 172

CLASES DE DIBUJO

Aprende desde cero

Apoyo bachillerato artístico

Preparación pruebas de acceso

516 Avenida Pío Baroja, nº15, bajo 10 Betanzos (A Coruña)

655-81-64-32

reparitas.com
reparitas@betanzos.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

SERVICIO ÓPTICA EN 1000001 - SERVICIO ADMINISTRATIVO EN 100718

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

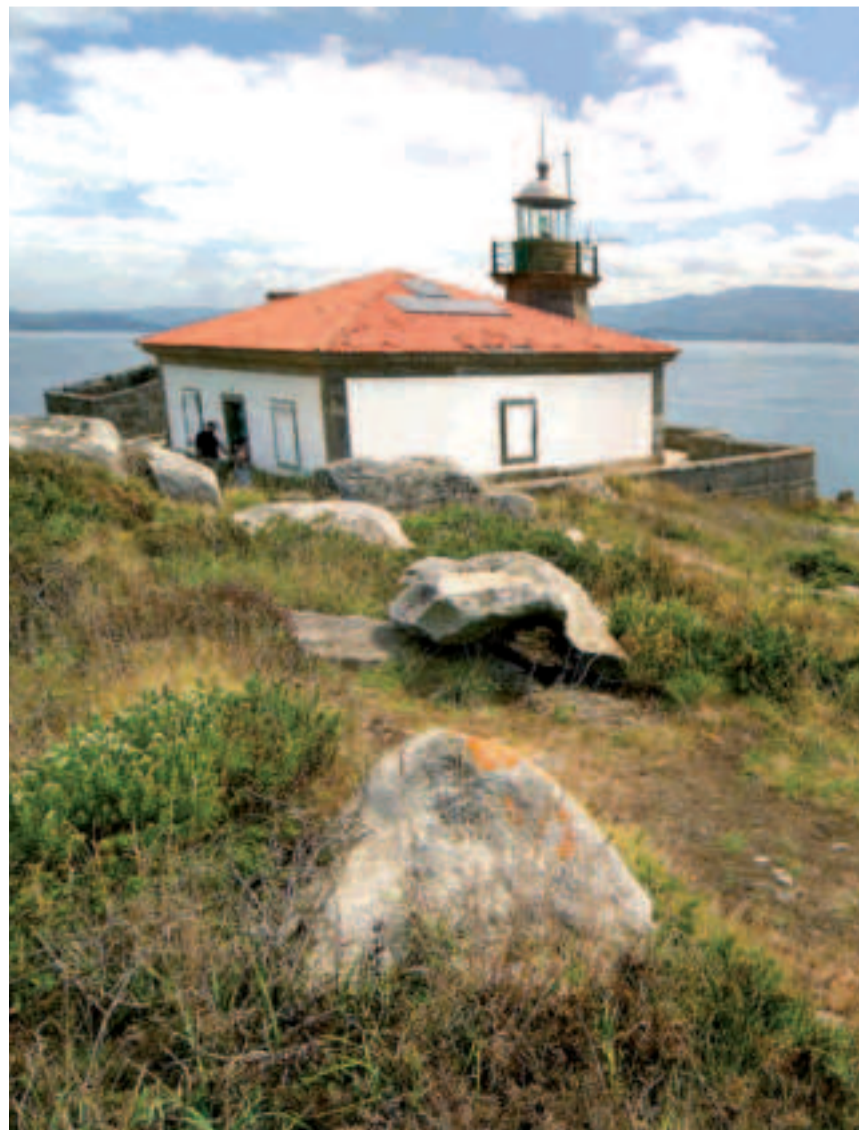
La Ría de Arousa es la más extensa de las rías de Galicia. Durante siglos, su amplitud y riqueza propiciaron las invasiones, así que para contenerlas en el siglo XI se construyeron las Torres de Oeste, en Catoira, hoy escenario de un divertido Desembarco Vikingo. Vilagarcía de Arousa, con un agradable 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.

Cruzul y Agüeira

En la cara este, las encinas de Cruzul. En la oeste, los soutos (bosques de castaños) de Agüeira. Un viaje por la historia natural de Galicia.

En el corazón de la Galicia húmeda un encinar es una rareza. Pero existe. El encinar de Cruzul es diferente. Abigarrado, prieto, en su interior los árboles no nos dejan ver el bosque. Musgos y líquenes decoran sus troncos para que no nos olvidemos de que estamos en Galicia. Ni dehesa, ni cerdo ibérico. Aquí encontraremos mochuelos, lechuzas, sapos y meigas. Cruzul es un bosque hechizado.

En tierras de castaños hay leyendas que hablan del poder sanador de estos grandes árboles. Remedios para la gota o para el reuma. Para la tristeza. Para el dolor de barriga. Y para levantar el ánimo, el polen de castaño, vigorizante excelso. Durante muchos años los soutos sirvieron para salvar del hambre a los lugareños. Y estos paisajes así nos lo cuentan. Hay sendas y caminos que nos conducen por el bosque para recoger sus castañas y troncos labrados por años y años de podas. Y donde no llega el hombre surgen castaños altos y rectos que buscan la luz en la umbrosa pendiente. Hijos del bosque los más esbeltos, socios de los hombres los más anchos y trabajados. Antes de comenzar, deberéis saber que no existen rutas señalizadas para conocer estos dos espacios, por lo que debéis prestar especial atención al mapa y a las indicaciones. Además, en algunos puntos tendréis que decidir hasta dónde adentraros en el bosque, así que os recomendamos ser muy prudentes y disfrutar tranquilamente de la belleza y singularidad del entorno.

Devesa da Rogueira

La Sierra de O Courel es una gran reserva verde. En sus valles y montañas encontraremos la mayor diversidad vegetal de Galicia. Y es aquí donde se refugia nuestro bosque más hermoso, la Devesa da Rogueira.

Hayedos mezclados con tejos, robles, serbales, arces, castaños, un paraíso para los botánicos y para los que aman la naturaleza. Los senderos que atraviesan este espacio nos mostrarán una acuarela de colores llena de vida que nadie debería dejar de visitar. Acercarse a este bosque produce fascinación y embrujo. El manto verde que lo abriga escala las montañas hasta llegar a una laguna glaciaria, donde las vistas son espléndidas. Un pedregal más arriba llegaremos al Pico Formigueiros. Estamos en el cielo. Las posibilidades que nos ofrece este gran bosque son infinitas;

nuestra experiencia, única.

Aunque se puede iniciar una bella ruta desde el aula de naturaleza hasta las Fontes do Cervo, os proponemos otra alternativa más sencilla y apta para todos los públicos. Os recomendamos llegar en coche hasta el alto de O Couto, que se encuentra a 1.311 metros de altitud, en la carretera que une Seoane con Visuña. Casi de la misma cumbre del puerto parte un camino que se adentra en la devesa. Se trata de un sendero casi llano en el que se alternan miradores a todo el valle, con vistas al bosque, con rincones mágicos ocupados por viejos y hermosos árboles, atravesados por arroyos impetuosos y jalonados de cascadas. Siguiendo el camino, también llegaréis a las Fontes do Cervo, pero más descansados. A partir de las fuentes, atravesaréis la devesa por el único camino que hallaréis, hasta el mirador de Polín, donde podréis, una vez más, tomaros vuestro tiempo mientras contempláis las maravillosas vistas, antes de iniciar el viaje de regreso.



Centro de Interpretación



Descanso hacia Mendreiras.



Área recreativa de A Cortevella - Baleira.



Devesa da Rogueira.



Devesa de Rogueira.

El panorama fiscal para autónomos y pequeñas empresas en España está a punto de cambiar con la introducción del régimen del IVA franquiciado

IVA franquiciado: luces y muchas sombras



No habrá obligaciones fiscales al no tener que presentar declaraciones trimestrales ni anuales.

Redacción.

¿Todos los autónomos podrán acogerse al IVA franquiciado?

No. Solo podrán hacerlo aquellos que tengan una facturación anual inferior a 85.000 euros. Estos estarán exentos de declarar y pagar el IVA. Este sistema es voluntario. Si el autónomo opta por este régimen, podrá emitir facturas sin incluir el impuesto de valor añadido (IVA) y, por lo tanto, también quedará a su vez exento de presentar las autoliquidaciones trimestrales (modelo 303) y el resumen anual

(modelo 390). Solo se requerirá una única declaración anual para verificar que cumple con el límite de facturación.

¿Cuáles son las características principales?

Los autónomos pueden elegir entre acogerse a él o seguir en el régimen general del IVA siempre y cuando no superen una facturación anual de 85.000 euros, con un margen adicional del 10% (hasta 93.500 euros). Superar ese umbral implicaría la salida automática del régimen para el siguiente año.

¿Qué ventajas tiene?

La simplificación administrativa, la más importante de ellas, con una reducción significativa de papeleos y obligaciones fiscales al no tener que presentar declaraciones trimestrales ni anuales. Permite a los autónomos fijar precios sin incluir el IVA, lo que puede hacer sus servicios más atractivos para los clientes más pequeños o el cliente final, sin olvidar una reducción de los costes administrativos y contables al reducir sus necesidades de gestión y ahorro de tiempo preparando los documentos.

¿Alguna desventaja?

Sí. La no posibilidad de deducción del IVA soportado, lo que significa que si tienes muchos proveedores que te facturan con IVA no podrás deducir el IVA soportado en tus compras o en los gastos relacionados con tu actividad, lo que en el largo plazo podría suponer un desajuste de caja. Otra desventaja es el límite de facturación de 85.000 euros (+10%) que puede disuadir a muchos autónomos de expandir sus negocios para no perder el beneficio ante el miedo al papeleo.

De los 3.067 millones de euros presupuestados, solo se han gastado 1.400 millones

Novedades del «kit digital» para autónomos y pymes

Redacción.

Pasado ya el ecuador del plan de recuperación (España debe ejecutar los fondos antes de finalizar el 2026), el Gobierno no ha desembolsado ni la mitad del dinero reservado para el Kit Digital, el canal de ayudas para la digitalización de los negocios. De los 3.067 millones de euros presupuestados, solo se han gastado 1.400 millones en 310.000 ayudas, según los últimos datos públicos disponibles (a cierre del 2023).

Profesionales del sector han criticado los problemas para conseguir la categoría de «agente digitalizador» (hay 10.758 registrados), que permite prestar estos servicios a las empresas que lo necesitan. Entre los criterios, se les exige haber registrado una facturación conjunta en proyectos digitales de al menos 100.000 euros en los dos años anteriores a la presentación de la solicitud, o de 50.000 euros en el año anterior. De ser autónomos sin trabajadores a cargo, esas cuantías se reducen a los 70.000 y 35.000 euros, respectivamente. Los negocios más pequeños que lo consiguen se ahogan «en un mar de trámites,

justificaciones y burocracia», y son las grandes compañías, incluidas cadenas de hipermercados y hasta empresas de mensajería, las que absorben los fondos, externalizando las tareas. Además, en muchos casos, las ayudas no están llegando con la presteza que debiera, acumulando retrasos de hasta un año. Todo ello ha precipitado hasta tres cambios en sus bases reguladoras desde el 2022.

Con la reciente actualización de las bases, las empresas beneficiarias pasan a segmentarse en cinco grupos. En el primero (I) se integran las que tienen entre 10 y 49 empleados. Estas pueden optar a un máximo de 12.000 euros. Las del segundo (II), que incluye a negocios que emplean entre 3 y 9 empleados, pueden solicitar hasta 6.000 euros. El tercer grupo (III) abarca negocios de menos de tres trabajadores. En su caso, las ayudas se han elevado de los 2.000 a los 3.000 euros. El grupo IV formado por firmas de entre 50 y 100 empleados, optan a una subvención de hasta 25.000 euros. Por último, el grupo V, que incluye a las compañías de entre 100 y 250 trabajadores, podrán recibir hasta 29.000 euros.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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

CAMPAÑA RENTA 2023



Administración Fincas
Gestoría



Agencia Tributaria

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





El Gobierno local aprueba la gratuidad de la docencia en el Conservatorio Municipal de Música de Culleredo

Culleredo.

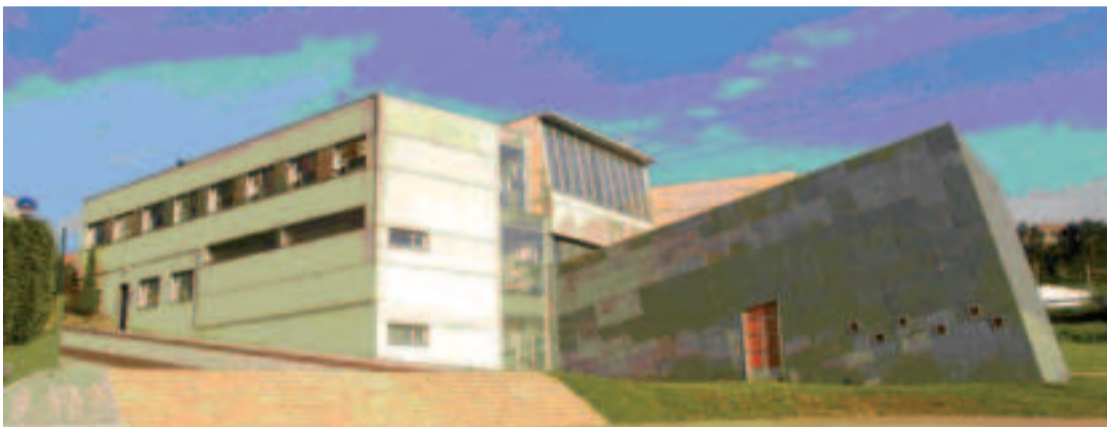
El Conservatorio Municipal de Culleredo será 100% gratuito para los estudiantes. Esta es una decisión adoptada por el gobierno municipal de Culleredo con el fin de promover una educación musical de calidad en el municipio.

La medida fue aprobada por la junta de gobierno local, por unanimidad. Anteriormente fue juzgado favorablemente en la Comisión de Información con los votos favora-

bles del PSOE y Alternativa dos Veciños y las abstenciones del PP y BNG. El Conservatorio Cullerdense no tendrá tasas: no habrá cuota de inscripción ni cuotas mensuales. Se trata de una decisión sin precedentes en el ámbito de los Conservatorios, y en Culleredo se aplicará con el nuevo curso académico, 24/25.

La creación del Conservatorio fue una iniciativa del gobierno local en 1992, desde entonces ha sido un centro educativo de referencia

y de fomento de la enseñanza de la música. A nivel presupuestario, fueron unos 126.000 euros los recaudados por el Ayuntamiento con estos precios públicos, lo que supondrá un importante incremento en la aportación de fondos propios. Por tanto, la financiación de la docencia del Conservatorio será casi el 100% de las arcas municipales, dado que la Xunta de Galicia no aporta nada y la Diputación una pequeña ayuda.



El programa "Perros y letras" se despide por segundo año

Culleredo.

El programa "Perros y letras" de LEE España, financiado por el Ministerio de Cultura del Gobierno de España y el Ayuntamiento de Culleredo, se despide del curso por segundo año consecutivo en el que se desarrolló con usuarios del Centro Ocupacional Municipal 'Una Escada'.

El alcalde, José Ramón Rioboo; la primera teniente de alcalde y

concejala de Educación, Cristina Pardo; La concejala de Cohesión Social, Marta Figueroa y la coordinadora del programa en A Coruña, Laura González, entregaron los diplomas que acreditan la realización de esta actividad en la Biblioteca Municipal Miguel González Garcés do Burgo, donde se desarrolló durante todo el año.

Hasta allí les acompañó la perrita Nala, una de las dos que participan en el programa en Culleredo.

Recordamos que el objetivo principal es ayudar a las personas con discapacidad intelectual a estimular la capacidad lectora y la mejora social.

Para ello se eligen perros de terapia porque son muy tranquilos, capaces de estar a su lado todo el tiempo y atentos a cada persona que lee a su lado.

Todos los animales de este programa pasan un examen cada dos años para comprobar que su tolerancia al estrés es alta para que puedan continuar con su actividad. También se valora positivamente el vínculo que te une a tu guía.

Culleredo estudiará presentar un recurso contencioso a la huella sonora de Alvedro



El Concello de Culleredo aprobó estudiar la viabilidad y procedencia de presentar un recurso contencioso-administrativo al Real Decreto Ley que aprueba las nuevas servidumbres del Aeropuerto de Alvedro.

Con esta acción, el equipo de Gobierno quiere analizar una nueva opción para la defensa de los intereses de los afectados y responder al planteamiento del colectivo.

El equipo jurídico municipal, con la asistencia especializada que ya tiene en curso la demanda contra el Plan Director, estudiará de forma pormenorizada el trámite legal y las vías jurídicas existentes para formular el contencioso ante el Tribunal Supremo, señala el Ayuntamiento.

La concejala de Urbanismo, Marta Iglesias, afirma que su prioridad es "ejercer la mejor defensa de los derechos de los vecinos". La edila resalta la "total disponibilidad" de los servicios municipales para apoyar a los afectados.

El recurso contra el Plan Director está en curso. El Concello formuló la correspondiente demanda, en ese caso, en la Sala de lo Contencioso-Administrativo de la Audiencia Nacional, junto a otro recurso planteado por la Plataforma.

El Gobierno local promueve también la convocatoria de reuniones con asociaciones y colectivos interesados en recibir información didáctica y técnica sobre la situación de los diferentes procedimientos y trámites relacionados con el aeródromo.

Tras el ERTE de Jardincelas, Culleredo ultima la declaración de emergencia sanitaria

El Concello de Culleredo realizará la declaración de emergencia sanitaria en el municipio ante el ERTE al 100% de la empresa Jardincelas, que presta los servicios de limpieza de edificios municipales y de limpieza viaria en precario. La medida permitirá la contratación de urgencia de otra empresa "en tanto continúe dicho expediente o en tanto no se comience la prestación con los nuevos contratos ordinarios en

los que avanza el Ayuntamiento", afirma.

Los servicios municipales ultiman esta declaración de emergencia, que debe ser motivada y fundamentada técnicamente. Estima que "en los próximos días", una vez se resuelva, se dispondrá del nuevo contrato ya que "el trámite podrá ser inmediato". El personal que trabaja en ambos contratos será subrogado en el urgente.

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

NRS E-15-000120

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

info@opticacambre.com

Premios Rodolfo Prada

Carral.

El certamen de poesía del Concello de Carral ha recibido el tercer galardón de los premios Rodolfo Prada 2024 a la gestión cultural, que concede la Diputación de Ourense. El reconocimiento está dotado con 1.000 euros, una escultura conmemorativa y un diploma acreditativo.

El primer premio recayó en el programador del Festival de Jazz Primavera del Café Latino de Ourense y el segundo, en la asociación cultural Pano e Aparte, que organiza en Carballo el Festival Internacional de Teatro (FIOT).

Un enfermero muy querido en Carral



Carral.

Los amigos de Javier Paris Fraga le organizaron una comida en el restaurante Muño Vello de Carral, localidad en la que lleva trabajando como enfermero durante los últimos 38 años, para festejar como se merece su jubilación.

Lo quiere todo el mundo. Javier Paris (sin acento) Fraga lleva 38 años como enfermero, primero en el Chuac y los últimos años en el centro de salud de Carral. «En todo este tiempo viví momentos malos y regulares, pero tuve la suerte de encontrarme con gente fantástica», reflexionaba poco antes de la fiesta que le prepararon amigos y compañeros. «Yo creo que esta gente está un poco loca, pero el ambiente en el centro de salud es macanudo», destaca.

Natural de Melide, tiene pensado recuperar la afición por la bicicleta, ayudar en las tareas domésticas, y esperar a que su mujer se jubile el año que viene. Ahí lo tienen bien acompañado en el restaurante Muño Vello de Carral, el municipio donde deja tantos y tantos amigos.

La oposición tumba el presupuesto, el plan estratégico de subvenciones y provoca una cuestión de confianza

La oposición de Cambre ha tumbado los presupuestos municipales para 2024



Cambre.

La oposición de Cambre ha tumbado los presupuestos municipales para 2024 y el plan estratégico de subvenciones en pleno.

Las cuentas contaron con los votos a favor del partido del Gobierno local, UxC, y de Alternativa dos Veciños, apoyos insuficientes frente al rechazo de PP, PSOE y BNG en una votación en la que la concejala no adscrita (exedila del PP) se abstuvo. Los grupos reprocharon al Ejecutivo municipal la falta de diálogo y negociación del documento contable en una sesión muy tensa, en la que el Gobierno cambrés defendió que la propuesta se fraguó con el PSOE todavía en el Gobierno bipartito y en la que la alcaldesa llegó a instar a los grupos a que se unan para conformar un gobierno alternativo y les pidió "no estar en la oposición y paralizar sin dejar que salgan adelante los asuntos importantes". En el debate, el portavoz del BNG, Dani Carballada, aludió también a "la responsabilidad de proveer una alternativa" al Gobierno, como ya había sugerido en una sesión anterior.

El plan estratégico de subvenciones también salió rechazado, con los mismos votos que el presu-

puesto. La propuesta de dedicaciones y salarios del Gobierno local sí se aprobó, con los apoyos de UxC, PSOE, Alternativa dos Veciños y la concejala no adscrita. El PP votó en contra y el BNG se abstuvo.

Cuestión de confianza

La alcaldesa de Cambre, María Pan, registró el lunes 3, una cuestión de confianza vinculada a los presupuestos no aprobados con la intención de llevarla al Pleno cuanto antes. Si la cuestión sale favorable, quedarán aprobados los presupuestos. En el caso de que Pan recibe más rechazos que apoyos, la oposición tendrá un plazo de 30 días para presentar una moción de censura con un nuevo candidato que tome la Alcaldía. Y si no ocurre, o no prospera esa moción, los presupuestos se darán por aprobados. "Quien tiene valor para tumbear cuestiones tan importantes tiene que tenerlo también para presentar una alternativa de Gobierno", razonó María Pan. "Solo aprobaron las retribuciones para que sigamos así. No quieren estar en nuestro sitio, sino ahogarnos", denunció. Ahora, estima, solo les quedan dos opciones: "o respaldan la gestión de Unión x Cambre absteniéndose o tendrán que proponer una alternativa".



Cambre.

Las clases de cuarto de ESO del IES David Buján contarán, hasta final de curso, con cuatro nuevas alumnas. A través de un programa de intercambio de larga duración dentro del Erasmus+, las chicas llegaron a Cambre el pasado 21 de mayo y concluirán el curso escolar en el centro cambrés, donde cursarán todas las materias del programa lectivo (a excepción de gallego). Las chicas son naturales de Menton, un pequeño pueblo de la Costa Azul de Francia, y estudian en el Institution Saint

Cuatro estudiantes francesas acabarán el curso en Cambre dentro del programa Erasmus

Joseph de Roquebrune CapMartin.

La iniciativa no concluirá ahí, sino que en el mes de septiembre, cuatro alumnas del David Buján harán lo propio y viajarán hasta el centro de enseñanza de Francia, iniciando el nuevo año académico en el país gallo. De igual forma, las jóvenes realizarán una estancia de un mes, regresando en el mes de octubre.



Silvia Penas recibe el premio de poesía de Carral

El Concello de Carral entregó el pasado viernes 31, los galardones de la 27ª edición de su Premio de Poesía. La escritora viguesa Silvia Penas recibió el primer premio del jurado por su poemario "A pel do exilio". Además de una estatua conmemorativa, el certamen está dotado con un premio en metálico de 3.500 euros y la publicación de la obra ganadora. En la entrega de premios estuvieron presentes el alcalde, Javier Gestal, miembros de la Corporación municipal, la escritora Inma Otero, que ejerció como jurado, y el responsable de Ediciones Espiral Maior, Miguel Anxo

Fernán Vello. En el acto también se presentó oficialmente la obra ganadora del año pasado, "Oídos de espeleóloga", de Ciro Briones. Silvia Penas Estévez comenzó su andadura poética en el colectivo Redes Escarlata. La autora consiguió varios premios y accésits a lo largo de su trayectoria. En el 2010 publicó su primer poemario, Biografía da multitude (en colaboración con Elvira Riveiro). También escribió As uñas crecen, con el que conquistó el certamen Manuel Lueiro Rey de Poesía. A este le siguió Diario de ladras, bailarinas, asasinas e flores, con el que recibió el Premio de Poesía Avelina Valladares.

El PXOM ha superado el trámite de evaluación ambiental de la Xunta

Betanzos prevé un crecimiento de 1.715 viviendas en el próximo cuarto de siglo



Betanzos.

El Concello de Betanzos se muestra satisfecho porque la Xunta considera «ambientalmente viable» el documento de Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM), aunque ha mandado corregir unos aspectos técnicos antes de su aprobación definitiva.

El concejal de Urbanismo, Diego Fernández, explica que con el informe de evaluación ambiental el Concello completa la tramitación de la elaboración del primer PXOM antes de su aprobación, primero provisional, y después definitiva por parte da Xunta. Remarca que es un documento que «marca o futuro de Betanzos, que contará cunha ferramenta de planificación territorial que por distintas razóns non foi capaz de aprobar

durante anos e que obrigou a manter unhas normas subsidiarias que non permitiron crecer no só a nivel residencial, senón tampouco a nivel de infraestruturas e equipamentos».

Ahora quedarán resueltas las 700 alegaciones. Desde el Concello estiman que recibió un número muy inferior al que suele haber en este tipo de procesos en concellos similares a Betanzos, lo que, a su entender, «demuestra que a proposta elaborouse con criterios obxectivos tendo en conta as achegas realizadas por distintos colectivos e grupos políticos, ademais das suxestións recollidas nas distintas xuntanzas veciñais que o goberno local celebrou nestes últimos anos». De estas 700 alegaciones, 200 están vinculadas al vial de Infesta que el goberno local ya retiró del plan.

Ampliación de los colegios

El PXOM estima que la demanda en 25 años alcanzará las 1.715 viviendas y otras 924 más para el año 2049. El documento también propone intervenciones para ampliar los paseos fluviales y las áreas de ocio del núcleo urbano y áreas contiguas como la zona verde de O Carregal, el parque de A Madalena, el jardín de O Rollo, el Parque das Hortas da Cañota y el jardín fluvial de O Frade, así como acometer actuaciones en el parque deportivo y recreativo de las Minas en Tiobre. La superficie de nuevos espacios libres y zonas verdes o ampliación de los existentes alcanza los 198.967 metros cuadrados. Asimismo, el plan recogerá reservas de suelo para ampliar el IES Francisco Aguiar, el CEIP Vales Villamarín y el cementerio municipal

de Os Remedios, además de zonas con destino preferente para uso asistencial para la tercera edad. La superficie total propuesta para nuevos equipamientos o ampliación de los existentes es de 8.597 metros cuadrados.

El PXOM también propone renovar o ampliar la ETAP, el bombeo, incrementar la capacidad de almacenamiento con un nuevo depósito en O Couto, la ampliación del depósito de Outeiro-Xanrozo, para reforzar el servicio al polígono de Piadela Sur; varias depuradoras para los polígonos de Xanrozo y Pontellas y suprimir la de Montellos.

El PXOM también contiene un catálogo de patrimonio cultural y otro de patrimonio natural que incluye 14 espacios.

Carencias del Mandeo

En unas semanas, si la meteorología no lo impide, la ciudad volverá a asomarse al Mendo y al Mandeo. Los usuarios y las embarcaciones se multiplican en verano y, de cara a esos meses, la ciudadanía advierte de cuáles son las carencias de los muelles, como la inaccesibilidad o la escasez de espacios para disfrutar de las actividades que se ofrecen alrededor de los ríos en Betanzos.

Desde la asociación Amigos de los Ríos de Betanzos (ARBe) instaron al Gobierno de María Barral a actuar con responsabilidad “y tome las medidas de seguridad en sus paseos para evitar caídas, apuntan antes de recordar que hace casi un decenio “nos ofrecimos a consensuar con los servicios técnicos municipales el diseño de todas estas barandillas”.

La Feria Medieval de Betanzos se amplía a 4 días

Betanzos ultima los preparativos de la 25.ª edición de la Feria Franca Medieval, que como novedad principal contará con más jornadas de celebración. El Concello especifica que comenzará el jueves día 11 de julio y finalizará el domingo 14. Además, a lo largo de la semana habrá diversos actos y eventos para poner en valor tanto esta celebración como la historia y cultura de la ciudad.

La edición de este año batió el récord en cuanto a solicitudes para instalar puestos, ya que se superaron las 365 peticiones. Las características del casco histórico, sus calles, y las medidas de seguridad hacen inviable que puedan instalarse más allá de 140 para la edición de este año. Supone un número mayor que otros años y por ello se ampliará en cierta medida la zona dedicada a la feria, incorporando alguna calle en la que hasta ahora no había puestos como la rúa Travesa en su zona más ancha. Además, se recolocarán otros puestos que ocupaban la zona de Santiago o del mercado que por circunstancias puntuales no pueden estar en el espacio en el que se instalaban estos últimos años.

Reserva de 25 espacios

La comisión técnica valorará las solicitudes presentadas por profesionales. En el análisis de autorizaciones el Concello tendrá en cuenta la trayectoria de cada uno así como el cumplimiento del reglamento de la feria. El Concello vuelve a destinar unos 25 a representantes de las asociaciones de Betanzos que así lo solicitaron, a puestos de gastronomía que subasta el Concello y a comerciantes que disponen de establecimiento en alguna de las calles en las que se desarrolla la feria.

REXCE OPTICA: E15-000081 • REXCE AUDIOTICOTESIS: E15-00115

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.

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



La Comunidad de Propietarios del Polígono de Bergondo y Nexus Energía firman un acuerdo para optimizar la gestión energética



Redacción.

La Comunidad de Propietarios del Polígono de Bergondo y Nexus Energía han firmado este pasado mes de mayo a través de la asesoría energética Eseggestion, un acuerdo con el fin de optimizar las condiciones de suministro de electricidad y gas a las empresas y autónomos del polígono en un contexto de gran volatilidad en los precios energéticos.

En este sentido, se les ofrece asesoramiento personalizado y herramientas innovadoras para mejorar su eficiencia energética y ahorro

económico, fomentando su sostenibilidad y competitividad.

En el marco de este acuerdo de colaboración, el delegado territorial de Nexus Energía en Galicia, Juan Sanjorge, ofrecerá el jueves 13 de junio, la presentación titulada: **Tu empresa puede cobrar por ahorrar energía: descubre los Certificados de Ahorro Energético (CAE)** en la que se explicará el funcionamiento del nuevo sistema de Certificados de Eficiencia Energética (CAEs), y desvelará cómo las empresas pueden monetizar las actuaciones de ahorro energético que ya han realizado o que tienen previsto realizar.

La presentación se realizará a las 10:00 en la sede de la Comunidad de Propietarios, en el edificio Multiusos del polígono de Bergondo.

Las empresas del Polígono de Bergondo se benefician desde hace años de las gestiones llevadas a cabo por la Comunidad para conseguir mejores productos y servicios a precios más competitivos y, en cuestiones energéticas, este acuerdo de colaboración se suma al ya firmado con Duneluz en una contundente apuesta de la Comunidad del Polígono por fomentar la eficiencia energética y la sostenibilidad entre sus empresas.

El BNG plantea habilitar zonas para aparcar cerca de la playa de O Pedrido

El BNG de Bergondo elevará una propuesta al pleno para conciliar los derechos de los residentes en O Pedrido y los usuarios de esta concurrida playa. Su propuesta pa-

sa por alcanzar acuerdos con propietarios de parcelas próximas al arenal para habilitar estacionamientos y evitar así los perjuicios que ocasionan a los residentes los

aparcamientos indebidos. Su portavoz, David Carro, aboga también por limitar el tráfico en las vías interiores a residentes.

Roteiro “Mulleres que sosteñen a vida, os saberes e os vínculos”

No marco do programa ‘Bergondo en feminino’, o Concello de Bergondo organiza o roteiro ‘Mulleres que sosteñen a vida, os saberes e os vínculos’ que terá lugar o venres 14 de xunio. Nel coñecerase a cinco veciñas

ilustres nos seus lugares de orixe, onde son moi coñecidas por desenvolver oficios tradicionais, nalgúns casos extintos, e que foron transmisoras do saber no seu círculo social.

Actividades deportivas y culturales en Abegondo

El Concello de Abegondo publicó la oferta de actividades deportivas y culturales que se realizará durante este verano. Se trata de una completa programación con modalidades para todas las edades. Habrá cursos de natación para niños/as a partir de 3 años, visitas al aquapark de cerceda para niños a partir de 8 años, campus de fútbol Deporcampus, campus de gimnasia rítmica, patinaje, rocódromo, taekwondo e hípica.

También hay programadas actividades para adultos como rutas de senderismo guiadas, fitness, ciclo indoor y entrenamiento funcional.

Para niños/as de 3 a 14 años habrá un aula lúdica con actividades de actividades plásticas con material reciclado, promoción de la lectura con cuentos, teatro, marionetas, pintura, dibujo y uso de nuevas tecnologías. Toda la información está en la web del Concello.



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB
ITV
41.000 KM

609 839 385

Ruta da Ría de Lires ao Cabo Fisterra do programa Andares por Galicia por Galicia

Oleiros.

O vindeiro sábado 15 de xuño terá lugar unha nova edición do programa Andares por Galicia, a Cultura da Natureza, organizado polo Concello de Oleiros, coa Ruta da Ría de Lires ao Cabo Fisterra.

As persoas participantes visitarán puntos como Ría de Lires, ZEC Costa da Morte, Praia do Rostro, Praia de Mar de Fóra, Cabo e Faro de Fisterra: para rematar cunha visita cultural ao castelo de Fisterra, Museo do Mar e a Pesca.

Este programa céntrase en descubrir as características máis importantes a nivel natural, social e cultural da nosa terra e xerar conciencia de coidado e protección do patrimonio natural e cultural.

A saída do 15 de xuño contará con 3 guías especializados/as e ofértese 40 prazas dirixidas a persoas maiores de idade, cun prezo de 23,00 euros. As preinscricións realízanse preferentemente na Sede electrónica/catálogo de trámites/cultura.

A liña de autobús que finaliza en Mera prolongarase ata Dexo e Lorbé

Tras reiteradas peticións por parte do Goberno municipal, a liña de transporte público B-9 que finaliza en Mera estenderase ata as localidades de Dexo e Lorbé. O novo percorrido pasará a finalizar na Valexa, en Lorbé, entrará en funcionamento o vindeiro luns 24 de xuño e manterase durante todo o ano.

El Concello gestiona de forma directa este complexo deportivo

El Concello de Sada recupera el jacuzzi de la piscina municipal

Sada.

El Concello de Sada ha puesto en marcha de nuevo el jacuzzi tras realizar una serie de mejoras en la instalación.

El Ejecutivo municipal repone este servicio tras habilitar nuevamente las saunas. El Ayuntamiento gestiona de forma directa este complejo deportivo desde la resolución del contrato con la adjudicataria.



Afectará las inmediaciones de las playas de Santa Cristina, Bastiagueiro, Santa Cruz, Naval y Mera

La ORA vuelve desde junio a septiembre a las playas de Oleiros

Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros restablece la ORA desde el día 1 de junio, con la expectativa de alcanzar la barrera psicológica y económica de los 200.000 euros de recaudación. La meta no tiene porqué ser infranqueable, ya que cuenta con precedentes muy satisfactorios. Precisamente, el pasado año, durante los tres meses de verano que permaneció activo este servicio de pago por estacionar, los ingresos ascendieron a 180.000 euros, lo que supuso un incremento del 20 por ciento con respecto a 2022.

La ORA, según fuentes municipales, se restablece en los aparcamientos de las inmediaciones de las playas de Santa Cristina, Bastiagueiro, Santa Cruz, Naval y Mera. Estará en funcionamiento durante toda la temporada estival, hasta el 15 de septiembre,

de lunes a domingo, en horario de 12.00 a 20.00. La tarifa parte de los 50 céntimos que posibilita estacionar una hora, hasta los cinco euros que permiten dejar el vehículo durante toda la jornada. También existen tramos intermedios, como el de tres euros, que otorga derecho a aparcar durante cuatro horas.



Con la ORA se reduce el uso de vehículo privado y se agiliza el estacionamiento en las playas que tienen una gran intensidad de uso, especialmente los fines de semana o en horario de tarde con buen tiempo. "Este sistema constituye una forma de ordenación de un espacio público en una zona turística cuando más preciso es, como en el caso de Oleiros, donde la escasez de suelo disponible con destino a aparcamiento y el incremento del parque automovilístico determinan la necesidad de hacer una distribución racional y equitativa de los estacionamientos entre todas las personas usuarias", apuntan desde el Gobierno local.

El autobús que une A Coruña con Oleiros y Sada reforzará sus frecuencias

Sada.

El bus entre A Coruña, Oleiros y Sada suma nuevas frecuencias hasta Lorbé a partir del 22 de junio.

El autobús que une A Coruña con Oleiros y Sada reforzará sus frecuencias en las localidades de Dexo y Lorbé con más de 130 servicios adicionales a la semana a partir del próximo 22 de junio. Serán diez enlaces más al día, de lunes a viernes, hacia A Coruña y con destino Lorbé, y cuatro en cada sentido los domingos y festivos. La oferta del servicio se prolongará hasta Lorbé con dos líneas que irán de la parada de Entrejardines a Mera con las frecuencias actuales. Como consecuencia, los horarios del servicio A Coruña-Mera-Sada sufrirán un ajuste para evitar solapamientos. El resto de servicios entre Sada y A Coruña con itinerario por Arillo y Oleiros no se verán afectados.



La Xunta anuncia además la creación de una línea lanzadera Sada/Carnedo/Lorbé para conectar con la nueva oferta de servicios de Lorbé y Sada. Por otro lado, está pendiente de análisis jurídica la autorización del transporte urbano de A Coruña para realizar tráficos fuera del término municipal con la zona de Santa Cristina.

PESCADERIA MARI
Móvil 690 641 893
C/ Portela, 9 • 15160 SADA, A Coruña • T. 981 822 789

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

CACTUS HUMEDADES ¡LLAMADA GRATUITA! 900 107 683

cactus. s.l. **FILTRACIÓN CAPILARIDAD CONDENSACIÓN IMPERMEABILIZACIÓN**

Diagnóstico Gratuito

Licitación del contrato de la planta de basuras

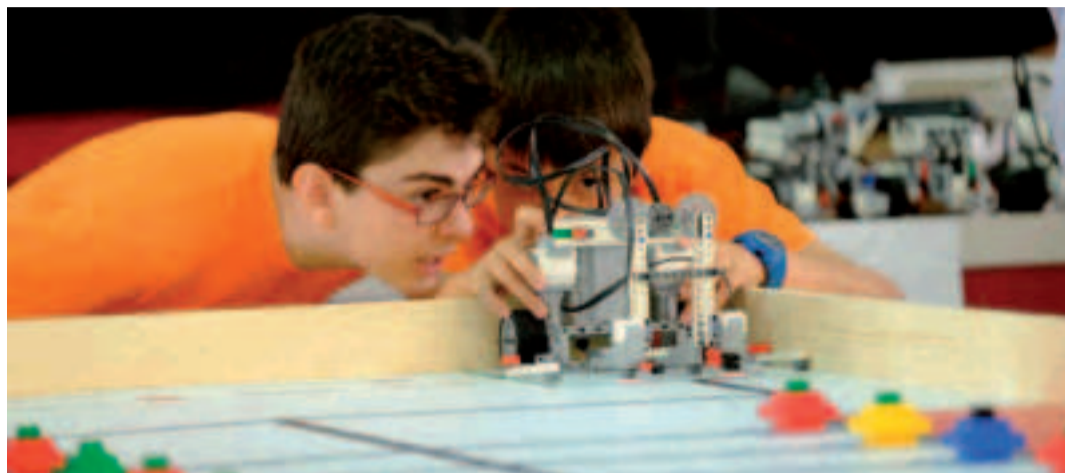
A Coruña.

El contrato para la gestión de Nostrián concluyó en diciembre del 2019 y desde entonces el Gobierno local anunció en innumerables ocasiones que la licitación de la nueva concesión iba a ser inminente. Casi cinco años después, los pliegos ni siquiera están a la vista, lo que llena de incertidumbre a la plantilla (que el sábado 25 de mayo protagonizó una movilización) y las instalaciones de la planta no hacen más que deteriorarse. Así lo asegura el BNG, que también apela a dialogar con el Consorcio As Mariñas, que amaga con dejar Nostrián, lo que "comprometería a viabilidad de este servicio municipal". Por ello, el portavoz del BNG, Francisco Jorquera, llevará de nuevo el asunto al Pleno en forma de moción, mediante la cual instará al Ayuntamiento a agilizar los trámites para la nueva licitación de la concesión. Para el Bloque, la licitación tiene que venir precedida de un acuerdo previo con el Consorcio As Mariñas, tal y como el propio Pleno del Ayuntamiento demandó al aprobar una moción el 2 de marzo de 2023. Es preciso, según los nacionalistas, consensuar con el Consorcio "os pregos que rexeiran a concesión do tratamento do lixo, o cal inclúe o acordo sobre o anteproxecto da planta, o modelo de separación dos residuos e o financiamento do servizo".

"Agardamos que as declaracións que se teñen cruzado Goberno Local e Consorcio, e que baixo o noso punto de vista non van na boa dirección, non agachen o interese en crear un escenario que presente como inevitábel a incorporación a Sogama", remarca Jorquera. Esa desde luego sería la peor opción, según el BNG, que considera que Sogama representa "un modelo moito máis contaminante e insostible do punto de vista ecolóxico".

Los ganadores de cada categoría participarán en la final nacional en Huércal (Almería) en septiembre

Más de 40 escolares coruñeses participan en la olimpiada robótica



A Coruña.

El pasado 1 y 2 de junio se celebró la séptima edición de la "World Robot Olympiad" (WRO GALICIA 2024) organizado por Arkitas Robótica, en la que han participado más de 40 escolares coruñeses.

El complejo industrial de Repsol en A Coruña ha sido un año más, patrocinador oficial de esta competición robótica celebrada en el Muncy.

La World Robot Olympiad es un campeonato educativo de robótica con alcance internacional que ofrece a los más pequeños una oportunidad única para acercarse de manera divertida a la tecnología y la in-

geniería. Está promovido por la entidad World Robot Olympiad Association y coordinado a nivel nacional por la Fundación EducaBOT. Los doce equipos participantes en la competición, con edades comprendidas entre los 6 y los 15 años, tuvieron que superar con sus robots distintos retos en los tableros de competición, relacionados con la tierra y la sostenibilidad.

Estuvieron distribuidos en cuatro categorías: En RoboBasic (de 6 a 12 años) los participantes tuvieron que ayudar con el robot al rescate de animales en medio de un desastre en la naturaleza. Ganaron los "Robomagic" formado por Martín Ferreiro y David Cabarcos con su entrenadora, Beatriz Moli-

na. En RoboMission, los componentes de construcción de los robots son Lego: Elementary (8-12 años) los equipos tuvieron que construir un robot que se encargase de gestionar el cultivo de un huerto. Los ganadores fueron Potichus equipo formado por Manuel Vázquez y Javier Iglesias, entrenados por Anxo Fernández.

Rookie (11-15 años) un robot debe ayudar en el reto de conseguir ciudades verdes. Los ganadores fueron del Colegio Eirís: Eric Un Wang, Lucía Fernández y Sebastián Palomino, entrenados por Gian Carlo Valdiza. Junior (11-15 años).

El equipo del Colegio Peñarredonda: Saúl Rodríguez, Gabriel Lema y Diego Máquez, entrenados por Manuel García Lastra ampliaron el reto anterior de ciudades verdes con cultivos de jardines verticales.

Estos ganadores de cada categoría participarán en la final nacional que este año será en Huércal (Almería) del 14 al 15 de septiembre, y allí quienes logren el primer puesto de su categoría en la nacional obtendrán una plaza para competir del 28 al 30 de noviembre en la final internacional, que se celebrará en Izmir (Turquía).



Redacción del proyecto del nuevo parque de bomberos

Arteixo.

El Concello de Arteixo prevé contar con el proyecto del nuevo parque comarcal de bomberos de Morás a mediados de julio. El documento lo ejecutará Novoa Castro Arquitectos por un total 73.266 euros, con un plazo de entrega de mes y medio. El Gobierno local recuerda que ya había preparado anteriormente un anteproyecto que dibujaba las líneas principales de la nueva estación de bomberos, que se ubicará en una parcela de 4.000 metros cuadrados.

"El citado anteproyecto fue examinado por los técnicos del Consorcio de Bomberos, que dieron su beneplácito, y ahora solo falta la firma del presidente del Consorcio de Bomberos, Valentín González Formoso, en el convenio de traslado", indica el Gobierno local, que señala que las instalaciones de emergencias "hace años que han quedado obsoletas en cuanto a accesibilidad, sistemas eléctricos y otro tipo de carencias estructurales".

Caminata benéfica contra el cáncer

La Asociación Española Contra el Cáncer celebrará el próximo día 30 de junio una caminata benéfica para recaudar fondos en Arteixo. La prueba arrancará a las 10.30 h. desde la plaza Maestro Cándido, en plena avenida do Balneario. Llegará, a través del paseo fluvial, hasta la playa de Sabón, donde dará la vuelta para regresar al punto de partida. Las personas interesadas en participar en esta actividad solidaria deberán inscribirse en la web de la asociación, en su local en la avenida de Fisterra de Arteixo a la altura de O Seixedo, o en el centro cívico Manuel Murguía.



¡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

La playa de A Ribeira recupera la Bandera Azul

La playa de A Ribeira, también conocida como Playa Pequeña, recupera este año el sello de calidad Bandera Azul, que otorga la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC). De esta forma, se suma al arenal de Perbes / Andahío, y Miño volverá a contar con dos playas reconocidas con este distintivo. A Ribeira recupera así un reconocimiento que no obtenía desde 2017. Con todo, cabe destacar que los más de 7 kilómetros de costa de Miño ofrecen hermosas playas, bien hacia la ría de Betanzos o hacia mar abierto del Atlántico. Todas ellas son de una calidad excepcional y el gobierno local trabaja para hacer de los arenales un lugar cómodo para residentes y visitantes mientras se respeta el medio ambiente. El Concello de Miño subraya la gran calidad de todos sus arenales.

El Consistorio naronés mantuvo una reunión técnica de carácter telemático (presidida por la alcaldesa, Marián Ferreiro) en la que se abordó la Agenda Urbana de Narón 2030

Avanza la implementación de la Agenda Urbana 2030 de Narón

Narón.

Tal y como apuntan desde el ejecutivo local, en ella se profundizó sobre la metodología que propone la Agenda Urbana Española. En el encuentro participaron también los concejales de Obras e Urbanismo y Servizos e Medio Ambiente, Pablo Mauriz y Manuel Ramos, respectivamente; personal técnico municipal y representantes de la Secretaría General de Políticas Urbanas del Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana (la subdirectora General de Políticas Urbanas, Sonia Hernández y la técnica Sonsoles González). Así las cosas, la Agenda Urbana 2030 establece unas líneas estratégicas de trabajo a ejecutar desde el Ayuntamiento y que se concretarán en el Plan de Acción Local. El Concello explica que en el proceso se trabajó conjuntamente con el ámbito político, técnico y tam-

bién con los agentes económicos y sociales de la localidad, teniendo en cuenta además las aportaciones recibidas por parte de los vecinos y vecinas en la consulta ciudadana. Las actuaciones a acometer, apunta el Consistorio, deben tener entre sus objetivos la mejora de la dimensión física y ambiental, la

de la económica y la competitividad y la dimensión social del territorio. En el marco de la Agenda Urbana Española, los Concellos tendrán más posibilidades para obtener financiación europea a través del Marco Financiero Plurianual 2021-2027.



Obradoiro Ártabro Emprende IV

Hace poco acaba de terminar la formación necesaria para que el alumnado comience a hacer trabajos de campo, desarrollando labores y tareas en cada una de las actuaciones previstas al inicio del curso. El alumnado se encuentra actuando en tres puntos del concello de Miño: en el ajardinamiento de la Rúa Raxel; en la renovación del césped y el acondicionamiento del entorno de las pistas deportivas de A Galea; y realizando labores de desbroce, tala y tratamiento de plantas invasoras en la Fraga do Xarío. En los siguientes meses continuarán desarrollando todos los proyectos establecidos al inicio de esta formación.

Programa “En la playa, solo arena”



Ferrol.

Limpiar la playa de residuos inapropiados del medio natural y obtener beneficios económicos para donar a entidades sociales es el objetivo que se marcó la empresa Recinor en colaboración con el Rotary Club de Ferrol. Así, más de medio centenar de personas se implicaron en el proyecto “En la playa, solo arena” que se celebró en el arenal de O Vilar, en Covas, y que consiguió retirar 300 kilos de residuos, lo que se tradujo en una recaudación de 600 euros destinados la Fundación Aperta.

La donación es posible gracias a las aportaciones del Rotary y de la empresa Quality Temporal, que se habían comprometido a donar un euro cada una por cada kilogramo de basura recogido en el marco de esta iniciativa. Representantes de las entidades organizadoras,

voluntarios, integrantes de la Asociación Nuestra Señora de Chamorro y de la propia Fundación Aperta, así como miembros del Grupo Scout 19 Ferrol participaron en esta actividad que contó con el asesoramiento y apoyo de la Sociedade Galega de Historia Natural. De hecho, fue un monitor de la entidad el encargado de indicar las normas básicas para llevar a cabo la jornada de forma respetuosa con el entorno natural. La empresa Recinor, del grupo Rilo, destacó especialmente la multitudinaria presencia de plásticos de pequeño tamaño. Con esta iniciativa se pretende crear conciencia medioambiental sobre la necesidad de erradicar la basura en el entorno natural; y por otro lado se busca un fin solidario, a través de la recaudación de fondos para la Fundación Aperta, la única entidad de la comarca de Ferrolterra especializada en el ejercicio de apoyos a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en situación de desprotección.

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 confiar lo que más te importa.

SUPERPROMOCIÓN
Instalación gratis +
4 mantenimientos anuales

981 230 562
www.securtem.com



por Esther López Castro

San Juan, fuego y aquelarre

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: otro año más, el fuego y el hechizo de esta gran noche de Aquelarre donde el fuego cobra todo protagonismo. En la playa de Riazor se celebra con gran belleza y regocijo esta singular fiesta. Multitud de hogueras arden en las concurridas playas, de Riazor, Orzán y Matadero. Hasta el paseo marítimo llegan los efluvios de las deliciosas y plateadas sardinas, reina gastronómica de esta inigualable fiesta. La Meiga mayor y sus Meigas de honor llegarán con solemnidad en su bonita carroza.

A las 12 de la noche se quemará la gran falla y a continuación un prodigio de fuegos de artificio culminarán la bella fiesta del Solsticio.

San Juan, fuego y aquelarre

Esther López Castro

Noche de Sn. Juan, noche hechicera
su esplendor y brillo eclipsa las estrellas,
la luna ensimismada se pregunta curiosa.
¿Nacería otro sol en A Coruña hermosa?
Su confidente el mar permanece callado
la magia de la noche lo dejó embrujado
no refleja a la luna pues, solo tiene ojos
para mirar la noche con un creciente gozo.

Callan las caracolas su sonido de mar
y escuchan fascinadas al fuego crepitar,
tratan de registrar en su interior sonoro
la sinfonía de fuego, escrita en letras de oro.
Sublime partitura que escuchan las sirenas
y sus voces de musa desgranarán sus notas
en hechizadas noches, cuando haya luna llena.

Primorosas astillas llegan de otros lugares,
encendidas antorchas que

arden en la hoguera las noches de aquelarre.
A tan radiante fiesta vienen encandiladas
unas pequeñas ninfas, aprendices de hadas.
Rodean las hogueras, cantan bellas canciones
y ciñen sus cabezas con coronas de flores.
Su voz cristal sonoro, transparente y ligero
es trino incomparable de múltiples jilgueros.

La comitiva llega con su real cortejo
será el broche de oro que cerrará el festejo.
Con su regia corona y su banda de honor,
la reina de las Meigas es la Meiga mayor.

Ascuas de luz sus ojos cual fuego están brillando,
los dos bellos luceros el alba va apagarlos.

¡Noche meiga de aquelarre!
Con su efluvio de misterio un oscuro enigma encierra,
y solo se lo revela,
al que se una a la magia de esa gran noche hechicera.



por Eva Vidal

Ambiente caldeado

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

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

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

Y luego ahí sigue la de Madrid, agarrada a su puesto como el oso que se aferra al madroño en el escudo de la Comunidad Autónoma que dice representar dignamente. Una chica enamorada de un galán traviesillo que no tenía ni un duro cuando cruzaron sonrojados sus primeras miradas como cualquier pareja y sólo unos meses más tarde convirtió su calabaza en un Maserati de lujo y su pisito de funcionario grupo bajo en un palacio de cuento de hadas donde cada día le espera su princesa, que en este cuento, no es una tímida damisela desvalida, sino una empoderada y aguerrida presidenta que según nos cuenta, no tenía ni idea de que su amado se hacía millonario al mismo tiempo que su romance se consolidaba. Otra Infanta y otro Urdangarín. La chica que no se entera de cómo llega el dinerito a su casa a primeros de mes pero lo disfruta a lo grande. Lo siento pero a la Ayuso que todos conocemos ese encuadre de niña pija e ingenua no le pega para nada. La infanta lo sabía todo y la Presidenta también. Esa es la realidad. La han pillado y tendría que irse pero esto es España y aquí nunca pasa nada. Expriremos este tema hasta el aburrimiento como base de la teoría de que quien aguante más tiempo en la poltrona siendo insultado y humillado ganará su derecho a quedarse para seguir llenándose el bolsillo a manos llenas. En un país donde hemos largado a un Rey y le hemos exiliado como se hacía en la Edad Media por andar por esos mundos de Dios haciendo dinero de forma bochornosa, ilegal e indecente, se sigue discutiendo si una presidenta autonómica puede mantenerse en un cargo

de semejante responsabilidad a pesar de que no cabe ninguna duda razonable de que comparte cama y cocina con un elemento que obviamente se aprovechó de los contactos de su chica para enriquecerse en tiempo record, cometiendo para ello irregularidades fiscales que están admitidas incluso por él mismo. Nunca terminaré de entender la actitud de estas personas... Estamos hablando de un tipo al que el destino toca con una barita mágica y conoce al amor de su vida que además de una chica mona es la presidenta de una Comunidad Autónoma y tiene amigos con posibles que, legítimamente, le colocan en una situación privilegiada para ascender de forma fulgurante social y económicamente. Pero por alguna razón que se me escapa, ello le parece insuficiente y para hacerse todavía más rico ni siquiera declara debidamente a Hacienda el dinero que jamás creyó que sería capaz de ganar. Alguien debería estudiar esto. Y como esto había que pararlo un poco porque cantaba lo más grande, los de la derecha lanzaron como un obús la noticia de que la Sra. de Pedro Sánchez también andaba por ahí adelante reuniéndose con influyentes personalidades en el ánimo de asentarse profesionalmente entre la élite para que cuando ya no pueda vivir en la Moncloa esté correctamente colocada en la parrilla de salida. Por si acaso habrá que esperar a ver qué sale de aquí. Yo en el fondo estoy algo más tranquila. Cada vez encuentro a mi alrededor más gente que ya no se siente identificada con ninguna opción política, que desprecia el circo en el que unos pocos están convirtiendo esta sociedad nuestra y no está dispuesta a seguir sometida al abuso al que pretenden someternos quienes controlan la deriva de nuestro día a día. Mantengo cierto grado de ilusión: la de creer en nosotros mismos y en nuestra capacidad para prescindir de todos estos impresentables, poner el contador a cero y esperar a que el mundo comience al fin una nueva vuelta alrededor del sol.



¿Potencia o precio?

Audi RS 3 Sportback y Sedán con casi 500 CV y 300 km/h

ABT lleva al límite a los Audi RS 3 Sportback y Sedán

Motor.

Los Audi RS 3 Facelift todavía no se han presentado. Las versiones más deportivas de sus dos compactos son las únicas que faltan para completar la oferta. Pero los de ABT Sportline no quieren perder la oportunidad de ofrecerte una auténtica bestia del asfalto: los ABT RS3-S son lo que buscas, una bestia de casi 500 CV.

Para algunos no valdrá meter en el mismo saco al esperado BMW M2 CS y al nuevo ABT RS3-S, porque el bávaro es un modelo de producción en serie y el segundo tiene la trampa de ser una preparación concebida por los expertos alemanes de ABT Sportline. Sin embargo, por el rendimiento son rivales más que directos, incluso el de los cuatro aros supera al de Múnich por la mínima.

La empresa de tuning ha presentado una nueva propuesta más soberbia que la del RS3-R de hace tres años. Los nuevos ABT RS3-S ponen los pelos de punta más por su rendimiento que por la imagen. Porque, tanto el RS 3 Sportback como la variante equivalente en la gama del Audi A3 Sedán apenas presentan distinción con los modelos de producción salidos de los talleres de la marca alemana, salvo por los apliques decorativos en negro brillante del paragolpes delantero y el inserto del faldón trasero de fibra de carbono. El mismo material brilla sobre el portón trasero del A3 Sportback más radical.

El nuevo Audi RS 3 Sedán de ABT te sorprenderá pero no tanto por fuera

El ABT RS3-S es la última novedad en el catálogo del preparador

La estética se completa con unos nuevos muelles que han reducido la altura de la carrocería al suelo en treinta milímetros, así como unas llantas de aleación de 20 pulgadas montadas en cuatro neumáticos de medida estándar en los dos ejes, de 245/30 ZR20. Por dentro, los umbrales de las puertas cuentan con unos listones iluminados con la insignia, los espejos retrovisores proyectan el logo de ABT en el asfalto y el mismo se halla impreso en el botón de arranque y parada del motor.

La verdadera novedad del preparador alemán en estos compactos radica en el plano mecánico, elevando las prestaciones a un nivel al que no accederán los RS 3 Facelift. El potente corazón de cinco cilindros y 2.5 litros que rinde una potencia máxima de 400 CV se ha hecho con una nueva unidad de control del motor que eleva la cifra de potencia hasta los 460 CV, haciéndose notar en el cero a 100 km/h. Los 3,8 segundos que tarda el modelo de serie se han reducido en dos décimas, manteniendo la velocidad punta en 250 km/h.

Novedades

Audi estrena los nuevos S3 Sportback y Sedán, dos compactos más

deportivos por fuera y por dentro, más tecnológicos y muy rápidos.

Brutalidad en estado puro, nunca un Audi RS 3 llegó tan lejos

Pero ya sabes que los de ABT Sportline siempre se guardan un as en la manga, y en este caso, y si te pones muy exigente, te brindarán un extra de 25 CV más que llevará al RS3-S hasta un total de 485 CV y una velocidad máxima de 300 km/h.

En ambos casos, el sistema de escape deportivo está fabricado en acero inoxidable, con cuatro escapes vestidos en negro mate y con un diámetro de 95 milímetros.

Eso sí, no es nada barato el paquete para convertir a los RS 3 en los ABT RS3-S. Los que dispongan del Sportback tendrán que pasar por caja y abonar nada menos que 17.900 euros y algo menos los del Sedán, 16.600 euros, montaje y homologación para la ITV aparte.



ABT se adelanta a la llegada de los Audi RS 3 Facelift con una creación que marea.



Desde el pasado mes de abril, el F-MAX pone a disposición de todos sus clientes una serie de novedades estéticas y funcionales

Novedades que nos trae Ford Trucks para este 2024

Redacción.

Ford Trucks encara este 2024 con fuerza gracias al lanzamiento de su nueva gama F-LINE, pero sin olvidar a su modelo insignia, el F-MAX, que, desde el pasado mes de abril, pone a disposición de todos sus clientes una serie de novedades estéticas y funcionales con el objetivo de optimizar su habitabilidad y capacidad de uso.

Renovación interior del F-MAX

El habitáculo del F-MAX es el protagonista de los cambios más destacados, con la incorporación una nueva pantalla multimedia de 9" y la sustitución del textil de los asientos por una opción más resistente en color negro; color que también se aplica al nuevo suelo de la cabina, dando como resultado un interior mucho más funcional. Además, en las versiones con paquete Luxury, el salpicadero y los

diferentes elementos interiores pasan a ser Negro Ebony. Esta opción también podrá seleccionarse como equipamiento individual.

Diseño exterior

La principal novedad en cuanto a

su diseño exterior es la incorporación de un spoiler lateral plegable en el lado izquierdo, que optimizará la aerodinámica del modelo. Asimismo, el F-MAX se ofrecerá de serie con esquema de único tanque de combustible, de 450 litros de capacidad, localizado también en el

lado izquierdo, facilitando así el montaje de equipos especiales a través del costado opuesto. Finalmente, se cambia la actual batería EFB por una nueva AGM, que mejora su capacidad de carga y su vida útil, además de permitir su uso con la nevera y el sistema de aparcamiento estacionario.

Innovaciones en seguridad y conducción

Sin embargo, la novedad más importante es la llegada a la gama de múltiples sistemas de asistencia a la conducción, más conocidos

como ADAS, destinados a reducir la probabilidad de accidentes involuntarios mediante tecnologías que, además, facilitan la conducción.

El F-MAX contará desde ahora con sistemas de ciberseguridad optimizados, cámara trasera (RPA), Sistema de información para arranque (MOIS), Sistema de información de ángulo muerto (BLIS), Sistema de control de presión de neumáticos (TPMS), Señal de parada de emergencia, Interfaz para la instalación de alcoholímetros antiarranque, Sistema de reconocimiento de señales de tráfico, Sistema de alerta por fatiga, Sistema de alerta de abandono de carril (LDWS) y Sistema de alerta pre-colisión. Además, en opción podrá incorporar un paquete tecnológico que incluye Asistente de iluminación, Sistema de alerta pre-colisión con detección de peatones, Control de cruceo adaptativo inteligente con Stop&Go & Sistema de Ayuda de mantenimiento de carril.

Garantía y disponibilidad

Los modelos de la familia F-MAX (F-MAX, F-MAX L, F-MAX Select & F-MAX Lowliner) se comercializan con una garantía total de 5 años sin límite de kilometraje.





TRUCKS

Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

“Aún no tenemos novedades sobre el autor del boicot que sufrimos en nuestra bodega y que supuso pérdidas de más de 2 millones”

José Moro: una vida entre viñedos

Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

Su pasión por hacer vino le llevó a embarcarse en un proyecto que se ha convertido en toda una referencia del panorama vitivinícola español. Ha superado muchas crisis, como el reciente boicot que sufrió su bodega cuando una persona abrió los bidones y derramó alrededor de 60.000 litros de su mejor vino. Hoy nos sentamos con él para repasar su increíble historia y su visión de la cultura del vino.

Llevas toda la vida, desde que eras un niño, viviendo entre viñedos.

¿Qué recuerdas de esos años de infancia?

Tuve la suerte de nacer en una tierra privilegiada, en Pesquera del Duero, una zona vitivinícola y además en una familia que amaba el vino. Mi abuelo Emilio Moro le transmitió esa pasión a mi padre, y mi padre a mí. Tuve vivencias muy de niño que ahora son impensables. Recuerdo que iba con mi padre a limpiar las cubas, que eran muy grandes y la boca de entrada eran tan pequeñas que solo entraba un niño. Así que allí me metía yo para lavarlas con un cepillo y una vela. Aprendizajes de poda y vendimia que hicieron que en mí se fuera impregnando una cultura que se consolidó en el gran legado que recibí, el amor por el vino.

Viviste la gran explosión del vino de la Rivera del Duero...

Exactamente. Fue en los años 80, cuando nació la Denominación de Origen y que surgió con unos vinos potentes, estructurados. Vinos que había que partir con cuchillo y te-

nedor. Alrededor de 3.000 hectáreas de auténtico tinto fino y que dieron lugar a unos vinos que hicieron agrandar a todo el mundo.

En ese momento empecé a construir y a liderar ese gran proyecto que era Emilio Moro.



Cuéntanos como nació y que querías conseguir con esa apuesta tan personal que fue Cepa 21.

Fue en el año 2000 cuando pensé que era posible hacer algo diferente a lo que estábamos haciendo hasta entonces. Quería hacer un vino dentro del contexto de Rivera del Duero, pero más fresco, con otra identidad. Un proyecto que se consolidó con la construcción de la bodega en el 2007. Ahora las raíces han bajado lo suficiente para que el vino exprese su verdadera esencia.

¿Cuál es la esencia de los vinos de Cepa 21?

Algunos lo llaman modernidad, yo lo llamo frescura. La idea era hacer un vino diferenciador con esa frescura, con identidad, una potencia bien domesticada con esa barrica de roble francés que le otorgara finura y elegancia contra los vinos más conservadores de la Ribera del Duero. Para ello planté el viñedo en una parcela orientación norte para alargar el ciclo vegetativo y darle una expresión más frutal.

Y vino el cambio climático.

Cuando empecé a soñar con este proyecto, no intuía que íbamos a tener un cambio climático tan grande y acentuado como en el que estamos teniendo. Cuando yo era un niño se vendimiaba el 11 de octubre, hoy en día estamos vendimiado casi un mes antes. El tiempo está cambiando y hace que en las características de la uva se vaya perdiendo esa frescura al calentarse más y llover menos. Los vinos pierden acidez, pero gracias a las características del viñedo de Cepa 21 podemos mantener la identidad de nuestros vinos.

¿Cómo ves el momento actual de la industria vinícola en España?

Hay una competencia feroz. Tenemos un camino por recorrer en la exportación ya que los vinos españoles tienen muy buena relación

calidad precio, pero estamos en un mercado muy competitivo entonces el camino es hacer cada año mejores vinos y darles valor añadido a nuestros productos a través del Marketing y la comunicación.

Cambiando de tema, imagino que aun recuperándoos del enorme golpe que sufristeis en la bodega.

Nosotros sufrimos una atrocidad, un sacrilegio que duele más de lo normal por la forma en la que se hizo. Pero como todo en la vida, a veces llegan buenas noticias y a veces malas... Hay que tener la inteligencia emocional suficiente para manejar las situaciones adversas y desde esa perspectiva hablé con mi equipo para inculcarles que eso nos haría más fuertes aún. El valor en coste de las botellas está valorado en cerca de dos millones y medio de euros, pero iremos reponiéndolos como podamos.

¿Alguna novedad sobre el o los posible responsables?

Ninguna, de momento. El tema está bajo secreto de sumario y cuando se descubra me lo comunicarán, pero no sé los avances que está teniendo la Guardia Civil y la policía judicial al respecto. Solo espero que llegue pronto a buen fin y que podamos cerrar rápido este capítulo.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera lanzarse a la aventura de hacer vino?

Le diría que, para consolidar un proyecto, y más hoy en día, es importante tener las cosas muy claras. Crear una marca es costoso, además de económicamente requiere un coste personal muy grande. Es un trabajo muy asociado a lo personal. Un vino sin una cara detrás pierde personalidad por eso hay que estar siempre presente. Hay que tener mucha paciencia y perseverancia. Hacen falta muchos años y mucha pasión.



Parte, crea, llénate de aventura. No escuches a los otros. Sigue la voz de tu instinto

Cambios

Por Luisa Aguado.

Hoy en día tenemos un reto ante nosotros mismos. De lo que se trata es de coger la oportunidad al vuelo, como cuando pasa un cometa, una chispa, la llama de un fósforo o un brillo en la noche... y desaparece.

Debemos estar despiertos, atentos, íntegros, nunca atenazados por el miedo, pero siempre preparados para el momento.

Saber gestionar los cambios es importante. El miedo acecha, la garganta se seca, la oportunidad aparece y si no sabemos reaccionar la oportunidad se pierde.

He observado este proceso multitud de veces

Hay personas que creen que fallaron una vez en la vida, no encontraron la oportunidad o la desperdiciaron porque eran jóvenes y se comían el mundo y su estrella pasó y jamás regresó. Hoy en día posiblemente sean seres tristes, vencidos a su suerte quizás, o víctimas de una depresión.

En otros casos, aparece un cambio que simboliza oportunidad, reconstrucción y la persona lo desea pero acechan sus miedos... ¡Comienza la ansiedad!

Queremos aceptar el reto pero a la misma vez aparecen miles de pensamientos negativos mentales, condicionados por las inseguridades y nuestro pasado cultural erróneo que nos llena de normas y no nos conmina para proceder al cambio.

No hagas caso a tus pensamientos ¡Pasa a la acción!

Lánzate a la oportunidad, las barreras, los condicionantes del pa-

sado las normas, la educación, la religión. Todo lo que te convierta en un esclavo recházalo.

Parte, crea, llénate de aventura. No escuches a los otros. Sigue la voz de tu instinto. Abre las puertas a un nuevo mundo, una nueva oportunidad que destilará aprendizaje. Te impulsará, te hará más valiente y seguro y te empoderará ante el mundo.

No rechaces nunca las oportunidades de cambio. Sal de tu zona de confort, de la rutina, del aburrimiento, de lo conocido y sal de la oscuridad.

Regresa a las calles y al mundo

Ábrete a ti mismo las puertas de la vida y del cambio. ¡Abre tú corazón y tu alma a la oportunidad.

Todos, muchos y a nivel global, podremos transformar esa sociedad corrupta e injusta que nos acecha. Tú, yo y muchos otros aceptaremos la responsabilidad de cambiar el mundo. El único que tenemos, el único que conocemos. Esa tierra brillante, donde el talento romperá las barreras de la envidia y donde se abrirán las puertas a la verdadera vida creadora, a la bondad, a la risa y la alegría.

Que se aleje el odio de nosotros, el miedo, el rencor, el ego, el desprecio, la muerte, las dictaduras del pensamiento y toda la oscuridad que rodea a la sociedad.

Saquemos el brillo personal, la empatía, la amistad y la vida a la luz.

Saquemos el orgullo y el poder de crear con talento nuestro nuevo hogar terrenal.



PSICOLOGÍA HOLÍSTICA
TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA
EDUCACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL
DEBARRILLO DEL TALENTO
DECRECIMIENTO PERSONAL

ANIMA
Centro de Psicología
y Coaching

608 04 20 03

C/Ébra.1 entresuelo Izq. 8404

NINOS
ADOLESCENTES
ADULTOS
FAMILIAS

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

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

El descanso de Navidad empezaría el día 23, precedido de fin de semana

La Xunta propone que el curso 2024-25 arranque el 11 de septiembre y finalice el 20 de junio



En cuanto a las sesiones de evaluación parcial, las que definen los trimestres, el borrador marca que cada centro concretará las fechas “procurando un reparto equilibrado” en la duración de las tres.

El curso 2024-25 en Galicia los estudiantes de enseñanzas no universitarias (Infantil, Primaria, ESO, FP y Bachillerato) volverán a las aulas el miércoles 11 de septiembre si la propuesta que la Xunta trasladó a los sindicatos sale adelante. El inicio unificado de curso, como es habitual en los últimos años, se encuentra en el calendario que ha puesto sobre la mesa la Consellería de Educación para su debate el martes en la Mesa Sectorial.

El borrador que la Xunta les trasladó a los sindicatos educativos contempla además que, en general, se dará por finalizado el curso el

20 de junio y el 21 empezarán las vacaciones de verano. Solo se contemplan las excepciones de 2º curso de Bachillerato, cuya agenda de impartición efectiva de clases está condicionada por la ABAU, y las enseñanzas de régimen especial, que tienen una semana extra, hasta el 27, “de acuerdo con los calendarios de pruebas de acceso y pruebas de certificación” establecidos.

Los comedores escolares de los centros públicos funcionarían desde el día 11 de septiembre al 20 de junio, indica el documento

El planteamiento que realiza la

Consellería de Educación, que puede sufrir modificaciones hasta su aprobación definitiva, incluye cuándo serán las vacaciones. Para las más madrugadoras, las de Navidad, el borrador estipula que irían desde el lunes 23 de diciembre al martes, 7 de enero. El 8 tocaría volver.

Las vacaciones de Carnaval en Galicia durante el curso 2024-25 irían del lunes 3 al miércoles 5 de marzo y las de Semana Santa, del 14 al 21 de abril, ambos incluidos. Además, se establece como día no lectivo el Día do Ensino, que está programado para el 31 de octubre, justo antes del festivo del viernes 1 de noviembre.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

La grieta del silencio

Javier Castillo

Staten Island, 1981. La bicicleta de Daniel Miller aparece abandonada en las inmediaciones de su casa. No hay rastro del pequeño. Treinta años después, en 2011, la periodista de investigación del Manhattan Press Miren Triggs sigue una pista que la conduce hasta el terrible hallazgo de un cadáver con los labios sellados. Miren Triggs y Jim Schmoer, su antiguo profesor de periodismo, tratarán de descubrir qué vincula ambos casos mientras ayudan a Ben Miller, padre de Daniel y

ex inspector del FBI, a reconstruir por última vez la desaparición de su hijo. Se adentrarán así en las profundidades de un enigma lleno de recovecos en los que resuenan las voces del pasado.

Tras vender más de 2.500.000 ejemplares de sus anteriores novelas, Javier Castillo recupera a Miren, su personaje más icónico. *La grieta del silencio* es un ejercicio de alta narrativa de impacto en el que Castillo despliega su maestría para ofrecer a los lectores una novela laberinto, una sinfonía que retumba en las entrañas, efervescente y enigmática, en la que el dolor y las viejas heridas regresan como el eco de los secretos que en realidad callamos.

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

Los vestidos están de vuelta con más fuerza que nunca y se convierten en la elección perfecta para destacar con estilo y elegancia

Guía de tendencias de moda “verano 2024”

Moda.

La cuenta atrás para el verano ya ha empezado. El sol comienza a brillar con más intensidad, los días se alargan y es el momento perfecto para renovar el armario con las mejores tendencias de la temporada. El verano 2024 trae consigo una paleta de tendencias que mezcla estilos clásicos con toques modernos, prometiendo llenar nuestros armarios de prendas irresistibles con las que expresar nuestra personalidad a través de la ropa.

Recopilamos nuestras favoritas

Vestidos para todas

Los vestidos están de vuelta con más fuerza que nunca y se convierten en la elección perfecta para destacar con estilo y elegancia. Esta temporada, los diseñadores han apostado fuerte por esta prenda, ofreciendo una amplia variedad de estilos que van desde lo fluido y femenino hasta lo estructurado y vanguardista. Estampados florales, detalles de flores creadas con volantes o en 3D del mismo tejido o como aplicaciones forman un estilo bohemio y romántico irresistible.

Te recomendamos tejidos como el algodón y la viscosa, que no solo son suaves, frescos y cómodos, sino que también son fáciles de cuidar, pues permiten lavar las prendas en la lavadora con un ciclo suave, lo que facilita su mantenimiento.

El polo

Los clásicos polos se reinventan este verano con detalles modernos y cortes más favorecedores. Desde estampados llamativos hasta tejidos ligeros y frescos, los polos



son una opción versátil y cómoda para cualquier ocasión. Son cómodos de llevar y ofrecen una apariencia pulida y elegante. Podrás encontrarlos en una amplia variedad de estilos, colores y acabados.

Pantalón pirata

Esta prenda amada y odiada a partes iguales, regresa con fuerza este verano, marcando una importante tendencia esta temporada con nuevos diseños y opciones mucho más elegantes y favorecedoras.

Además, se trata de un básico bastante versátil que podrás llevar con prendas oversize y zapatillas, pero también con camisas, bailarinas y mocasines.

Crochet y bordado suizo

Verano es sinónimo de bordado suizo y de prendas de crochet. Esta técnica artesanal fue un icono en los años 70 y esta temporada no iba a ser menos. El crochet no solo aporta textura y ligereza a nuestros looks, sino que es un guiño a la

belleza y al valor que brindan las técnicas artesanales a la moda.

Vestidos, tops, pantalones y hasta bikinis de crochet que para llevar tanto a la playa o al chiringuito como también a las calles. Y coquetas opciones con bordado suizo. Verás que mandan los conjuntos bordados de pantalón y top, vestidos midi, cortitos, las camisas, etc.

Estampado de leopardo

Ha sido el gran protagonista en lo que va de año y va a seguir pisando

fuerte esta temporada. Ya sea en vestidos, blusas o accesorios, este estampado salvaje añade un toque de sofisticación y estilo a cualquier atrevido puedes usarlo en pequeñas prendas como tops o bien accesorios como unas bailarinas, un bolso, cinturón o pañuelo.

Prueba a combinar este estampado con alguna prenda en color rojo y tendrás un look de lo más actual.

A todo color

En esta temporada, los colores que

dominan la paleta son tan diversos como inspiradores.

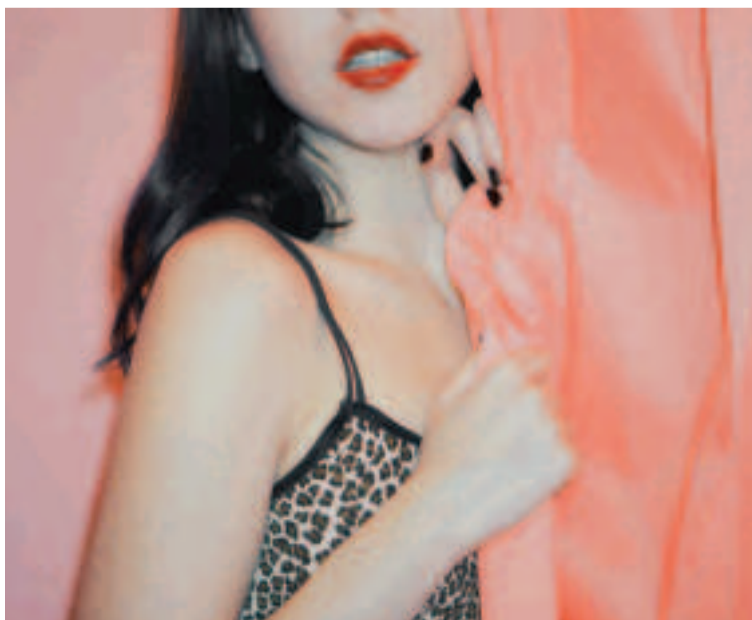
Por una parte dominarán los tonos pastel, con especial énfasis en tonos como el azul claro y el rosa suave, que evocan la delicadeza de las flores en primavera.

El malva y el lila destacan como opciones versátiles, desde estilos más lady hasta propuestas más atrevidas. En cuanto al rosa, lo veremos desde tonos chicle hasta versiones más empolvadas.

Finalmente, el azul bebé destaca como una tendencia clave, presente en muchas colecciones. Otra gran tendencia de la temporada son los colores enérgicos y vitamínicos que nos transportan a paisajes tropicales, con tonos coral, naranja, fucsia, verde lima, amarillos, etc. serán los protagonistas de muchos diseños este verano.

Los lunares

El estampado de lunares es uno de los más recurrentes y apetecibles todos los veranos. Esta temporada se verá en opciones con el lunar de tamaño medio o mini principalmente y en todo tipo de colores aunque siempre predominando el blanco y negro.



Los cuartos de baño han dejado de ser el rincón olvidado de una casa

Ideas en decoración para baños modernos

Redacción.

Las tendencias actuales en interiorismo influyen en el baño como lo hacen en otras estancias de la casa, y por eso cada vez se pone más atención en su decoración. No importa si tu baño es pequeño o grande, siempre es posible hacer de este espacio un lugar con estilo.

Los baños del 2024 siguen evolucionando hacia espacios minimalistas, abiertos y funcionales que reflejan un diseño moderno y elegante. Las tendencias actuales se enfocan hacia las líneas limpias, los colores naturales y la eliminación del desorden como claves de diseño. Un elemento destacado de esta tendencia son los lavabos e inodoros suspendidos en la pared. Estos elementos no solo ahorran espacio, sino que también contribuyen a crear un aspecto limpio y abierto.

En cuanto al mobiliario, la simplicidad y el minimalismo son las pautas a seguir. Los diseños de muebles de baño presentan líneas limpias, colores neutros y superficies lisas. Los cajones y puertas de cierre suave y organizadores internos incorporados en el mobiliario son detalles que contribuyen a que nuestros

baños estén bien ordenados y sean cómodos y funcionales

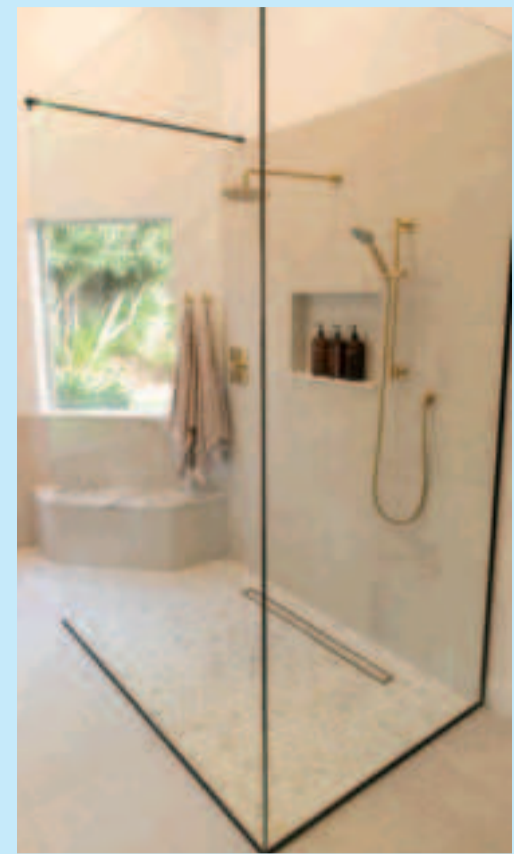
Materiales naturales

Los materiales naturales, como la madera y la piedra, son la última apuesta de diseño actual, porque nos conectan con la naturaleza y denotan el cuidado y la elegancia en los acabados.

La decoración con madera sigue siendo protagonista de las tendencias en decoración de interiores. Este elemento orgánico proporciona inspiración natural y acerca la naturaleza al interior de los hogares. Será tendencia utilizar la madera en combinación con el color blanco, ya sea en mármol u otras texturas. Los muebles de lavabo de madera triunfarán en 2024 con líneas rectas, cajones muy amplios y tonos claros. Los suelos en madera o superficies sintéticas que imitan su aspecto se van a hacer un hueco definitivo en el baño.

Vuelve el mármol

Esta temporada regresa el mármol con más fuerza que nunca. Su textura y su durabilidad convierten a este material en perfecto para zonas húmedas, puesto que no se daña



Una de las tendencias en decoración actual más interesante es el diseño biofílico.

con la humedad y resiste como ninguno. Por si fuera poco, sus posibilidades de diseño son infinitas.

Este año se verá mayoritariamente en duchas, todas de mármol y en diferentes acabados, preferiblemente con vetas o en verdes intensos y rojos terracota y en losas de gran formato.

Naturaleza en el baño

Una de las tendencias en decoración actual más interesante es el diseño biofílico, que consiste en fusionar el exterior y el interior de las viviendas añadiendo plantas naturales, materiales ecológicos y mucha luz.

Es una apuesta ideal para los baños, ya que el verde le da un toque fresco a esta estancia, y la hace mucho más agradable.

La única precaución es elegir con cuidado las especies idóneas, el ambiente húmedo del cuarto de baño no se adapta a todas las

plantas: helechos, sansevieras y bambú son buenas opciones.

Blanco y negro

Al elegir un color en decoración se puede optar por la monocromía que, en un espacio tan pequeño como suele ser el cuarto de baño, funciona muy bien. Puedes optar por un baño totalmente blanco o totalmente negro, pero si quieres un poco más de movimiento dentro de estas tonalidades clásicas, jugar al contraste es la clave.

El recurso más utilizado es plantear el juego blanco y negro, ya que se trata de una combinación que crea ambientes de estilo industrial con líneas muy marcadas y un efecto limpio y elegante.

Mamparas fijas

Si quieres tener un baño de moda y adecuado a las tendencias en baños 2024, necesitas instalar paneles de ducha fijos, es decir, de una sola hoja de cristal y preferiblemente de estilo minimalista.

Gracias a su minimalismo, tendremos un aseo muy estético y acogedor. Además, son perfectos para todo tipo de baños; grandes y pequeños, puesto que visualmente crea espacios fluidos, ligeros y más diáfanos.

Spa en casa

Todas las tendencias se resumen en el objetivo de hacer del baño un santuario, un espacio de bienestar donde cada detalle se convierte en una invitación al relax y la renovación. Desde la elección de materiales hasta la disposición de los elementos, todo se orienta hacia la creación de un ambiente que inspire calma y serenidad.

Ya sea a través de la incorporación de elementos naturales, la utilización de colores relajantes o la integración de tecnología que mejore la experiencia, el enfoque está en transformar el baño en un refugio personal donde el estrés del día a día se desvanezca y se dé paso a la tranquilidad y el confort.



● 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

patrocinado por Centro Especialidades Odontológicas Dra. Patricia Cruz Vázquez

Abre en Cambre una nueva clínica dental

Centro de Especialidades Odontológicas Dra. Patricia Cruz Vázquez

Redacción.

Desde el pasado mes de mayo, Cambre cuenta con una nueva clínica dental; el Centro de Especialidades Odontológicas Dra. Patricia Cruz Vázquez, ubicada en la calle Luis Seoane, nº2 bajo del Temple.

Al frente está la Dra. Patricia Cruz Vázquez, Odontólogo con 20 años de experiencia. La Dra. Cruz es una apasionada de la atención al paciente, especializada en periodoncia e implantes. Cuenta además con un grupo de profesionales especialistas en todas las áreas de la odontología para brindar un servicio odontológico especializado y de gran calidad.

En su práctica diaria, ha visto innumerables veces la resistencia y miedos con los que llegan muchos pacientes que acuden por primera vez. El hecho de que la gente sufre al ir al dentista es una realidad y, la Dra. Cruz, hace tiempo que se propuso acercar los tratamientos dentales a las personas de forma clara y cercana para facilitar que todo el mundo pueda cuidar de su salud bucal. Para conseguirlo, además de ofrecer siempre un trato muy personal a sus pacientes, ha logrado que las instalaciones del Centro de Especialidades Odontológicas, sean como una extensión de su propia casa. "Hemos creado una clínica muy cálida, con espacios pensados para generar confianza y tranquilidad en el paciente. Son muchos los pacientes que nos dicen que nuestra clínica no parece una clínica dental de lo bonita y cercana que es". Otro de los puntos importantes para la Dra. Cruz es que el paciente no pueda acudir al dentista preocupado por los costes



La Dra. Patricia Cruz Vázquez.

del tratamiento, por ello, el Centro de Especialidades Odontológicas, ofrece financiación de todos sus tratamientos, con unas condiciones muy ventajosas para sus pacientes, lo que facilita muchísimo el acceso a cualquier tratamiento dental que necesite.

Son especialistas en implantología y estética dental. Con sus tratamientos, el paciente mejora su nivel de calidad de vida de forma sorprendente. La Dra. ha sido testigo en muchas ocasiones de las transformaciones que pacientes su-

yos han experimentado después de finalizar su tratamiento, tanto a nivel personal como profesional.

Especialistas en implantología y estética dental.

Con sus tratamientos, el paciente mejora su nivel de calidad de vida de forma sorprendente

Porque poder comer bien lo que a uno le apetece o el hecho de poder sonreír sin complejos, realmente te cambia la vida.

También tienen especialistas en ortodoncia y tratamientos dentales para niños y pacientes con necesidades especiales. En resumen, ofrecen un gran equipo de profesionales al alcance de cualquiera, pensada para la atención de toda la familia, así que no hay excusa para no ir al dentista.

Abren de 10 a 20 horas de lunes a jueves, los viernes de 10 a 15 horas y los sábados con previa ci-

Ofrecen financiación de todos sus tratamientos, con condiciones muy ventajosas para sus pacientes

Especialistas en ortodoncia y tratamientos dentales para niños y pacientes con necesidades especiales

ta. Pero además tienen el servicio de urgencias 24 horas.



Centro Especialidades Odontológicas.



Deportivo 3 - Real Unión 1

Depor y Real Unión se despiden de la liga tan contentos

A Coruña fue una fiesta: el Deportivo celebró el ascenso a Segunda División



Cómoda victoria del Deportivo

**Deportivo 3
Real Unión 1**

Deportivo y Real Unión cerraban la liga en Riazor con objetivos bastante dispares. El de los coruñeses pasaba por mantener su imbatibilidad en la segunda vuelta y dar otra pequeña alegría a su inquebrantable afición tras el ascenso. Para los irundarras, algo bastante más serio: evitar el descenso.

Los coruñeses lograron su objetivo de encadenar 19 jornadas invicto, la mejor racha de su historia e igualar la de la categoría. De cerrar la liga con su primera victoria ante un Real Unión que era su bestia negra. Tres goles de Alcaína, Mella y un Salva Sevilla que se estrenaba en el último baile. Una alegría para los de Fran Justo porque al mismo tiempo el Sabadell empataba en Lugo, lo que garantizaba su permanencia en Primera RFEF.

Los que no estaban tan contentos para la celebración que esperaba en la fuente Cuatro Caminos eran Alcaína, que dijo adiós a la temporada, y José Ángel y Cayarga, que se retiraron con molestias y habrá que ver si pueden estar en el duelo de campeones ante el Castellón.



Redacción.

El cuadro coruñés despidió la temporada regular con los deberes hechos, con un 3-1 frente al Real Unión, y logró el reto de sumar una vuelta sin perder. La plantilla desató la locura en Cuatro Caminos celebrando el cambio de categoría. El Deportivo terminó el pasado sábado 25 la competición regular con un 3-1 frente al Real Unión. La fiesta del ascenso a Segunda se ponía en marcha justo a continuación. Primero, sobre el césped de Riazor y después junto a 60.000 personas en Cuatro Caminos.



Se celebró en el Club de Golf Miño

Torneo de las "Letras Gallegas"

Después de aplazarse las salidas del sábado para el domingo, se pudo terminar el Torneo de las Letras Gallegas que se disputó en el campo de golf de Miño el 17, 18 y 19 de mayo. Un torneo que se debió de suspender por el estado del campo, sobre todo en la segunda vuelta debido a la gran cantidad de agua caída durante todo el día. Aún así, hay que destacar que los greens que no estaban encharcados, se mantuvieron perfectos. Cerca de 60 jugadores se atrevieron con un tiempo muy desapacible para jugar.

Resultados Scratch:

- 1º Antonio Outeiriño López, 32 puntos.
- 2º Carlos Díaz Díaz, 31 puntos.
- 3º Ricardo Caballero Villalibre, 27 puntos.
- 4º Luis Grande Veloso, 25 puntos.
- 5º Antonio Fernández Rodríguez, 25 puntos.

Resultados 1ª Categoría:

- 1º Alfredo Losada Doval, 38 puntos.
- 2º Carlos Díaz Díaz, 36 puntos.
- 3º Guillermo Soto Mendi, 36 puntos.
- 4º Luis Grande Veloso, 35 puntos.

- 5º Sergio Piñeiro V. 34 puntos.
- 6º Antonio Fernández Rodríguez, 33 puntos.
- 7º Ricardo Castillo Rodríguez, 33 puntos.

Resultados 2ª Categoría:

- 1º Pedro Rascado Sedes, 36 puntos.
- 2º Daniel Ángel Fernández, 32 puntos.
- 3º Rafael Martínez Marqués, 32 puntos.
- 4º Javier Rey Buján, 32 puntos.
- 5º Diego López Cortes, 31 puntos.
- 6º David García López, 29 puntos.
- 7º Alberto Alvaríño López, 29 puntos.
- 8º Marcos Pita Castro, 29 puntos.
- 9º Oscar Díaz Prado, 28 puntos.

Resultados Damas:

- 1ª María Borrás Salorio, 24 puntos.
- 2ª María José Novo Arias, 23 puntos.
- 3ª Josefa Pena Renabad, 23 puntos.
- 4ª María Izziar de Ozamiz, 21 puntos.
- 5ª Pilar Mosquera González, 20 puntos.
- 6ª María Susana Castro, 19 puntos.

El Torneo se celebró en el Hércules Club de Golf

II Torneo "Terra de Preguntas"

Con un tiempo nublado y con algo de viento, se celebró el "II Torneo Terra de Preguntas" en el Hércules Club de Golf.

La participación fue escasa tanto en Primera como en Segunda categoría. El campo, pese a la lluvia caída, todos estos días estaba excelente, al igual que los greens que estaban en perfecto estado.

Campeón Scratch:

Javier Ramos Casariego, 37 puntos.

2º Santiago Luaces de la Herrán, 37 puntos.

Clasificación de 1ª Categoría

1º Pablo Espiñeira García, 38 puntos.

Clasificación de 2ª Categoría

1ª Luz Togores Torres, 44 puntos.

2ª Rafael Hassan Fernández, 41 puntos.



La final se celebró en el Club de Golf Miño

Torneo Cuadrangular Femenino en el Hércules

Redacción.

Por segundo año consecutivo las jugadoras del Hércules Club de Golf se han proclamado vencedoras del Torneo Cuadrangular Femenino que se disputa entre el R.C.G. de La Coruña, Golf Xaz, C.G. Miño y Hércules Club de Golf. El sábado 25 de mayo se disputó la final de este año en el Club de Golf Miño y pese a que partían con una ligera desventaja en la clasificación general, finalmente han sacado sus mejores golpes y se han podido proclamar de nuevo vencedoras de este cuadrangular.



Jugadoras del Hércules Club de Golf.

1er. TORNEO DIA DA MULLER GOLFISTA
Sábado 15 de Junio

HORARIOS:
Sábado 15 de Junio desde 9:00
(se habilita el juego el Viernes 14)

INSCRIPCIÓN:
- Socios 15 - Externos 25€
- Inscripción ONLINE
- Tfno. - 883318335
torneomuller@golfmiño.com
CERRE INSCRIPCIÓN: 15:00 día anterior

PREMIOS

1ª y 1ª Clasificadas:
Trofeo y Jarrón Torre de Núñez.
Bolsas de ropa y accesorios.

2ª y 2ª Clasificadas:
Trofeo y Vale Regalo El Corte Inglés.

3ª y 3ª Clasificadas:
Trofeo y Lote Paleta y Embudidos Duroc Torre de Núñez.

4ª y 4ª Clasificadas:
Trofeo y Lote Paleta y Embudidos Duroc Torre de Núñez.

5ª y 5ª Clasificadas:
Trofeo y Altavoz Inteligente.

6ª y 6ª Clasificadas:
Trofeo y Botella Aceite Ibiza.

7ª y 7ª Clasificadas:
Trofeo y Botella de Vino Bodegas Arroyo.

8ª y 8ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

9ª y 9ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

10ª y 10ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

11ª y 11ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

12ª y 12ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

13ª y 13ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

14ª y 14ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

15ª y 15ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

16ª y 16ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

17ª y 17ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

18ª y 18ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

19ª y 19ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

20ª y 20ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

21ª y 21ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

22ª y 22ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

23ª y 23ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

24ª y 24ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

25ª y 25ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

26ª y 26ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

27ª y 27ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

28ª y 28ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

29ª y 29ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

30ª y 30ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

31ª y 31ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

32ª y 32ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

33ª y 33ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

34ª y 34ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

35ª y 35ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

36ª y 36ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

37ª y 37ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

38ª y 38ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

39ª y 39ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

40ª y 40ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

41ª y 41ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

42ª y 42ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

43ª y 43ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

44ª y 44ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

45ª y 45ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

46ª y 46ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

47ª y 47ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

48ª y 48ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

49ª y 49ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

50ª y 50ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

51ª y 51ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

52ª y 52ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

53ª y 53ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

54ª y 54ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

55ª y 55ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

56ª y 56ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

57ª y 57ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

58ª y 58ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

59ª y 59ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

60ª y 60ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

61ª y 61ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

62ª y 62ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

63ª y 63ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

64ª y 64ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

65ª y 65ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

66ª y 66ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

67ª y 67ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

68ª y 68ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

69ª y 69ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

70ª y 70ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

71ª y 71ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

72ª y 72ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

73ª y 73ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

74ª y 74ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

75ª y 75ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

76ª y 76ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

77ª y 77ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

78ª y 78ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

79ª y 79ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

80ª y 80ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

81ª y 81ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

82ª y 82ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

83ª y 83ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

84ª y 84ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

85ª y 85ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

86ª y 86ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

87ª y 87ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

88ª y 88ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

89ª y 89ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

90ª y 90ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

91ª y 91ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

92ª y 92ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

93ª y 93ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

94ª y 94ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

95ª y 95ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

96ª y 96ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

97ª y 97ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

98ª y 98ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

99ª y 99ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

100ª y 100ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

101ª y 101ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

102ª y 102ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

103ª y 103ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

104ª y 104ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

105ª y 105ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

106ª y 106ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

107ª y 107ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

108ª y 108ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

109ª y 109ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

110ª y 110ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

111ª y 111ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

112ª y 112ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

113ª y 113ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

114ª y 114ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

115ª y 115ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

116ª y 116ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

117ª y 117ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

118ª y 118ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

119ª y 119ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

120ª y 120ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

121ª y 121ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

122ª y 122ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

123ª y 123ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

124ª y 124ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

125ª y 125ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

126ª y 126ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

127ª y 127ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

128ª y 128ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

129ª y 129ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

130ª y 130ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

131ª y 131ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

132ª y 132ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

133ª y 133ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

134ª y 134ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

135ª y 135ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

136ª y 136ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

137ª y 137ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

138ª y 138ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

139ª y 139ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

140ª y 140ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

141ª y 141ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

142ª y 142ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

143ª y 143ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

144ª y 144ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

145ª y 145ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

146ª y 146ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

147ª y 147ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

148ª y 148ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

149ª y 149ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

150ª y 150ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

151ª y 151ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

152ª y 152ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

153ª y 153ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

154ª y 154ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

155ª y 155ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

156ª y 156ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

157ª y 157ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

158ª y 158ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

159ª y 159ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

160ª y 160ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

161ª y 161ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

162ª y 162ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

163ª y 163ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

164ª y 164ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

165ª y 165ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

166ª y 166ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

167ª y 167ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

168ª y 168ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

169ª y 169ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

170ª y 170ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

171ª y 171ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

172ª y 172ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

173ª y 173ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

174ª y 174ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

175ª y 175ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

176ª y 176ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

177ª y 177ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

178ª y 178ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

179ª y 179ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

180ª y 180ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

181ª y 181ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

182ª y 182ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

183ª y 183ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

184ª y 184ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

185ª y 185ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

186ª y 186ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

187ª y 187ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

188ª y 188ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

189ª y 189ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

190ª y 190ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

191ª y 191ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

192ª y 192ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

193ª y 193ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

194ª y 194ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

195ª y 195ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

196ª y 196ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

197ª y 197ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

198ª y 198ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

199ª y 199ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

200ª y 200ª Clasificadas:
Trofeo y Caja de Bolos.

Dicho acuerdo permitirá el uso del estadio otros 25 años más

El Deportivo y el Concello ya han firmado el convenio para Riazor

Redacción.

El Concello de Coruña y el Real Club Deportivo firmaron la prórroga del convenio para el uso por parte del equipo del estadio de Riazor durante los próximos 25 años. Rubricaron el acuerdo la alcaldesa, Inés Rey, y el presidente del club, Álvaro García Diéguez. Este vínculo supondrá la renovación por 25 años del que regía anteriormente, y que incluye, entre otros aspectos, una cláusula de arraigo. Acogiéndose a ella, el Concello podría suspenderlo «cuando el sistema de accionariado sea modificado» y «si el Deportivo no mantiene su sede en la ciudad».

Abanca ya aclaró que el club no está en venta y que su compromiso con la entidad, en la que lleva inyectados decenas de millones, es a largo plazo. Si se diera el caso de una venta, los nuevos propietarios ten-

drían que acudir al consistorio a renegociar el convenio.

En el anexo 1, también replicado del elaborado en el 2000, se reconoce el derecho al uso y disfrute gratuito del campo por parte del club, así como de los locales situados bajo Marathon y Tribuna, y del 50 % de las taquillas del Palacio Municipal de Deportes. Se añadieron también los ambigús, que hasta el 2001 tenían otro concesionario. El Ayuntamiento mantendrá, pues, el derecho para poder disponer del recinto en «cualquier acto deportivo o extradeportivo, de carácter local, autonómico, nacional o internacional». Eso sí, estos eventos deberán ser «compatibles con los compromisos derivados de competiciones oficiales, debiéndose comunicar dichos actos con la antelación suficiente». Si bien, «es deseo expreso del Dépor que se eviten los usos del estadio para conciertos u otras actividades

de ocio», según se trasladó recientemente desde la entidad blanquiazul.

En cuanto a la asunción de gastos derivados del estadio, corresponderán al Concello las obras de rehabilitación de la cubierta, cuya conservación deberá asegurar el club. Este último afrontará, del mismo modo, los costes de mantenimiento de las instalaciones cuya explotación asume, incluyendo césped, oficinas o vestuarios.

Todo tipo de reformas que respondan a la adaptación a normativas de las distintas federaciones (nacionales e internacionales) correrán a cargo del Deportivo. Desde María Pita podrían colaborar, no obstante, a través de ayudas o subvenciones públicas. Para vigilar el cumplimiento de todos los puntos registrados en el documento, habrá una comisión de seguimiento «compuesta por representantes de las entidades firmantes».



El presidente del Deportivo, Álvaro García Diéguez, y la alcaldesa de A Coruña, Inés Rey, en el palco de Riazor.

Olivia Rey, bronce cadete en la Copa del Mundo de patinaje artístico

Olivia Rey se colgó la medalla de bronce en la Copa del Mundo de patinaje artístico que se disputó en Trieste (Italia). La patinadora coruñesa, de la categoría cadete, remontó una posición, ya que había acabado cuarta tras el programa corto. El largo es su especialidad y, a pesar de una caída mientras patinaba, los jueces la situaron en la tercera plaza del podio.

La pupila de Rosa García en el CPA Maxia obtuvo una puntuación final de 112.26 puntos, a menos de dos de haber escalado una posición más, ya que la portuguesa Matilde Nunes finalizó segunda con 114.17. La delegación lusa hizo doblete, ya

que el título correspondió a Margarida Costa, con una excelente actuación que le valió el oro con 121.56. Al bronce de Olivia Rey

se une a la cuarta posición infantil de Marta Fraga. También en la cuarta plaza finalizó su compañero Unai Cereijo en categoría junior.



Este acuerdo prolonga el apoyo institucional, que cumple ya diecinueve años

La Xunta de Galicia renueva su patrocinio con la Liga Galega de Traiñeiras

La Xunta de Galicia y la Asociación Liga Noroeste (ALN) firmaron un contrato de patrocinio para posibilitar el desarrollo de la Liga Galega de Traiñeiras 2024, según indicó la ALN en un comunicado. Esta liga abarca las competiciones de traineras de ámbito autonómico, incluyendo dos divisiones masculinas y una categoría femenina.

En este marco, la Xunta de Galicia lleva ya diecinueve años como principal patrocinador del Trofeo Xunta de Galicia de Traineras. «La Asociación Liga Noroeste quiere agradecer a la Vicepresidencia primera y a la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia la confianza depositada en nuestra organización», aplaudió la asociación en el comunicado.

El Club Ausarta Bergondo suma éxitos durante la temporada 2024

El conjunto alevín formado por Uxía, Martina, Alejandra, Nayla y Daniela consiguieron el oro en el "XVI Torneo de primavera de Gimnasia Rítmica Cidade de Ferrol" y plata en el "VI Torneo Vila de As Pontes". El conjunto infantil formado por Noa, Irene, Iria, Valeria y Noa se proclaman campeonas provinciales. La individual prebenjamin promoción Sara, plata en el "VI Torneo Vila de As Pontes" y se proclama campeona provincial. El Club Ausarta Bergondo comenzó su

andadura en octubre del 2022 y tiene como objetivo fomentar la gimnasia rítmica mediante valores que son fundamentales para el desarrollo de los deportistas. Una filosofía de trabajo que se basa en la constancia, motivación, trabajo en equipo y compañerismo. Los entrenamientos se llevan a cabo en el Polideportivo de Guísamo en diferentes días y niveles (escuela, precompetición y competición) y con gimnastas de diferentes edades desde 4 años en adelante.



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. Mi problema es que deposité 2.200 euros para obtener bonus haciendo tareas y ahora no me dejan retirar. Se trata de una plataforma de trabajo para ejecutar tareas y así obtener divisas.

No me han pagado nada pero tengo un fondo acumulado de 5.000 dólares de ganancias, pero para retirarlo me piden una cantidad muy importante. ¿Qué puedo hacer? Gracias.

Estimado cliente

Por los datos que usted nos ofrece claramente estamos ante una estafa. Por desgracia son consultas que se reciben con frecuencia.

Y por lo tanto podemos concluir que se trata de una estafa en el momento en que para retirar un fondo nos exigen aportar una cantidad superior. Esto es algo

absolutamente coincidente en todas las estafas. La solución pasa por plantear una denuncia ante los juzgados de guardia o la policía. El trámite es gratuito y no requiere abogado y es el único camino para recuperar el dinero. Conviene acudir con toda la documentación impresa que guarde relación con la estafa sufrida, imprimir las transferencias, las conversaciones y cualquier otro documento que tenga que ver con lo mismo. Evidentemente la posibilidad de recuperar el dinero va a partir de que los cuerpos de seguridad encargados de la investigación de este tipo de delitos puedan identificar a los culpables si se encuentran en algún Estado con suficiente cooperación judicial. Eso ya depende del curso de la investigación. Lo que puedo comentarle con total rotundidad es que todo apunta a una estafa y que no se vislumbra un camino alternativo al hecho de denunciar.

Atentamente.

Consulta 2:

La propietaria a la que le alquilo mi actual apartamento no ha depositado la fianza en el organismo correspondiente. Quiero saber como debo proceder ya que me da miedo que no me la devuelva, entregamos la fianza hace 4 años y ahora hemos dado aviso de que nos vamos el mes que viene y le pedimos el certificado del depósito y esquiva el problema. Un saludo,

Estimado cliente.

Si la casera no ha depositado la fianza en el organismo autonómico correspondiente, ahora ya no lo va a hacer. Si ustedes denuncian al organismo correspondiente, lo único que puede ocurrir es que inicien un procedimiento porque es sancionable el hecho de no depositar en el organismo autonómico correspondiente la fianza de un alquiler. Pero ya no les va a devolver a ustedes la

fianza por el hecho de presentar esta denuncia.

Uds. tienen derecho al reintegro de la fianza y se puede exigir en caso de que la casera no acepte pagarlo, siempre y cuando el piso esté en adecuadas condiciones. Pero esto habrá que analizarlo en ese momento, cuando ustedes marchen. Ustedes pueden denunciar a la ausencia de depósito de fianza, pero esto a lo único que va a conducir es a un procedimiento sancionador contra la casera.

También me gustaría aclarar una cosa, el hecho de depositar la fianza en estos organismos no es una garantía absoluta para el inquilino, porque después el organismo le transfiere la fianza al casero al momento en que termina el arriendo y el casero puede retenerla si considera que hay daños en la vivienda aunque no existan.

Por lo tanto, esto tampoco se crea

usted que es la máxima garantía para el inquilino. En cualquier caso, si llegado el plazo de devolución de la fianza no acepta devolverla habría que plantear la oportuna demanda judicial, para la que no se requiere abogado ni procurador si lo reclamado no excede de dos mil euros. Este plazo para devolver la fianza, por interpretación del artículo 36 LAU, es de un mes desde que ustedes dejan la propiedad.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Para ir acorde a un estilismo cuidado hasta el último detalle, el maquillaje ha de estar muy trabajado

Maquillaje de invitadas: consejos para deslumbrar

Redacción.

Al recibir una invitación de boda, lo primero en lo que tendemos a pensar es en la ropa que llevaremos; después en los accesorios, a continuación en el peinado y, con suerte, dedicaremos algún tiempo a pensar en el maquillaje.

Sin embargo, el maquillaje para una boda no es algo que se pueda improvisar. Para ir acorde a un estilismo cuidado hasta el detalle, el maquillaje ha de estar muy trabajado, teniendo en cuenta un concepto fundamental: la larga duración.

Una fórmula para acertar siempre es la de inclinarse por un maquillaje de estilo natural con un resultado elegante, favorecedor y fácilmente combinable con diferentes looks.

En este artículo te indicamos los pasos a seguir para conseguir un maquillaje de éxito y deslumbrar en cualquier evento:

Preparar la piel

Lo más importante para que un maquillaje ideal y duradero es preparar el rostro. En primer lugar, limpiaremos a fondo la cara, realizando una doble limpieza con tu limpiador facial habitual para retirar el exceso de brillo, la grasa o los restos de suciedad y un tónico que mejore la textura y luminosidad.

Una vez tenemos la tez limpia y purificada, pasamos a aplicar una crema o sérum hidratante que mejore la elasticidad, la tersura y la jugosidad de la piel, así como



su brillo natural. Por último, y sobre todo si la boda es de día, no olvides utilizar un protector solar: los rayos UV dañan la piel todo el año, por lo que hay que utilizar este producto a diario.

Los ojos

Si utilizas una prebase antes de pintar los ojos conseguirás que el maquillaje quede fijado y aguante toda la boda.

Antes de empezar a crear tu maquillaje de ojos tendrás que tener en cuenta qué colores te quedan mejor dependiendo de tu pelo, tono de piel y color de ojos. También es importante escoger la paleta cromática dependiendo del momento del día en el que se celebra el evento.

Por lo general acertarás si decides optar por sombras de ojos en tonos tierra y neutros dentro de la paleta

de marrones más clara. Para la noche, puedes recurrir a algo más llamativo como unos ojos ahumados en negro o sombras glitter en dorado.

Para el delineado, utiliza el estilo que favorezca a la forma de tu ojo. Si buscas algo sencillo y discreto, opta por un eyeliner marrón difuminado.

Por último, utiliza una máscara de pestañas en versión waterproof: son más duraderas.

El maquillaje

Usaremos una base de maquillaje de larga duración con acabado natural y cobertura satinada o mate dependiendo del tipo de piel que tengamos. También es preferible optar por fórmulas ligeras que no creen efecto máscara y se vean demasiado pesadas en el rostro para conseguir ese efecto natural.



Lo mejor es aplicarla con un tipo de brocha de maquillaje tupida, a toques suaves, en poca cantidad, por toda la cara. Después se va unificando con una esponja de maquillaje humedecida, sobre todo llegando a las zonas menos accesibles como los lados de la nariz. Una vez extendida la base lo más igualada posible por todo el rostro, aplicaremos un corrector en la parte de debajo de los ojos, solo en la esquina exterior y el lagrimal, en poca cantidad para ir aumentando si necesitamos cubrir más la ojera.

Contorno, colorete e iluminador

La parte del color es crucial para que tu maquillaje de invitada de boda quede inmejorable, aunque si se quiere un maquillaje natural, debe usarse con mucha moderación.

Para el colorete, escogeremos tonos no muy llamativos y que se integren bien con el rubor natural de la piel, como un rosa pálido o un melocotón. Aplícalo sobre las manzanas de las mejillas y hacia arriba, en movimientos ascendentes hasta antes de llegar a la sien.

Para dar calidez y luminosidad a la

piel puedes aplicar unos polvos bronceadores que se perciban naturales y aterciopelen la superficie. Los usaremos en las partes donde debería incidir el sol, como pómulos, nariz, frente y barbilla.

Podemos terminar con un toque de iluminador sobre la parte alta del pómulo y el centro de la nariz. Para un acabado más duradero tienes que usar spray fijador de maquillaje y polvos traslúcidos.

Los labios

Una bonita sonrisa es fundamental, sobre todo para mostrar en las fotos. El uso de un perfilador prolongará la duración del maquillaje en la zona.

Después, puedes utilizar un labial líquido o en barra con fórmula de larga duración que lo resista todo, sea sudor, roces, comida o bebida. En cuanto a los colores, los mejores y más favorecedores universalmente son los nude o rosa claro amarronado. Pero, siempre que lleves un maquillaje sencillo, el rojo o burdeos también queda muy elegante y chic.



peluquería

atrium

Cortes señora, caballero y niño
Mechas y coloración. Tratamientos faciales y corporales
Masajes. Manicura y pedicura

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

Buscar vivienda en A Coruña es como intentar salir de un laberinto, sobre todo en el caso del alquiler

El precio del alquiler toca techo en A Coruña y el de venta lo roza

Redacción.

El tope en zonas tensionadas intenta regular el coste de las rentas, que en la ciudad alcanzó en febrero los 9,6 euros por metro cuadrado de media, máximo histórico, mientras que el de los pisos disponibles para compra continúa creciendo.

Para paliar el ascenso de las rentas, desde el Gobierno han puesto en marcha un tope de precios que la Xunta rechaza, aunque el Ayuntamiento ha pedido que se declare la ciudad zona tensionada. En el caso de los inmuebles en venta, los precios siguen al alza y los de segunda mano alcanzan valores similares a los de obra nueva.

La escasez de suelo, el aumento de los costes de construcción o la proliferación de viviendas turísticas son algunos de los factores a los que los distintos agentes del

sector apuntan para explicar la situación actual.

El pasado mes de febrero el precio por metro cuadrado rozó los 2.400 euros, 2.386 según el portal Idealista. La cifra supone una subida de casi cuatro puntos, un 3,8 %, con respecto al mismo mes del pasado año, pero todavía no llega al máximo histórico de 2.800 euros, que se alcanzó en el 2008.

La mayor parte de la oferta actual de vivienda en venta corresponde se ubica en inmuebles antiguos. Actualmente, el portal Idealista cuenta con 1.654 anuncios de espacios de segunda mano, lo que supone un 98,19 % del total.

Las promociones actualmente en marcha no llegan a ser el 2 % del total de la oferta. En cuanto a los precios, adquirir un piso nuevo de dos habitaciones ronda los 200.000 euros. La zona que aglutina la mayor parte de las construcciones es Xuxán, pero también están en mar-

ca edificaciones en Novo Mesoiro, Riaza, Someso, Vioño o Eiris.

De acuerdo con la Federación Gallega de Empresas Inmobiliarias (Fegein), en el 2023 se alcanzó el mínimo histórico en stock de este tipo de vivienda, con 7.680 en la provincia coruñesa.

A las promociones actualmente en construcción se suman varias iniciativas ya aprobadas, como la de Visma. Se prevé la construcción de 3.585 viviendas repartidas en 20 bloques, 940 serán de protección oficial.

Desde la Asociación Provincial de Promotores Inmobiliarios de A Coruña (Aprinco) expresan que el aumento del precio en las viviendas en venta responde a diversos factores. «Han subido los costes de los materiales de construcción, no solo por las consecuencias de la crisis de Ucrania, sino también por el aumento de las exigencias normativas.



A las promociones actualmente en construcción se suman varias iniciativas ya aprobadas.

Rueda destaca que, de este modo, se cumple con los plazos comprometidos y con el objetivo de finalizar esta nueva Legislatura

Obras para construir o rehabilitar cerca de 400 nuevas viviendas de promoción pública



Redacción.

Rueda precisa que contarán con una inversión de más de 45 M euros y estarán localizadas en las ciudades de A Coruña, Ferrol, Ourense, Vigo, Santiago y Pontevedra, y en los municipios lucenses de Viveiro y Mondoñedo.

En el marco de la primera fase de la ampliación de San Paio de Navia, en Vigo, se prevé iniciar a partir del mes de junio a construcción de 6 bloques que sumarán 201 inmuebles y en la ciudad de Pontevedra, se impulsará un edificio con un total de 74 viviendas públicas.

El IGVS ya está rehabilitando 2 edificios en Ferrol Vello y se marca cómo objetivo iniciar este verano los trabajos en otros 10 para obtener un total de 20 viviendas destinadas a alquiler social en inmuebles adquiridos a través del Rerurbe.

El presidente de la Xunta en funciones, Alfonso Rueda, anunció que el Gobierno gallego tendrá en

marcha este verano las obras para la construcción o la rehabilitación de cerca de 400 nuevas viviendas de promoción pública (VPP), concretamente 395, en las que prevé invertir más de 45 millones de euros.

De este modo, Rueda puso en valor que todas estas viviendas estarán en ejecución dentro de los plazos "comprometidos" para los primeros meses de esta nueva Legislatura y con el objetivo, según remarcó, "de finalizarla con un parque público en Galicia de 8.000 viviendas", sumando las promovidas directamente por la Xunta y las que se hagan a través de cooperativas con la colaboración público-privada.

El mandatario precisó que estas viviendas se localizarán en los ayuntamientos de Vigo, Pontevedra, Santiago, A Coruña, Ferrol, Ourense, Mondoñedo y Viveiro, en línea con el compromiso del Gobierno gallego de prestar una atención especial a las necesidades residenciales de las grandes ciudades.



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: Memory

País: Estados Unidos
Director: Michel Franco
Fotografía: Yves Cape
Género: Drama
Reparto: Jessica Chastain, Peter Sarsgaard, Merritt Wever, Brooke Timber, Josh Charles, Elsie Fische, Jessica Harper

SINOPSIS:
 Sylvia es una trabajadora social que lleva una vida sencilla y estructurada: su hija, su trabajo, sus reuniones de Alcohólicos Anónimos. Todo esto salta por los aires cuando Saul la sigue a casa tras su reunión del instituto. Su encuentro sorprenderá profundamente a ambos al abrir la puerta al pasado.

Fecha de Estreno: 21 de junio 2024



Título: Nausicaä del Valle del Viento

País: Japón
Director: Hayao Miyazaki
Guion: Hayao Miyazaki. Manga: Hayao Miyazaki

SINOPSIS:
 En un futuro lejano, mil años después de una guerra de carácter apocalíptico, la Tierra aparece cubierta de bosques plagados de hongos venenosos y de insectos gigantes. Los hombres han sido diezmados; los supervivientes viven en algunos poblados aislados y sobreviven a duras penas en las cercanías de un bosque contaminado con gases tóxicos e insectos mutantes gigantes, que cubren gran parte de la Tierra. Nausicaä es la princesa de El Valle de Viento, un reino minúsculo, rodeado de reinos más poderosos y hostiles.

Fecha de Estreno: 21 de junio 2024



Título: Alumbramiento

País: España
Director: Pau Teixidor. **Guion:** Lorena Iglesias, Pau Teixidor

Reparto: María Vázquez, Sofía Milán, Manuel Zarzo, Laura Gómez-Lacueva, Carmen Escudero, Malena Gutiérrez

SINOPSIS:
 España, 1982. Marisa (María Vázquez) decide llevar a su hija a Madrid con el fin de dar solución a un embarazo no deseado. Lucía (Sofía Milán) termina ingresando en Peñagrande, un reformatorio para adolescentes embarazadas. Allí forjará una fuerte amistad con sus compañeras y descubrirá que se le quiere arrebatar aquello que todavía no tiene: su propio hijo.

Fecha de Estreno: 21 de junio 2024

CULTURA

XVII Bienal de Pintura de Balconadas en Betanzos

El Ayuntamiento de Betanzos, junto con la Fundación Manuel Villuendas Pena, convoca este año la XVII Bienal de Pintura de Balconadas con la que las calles del casco histórico betanceiro volverán

a convertirse así un año más en “museo al aire libre” con obras pictóricas en los balcones de las viviendas de la zona. Se trata de un certamen único tanto por sus características como por el marco en el que se celebra, consolidado en el tiempo, que recibe trabajos no sólo de todas las regiones de España sino de países de Europa y, especialmente, Sudamérica. En la Bienal podrán participar todos los artistas mayores de edad de cualquier nacionalidad que no hayan obtenido ningún premio en las dos ediciones anteriores y con obras que no hayan sido presentadas anteriormente en ningún otro concurso o certamen. Las bases del certamen, están disponibles en www.balconadas.betanzos.net. El plazo de admisión de originales será de 17 de junio a 5 de julio.

Se establecen los siguientes premios que serán abonados por la Fundación Manuel Villuendas Pena: Primer premio indivisible, dotado con 5.000 euros. Además habrá dos accésits dotados cada uno de ellos con 1.500 euros. El jurado del premio valorará las obras según la calidad artística del trabajo; Técnica utilizada adecuada al entorno expositivo; Originalidad de la obra; Innovación; Fuerza expresiva y creatividad del/a autor/a. El jurado, compuesto por distintas personalidades del mundo del arte, se hará público con anterioridad a su reunión en el tablero de anuncios y en la página web del Ayuntamiento. Las obras estarán expuestas de 24 de julio a 1 de septiembre en los balcones. La entrega de premios será el 13 de agosto.



SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Hilo Dorado»

La huella invisible de quienes nos precedieron dejó toda una historia de ventaja. ¡Estoy aquí!, en plena búsqueda. Reinventándome sobre la marcha.

Con los dones como traje y el peso en la espalda. Veo símbolos, culturas y metáforas. No comprendo ni lo que siento, ni lo que me pasa.

Después de la tormenta, la luz. Los pájaros me trajeron las cartas. Detrás de la torre, el sol.

¡He llegado a casa! En la mesa, la unión. Verde esperanza.

Incienso, seguridad y calma. Sonrisas al otro lado del abrazo y del espejo. Amigas que equilibran la balanza.

@b_essential28





Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



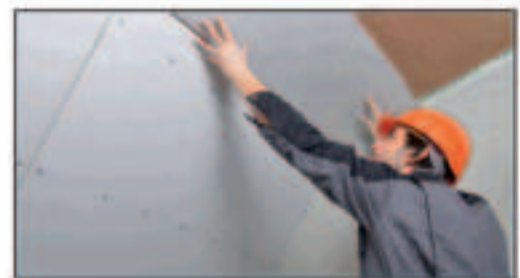
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañería



electricidad



mantenimiento comunidades



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

vglobal@verdemarediciones.com

