

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 74



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2024



La Xunta insta a los ayuntamientos a sumarse a la iniciativa para instalar trampas para jabalíes

pág. 4



Manzaneda y Trevinca, bosques de Galicia

pág. 6 y 7

Los galardonados en 2023 fueron: Burela, A Illa de Arousa, Oleiros, Porqueira, Sanxenxo, Alfoz, Cervo, Curtis, A Laracha, Moaña, Mondoñedo, Muros, Ordes, Outeiro de Rei, Parada de Sil, Porto do Son, Ribeira y Sober.

Los ayuntamientos aspirantes a la “Bandeira Verde de Galicia” suben un 80 % este año

Este galardón creado por el Instituto de Estudios del Territorio pretende poner en valor la implicación de las entidades locales y del vecindario en el cuidado del paisaje y del patrimonio natural distinguiendo a los ayuntamientos más dinámicos en este ámbito.

Las Bandeiras Verdes de Galicia siguen consolidándose en su quinta edición al registrarse este año un 79 % más de candidaturas que en 2023, con un total de 34 ayuntamientos aspirantes a recibir esta distinción. Este reconocimiento creado y gestionado por el Instituto de Estudios del Territorio (IET) pretende poner en valor la implicación de las entidades locales y del vecindario en el cuidado del paisaje y del patrimonio natural distinguiendo a los ayuntamientos más dinámicos en este ámbito. En este sentido, se valoran las buenas prácticas para el cuidado del entorno, el respeto al paisaje, la reducción de las emisiones de dióxido de carbono, la puesta en valor



de los monumentos naturales, la educación y sensibilización ambiental, la reducción del consumo energético e iniciativas de dignificación del territorio. La orden con las bases reguladoras para el otorgamiento de este distintivo se publicó a mediados de marzo en el Diario Oficial de Galicia y su con-

cesión se realizará después del verano teniendo en cuenta el grado de cumplimiento de los criterios de valoración recogidos en la orden. Los ámbitos de actuación en los que se encuadran las acciones incluidas en las candidaturas son la ordenación del territorio, la protección del medio ambiente y del

paisaje; el cambio climático y la eficiencia energética; la gestión responsable de los residuos; y las acciones de sensibilización y comunicación relacionadas con los puntos anteriores. Desde ese momento los municipios podrán utilizar el distintivo a lo largo de un año.

Galicia recibe 3,3 millones de euros para ampliar la salud bucodental

El Ministerio de Sanidad y las CCAA han aprobado en el seno de una reunión extraordinaria del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS), el reparto de los cerca de 68 millones de euros destinados a ampliar la cartera de salud bucodental, de los cuales, Galicia recibe 3,3 millones. "Es una demanda histórica, porque no se puede entender nuestro Sistema Nacional de Salud sin entender que también tiene que incluir la salud bucodental", señaló la ministra de Sanidad, Mónica García. Inicialmente, en esta prescripción está incluida la salud bucodental de la población infanto-juvenil, embarazadas, personas con discapacidad y personas con cáncer, en concreto, aquellas personas diagnosticadas de procesos oncológicos del territorio cervicofacial.



CleceVitam
Bastiaqueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

Concello.....981620075
Casa de la Cultura.....981619115
Juzgado de Paz.....981620021
Correos.....981620876
Asociación Empresarios.....981622412
Guardia Civil.....981620766
Policía Local.....981622484
Móvil Policía Local.....629572289
Protección Civil.....607438457
SOS Galicia.....900444222
Guardia Civil de Tráfico.....981637351

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

Concello.....981184200
Ambulancia.....061
Bomberos.....080
Incendios Forestales.....085
Cruz Roja.....981221000
Salvamento Marítimo.....981209541

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros - Miño - Naron - Puentedeume y Ferrol

R&R
Verdemar Ediciones

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

640 298 499

Estas son algunas de las nuevas medidas anticrisis aprobadas por el Gobierno

Nuevas medidas anticrisis aprobadas por el Gobierno

El Consejo de Ministros ha aprobado a finales de junio, el decreto ley que prorroga algunas de las medidas puestas en marcha para paliar los efectos de los conflictos de Ucrania y Oriente Próximo, y que incluye como novedad la eliminación hasta octubre del IVA al aceite de oliva.

- El aceite de oliva se integra permanentemente en el grupo de alimentos básicos (del que forman parte la leche, el pan, los huevos o la fruta), que seguirá exento de IVA hasta el 30 de septiembre, para después tributar al 2 % hasta final de año, que es cuando recuperará su tipo habitual del 4 %.
- El IVA para pastas y aceites de semilla mantendrán el actual tipo del 5 % hasta el 30 de septiembre, para después tributar al 7,5 % hasta final de año y volver al 10 % en enero.
- Rebaja del IRPF para eximir a quienes ganen el salario mínimo interprofesional (SMI), para lo que se eleva el umbral de tributación a 15.876 euros anuales.



- Extensión de los descuentos del bono social eléctrico hasta el 30 de junio de 2025.
- Prórroga de la garantía de suministro de agua y energía a consumidores vulnerables hasta el 31 de diciembre de 2024.
- Extensión hasta final de año de la flexibilidad para modificar, sin penalización, la potencia de los contratos de suministros de elec-

- tricidad.
- Se da carácter indefinido al derecho de acceso a la Tarifa de Último Recurso (TUR) de gas natural para las comunidades de propietarios con calefacción y agua colectiva. Medidas para el tejido productivo
- Se amplía hasta final de 2024 las ayudas a la industria gas intensiva y electrointensiva para la compensación de los costes adicionales

- derivados del aumento de los precios de la energía.
- También sigue hasta final de año la reducción del 80 % de los peajes de acceso a las redes de transporte y distribución de la industria electrointensiva.
- Prórroga hasta finales de año del Plan Moves III de ayudas a la compra de vehículos electrificados e instalación de puntos de recarga.

- Nueva partida de 50 millones de euros para el programa de transformación de las flotas de vehículos pesados, tanto en transporte de mercancías como de pasajeros por carretera.
- Libre amortización en el impuesto de sociedades para las inversiones efectuadas en 2024 (en el primer y segundo semestre) y en 2025 en nuevos eléctricos e infraestructuras de recarga. Se aplicará también a los autónomos que tributen por IRPF.

Subida salarial a empleados públicos

- El Gobierno ha aprovechado la norma para incluir la subida salarial de los empleados públicos del 2 % prevista para este año, que estaba pendiente y se aplicará con efecto retroactivo desde el 1 de enero.
- Se habilita el alza adicional del 0,5 % en el momento en el que se cumplan las condiciones requeridas para ejecutarla (si la suma de la variación del IPC adelantado de 2022, 2023 y 2024 supera el incremento retributivo aplicado durante esos años).

Financiación a comunidades autónomas y entidades locales

- Las autonomías recibirán un total de 154.467 millones, 19.983 millones más que en 2023.



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

DAF

El portavoz de la Plataforma en Defensa da Ría de Arousa, Xaquín Rubido, ha exigido al presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, que paralice el proyecto de Altri

Protesta contra la instalación de la fábrica de Altri



Cientos de personas rodean la sede de la Xunta en Santiago.

Cientos de personas han rodeado el pasado 30 de junio, la sede de la Xunta de Galicia en Santiago de Compostela al grito de "Altri no" en una concentración organizada para mostrar el rechazo a la fábrica de celulosa y fibras textiles que la multinacional lusa quiere instalar en Palas de Rei. Esta es la segunda gran manifestación que ha tenido lugar en Galicia en contra del proyecto tras la protesta celebrada en Palas el pasado mes de mayo, a la que también acudieron miles de personas.

"Rueda, escoita, Galicia está en loita", "Non ao expolio da nosa terra" o "A Ulla é nosa e non da celulosa" son algunos de los cánticos que han podido escucharse en la concentración, convocada por el colectivo Ulloa Viva y la Plataforma en Defensa da Ría de Arousa (PDRA).

La portavoz de Ulloa Viva, Marta

Gontá, ha pedido a la Xunta "que no dé la espalda" a las 30.000 personas que, según ha dicho, se han manifestado en San Caetano.

"La Xunta debe escuchar los motivos por los cuales estamos en contra de un proyecto altamente contaminante que nos obligaría a vivir peor a toda la comarca de Ulloa, a la ría de Arousa y a toda Galicia", ha expresado.

Del mismo modo, el portavoz de la Plataforma en Defensa da Ría de Arousa, Xaquín Rubido, ha exigido al presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, que paralice el proyecto de Altri por ser "contaminante" y por generar un grave perjuicio para las personas que viven en la comarca de Ulloa. "Son proyectos que no dejan nada aquí. Solo dejan contaminación y eso es contrario a nuestro modelo productivo, que deja la riqueza aquí, es transversal, fija población y forma parte de nuestra identi-

dad", ha afirmado.

En la concentración han participado también miembros del BNG, que, además de mostrarse en contra de un proyecto que creen que supone "una bomba medioambiental", ha propuesto que los fondos europeos que el PP defiende que se aporten a Altri se inviertan en un plan destinado a "regenerar el río Ulla y la ría de Arousa", así como a "cerrar ciclos productivos que generen valor agregado y riqueza en la comarca a través de proyectos multifuncionales de transformación agroganaderos". La diputada nacionalista Olalla Rodil ha recordado que la denominación de origen protegida Arzúa-Ulloa representa "la segunda mayor producción de todo el Estado español" y que "Arousa produce el 70% del mejillón gallego" en un ecosistema "único" del que viven "más de 4.000 familias", por lo que el proyecto generaría "un enorme perjuicio".

La directora xeral de Patrimonio Natural, Marisol Díaz, ha animado a los ayuntamientos que lo necesiten a que instalen jaulas trampa para jabalíes

La Xunta insta a los ayuntamientos a sumarse a la iniciativa para instalar trampas para jabalíes

Redacción.

La directora xeral de Patrimonio Natural, Marisol Díaz, ha animado a los ayuntamientos gallegos que lo necesiten a que se acojan a la iniciativa para instalar jaulas trampa para jabalíes. Así lo ha señalado en la Comisión 2ª de Ordenación Territorial, Obras Públicas, Medio Ambiente y Servicios del Parlamento de Galicia tras ser preguntada por el diputado popular Gonzalo Trenor sobre el balance de las actuaciones de la Xunta para capturar jabalíes en entornos urbanos.

Al respecto, Díaz ha dicho que han sido varios los municipios que han comenzado a colaborar con el Gobierno autonómico para tratar de cazar a estos animales que accedían a zonas urbanas,

como es el caso de Sada, Arteixo o A Coruña.

En concreto, ha dicho que en Sada se han capturado ya hasta 41 ejemplares, mientras que en Arteixo unos 10 y en A Coruña al menos tres. Pese a esto, ha dicho que otras muchas localidades han mostrado su interés, como Ribadeo, Ribeira, Cerceda u Oleiros, entre otras, animando a más ayuntamientos a unirse para frenar a los jabalíes en sus intentos por acceder a las ciudades gallegas. Además, ha explicado que estas trampas son colocadas en zonas con vegetación y son gestionadas por la Xunta, que se encarga de vigilarlas cada día y de cebarlas para atraer a los animales. Una vez son capturados, es el gobierno local el que debe sacrificarlos y gestionar los cadáveres.



Las familias pueden emplear ahora la "Tarjeta Bienvenida" desde la semana 21 de embarazo

Redacción.

La conselleira de Política Social e Igualdad, Fabiola García, visitó una tienda de puericultura en la ciudad de Pontevedra, donde recordó que las familias pueden emplear la Tarjeta Bienvenida para comprar los productos básicos tras el nacimiento de un bebé desde la semana 21 de embarazo. Es una de las novedades incluidas este año por el Gobierno gallego en este programa que cuenta con ocho años de trayectoria. La conselleira destacó que el

Gobierno gallego sigue mejorando la Tarjeta Bienvenida atendiendo a las necesidades de las familias. En este sentido, ha señalado que la Xunta es consciente de que en los meses previos al nacimiento las familias tienen que hacer un importante desembolso para comprar carritos, cunas o ropa, por lo que se hacía necesario que ya habían podido contar con este apoyo económico durante los embarazos. Más de 100.000 familias gallegas han disfrutado de esta tarjeta desde su creación, en el año 2016.



**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**

Telf.: 670 755 187

tenemos  Masque.tapas **Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 bajo. 15670 Culleredo**

Entidades y asociaciones de la provincia podrán con esta subvención mejorar la calidad y competitividad de las iniciativas turísticas

La Diputación destina más de dos millones de euros a la mejora de actividades turísticas

Redacción.

La Diputación de A Coruña destina más de dos millones de euros al programa de subvenciones dirigido a entidades de gestión, asociaciones, mancomunidades y consorcios turísticos para la mejora de la calidad, competitividad y actividades

turísticas de la provincia en 2024. El departamento provincial de Turismo invierte un total de 2.006.200 euros, con una aportación máxima de 150.000 euros por beneficiario. Así, según el anuncio publicado en el Boletín Oficial de la Provincia, un total de 18 entidades de diferente índole recibieron estas ayu-

das de la Diputación. Entre ellas se encuentran la Asociación de Concellos del Camino Inglés, la Mancomunidad de Concellos de la Comarca de Ferrol, la Asociación para la gestión del Geoparque del Cabo Ortegal, la Asociación Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos, la Asociación

de Concellos Vía Verde Compostela, Tambre y Lengüelle o la Fundación del Instituto Ferial de A Coruña. El vicepresidente de la Diputación, Xosé Regueira, destaca la importancia de la “cooperación entre todos los agentes del sector” para la promoción turística de la provincia “desde un punto de vista sostenible pero también cohesionado”. Regueira se refirió a la “diversidad en la oferta turística”, con una provincia que “alberga ocho geodestinos muy diferentes, pero con líneas estratégicas conjuntas que son el resultado de ese trabajo colaborativo”. Con estas ayudas, las diferentes entidades y asociaciones podrán organizar programas, pero también mejorar la calidad de sus actividades.

Algunos dedicarán estas subvenciones a la captación de turistas de congresos, reuniones, eventos e incentivos o también para desarrollar iniciativas de promoción turística o, por ejemplo, de los productos de la Costa da Morte.



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
Coma autorizada por Consellería de Saúde N° E-15-001149
• Prueba de diagnóstico gratuita.
• Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
• Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
• Tapones de baño a medida, 55€ pareja.
Ava. de Castilla, 85 bajo Betanzos (A Coruña) Telf.: 981 980 185 - 628 407 200

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira
Fax: 981 775847
E-mail: rañayboedo@gmail.com
Ava. 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, 105
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
Elo Andréa Paz Vello, c/ E. Lugo, 10 Betanzos
655-81-64-32
zapatas.com
zapatasbetanzos@gmail.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS
ÓPTICA betanzos
Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504
RENZO ÓPTICA S.L. - RENZO MANUFACTURAS S.L. - RENZO

Sí, es aquí donde los Bosques de Galicia tocan el cielo

Un recorrido por Manzaneda - Trevinca

Redacción.

Conocidas son las Estaciones de Montaña de Manzaneda y Pena Trevinca, la montaña más alta de Galicia (2.127 metros), pero su encanto es todavía mayor cuando descubres sus frondosos, profundos y escondidos bosques.

Te proponemos tres rutas de senderismo muy distintas que ofrecen lo mejor de este paisaje: las Reboleiras do Navea (San Xoán de Río), una ruta tranquila en las que quizás os encontréis con algún druida celta, el Souto de Rozavales (Manzaneda), en el que caminaréis entre castaños varias veces centenarios, y el Teixadal de Casaio (Carballeda de Valdeorras), el bosque inmortal y casi inaccesible que no os dejará indiferentes. Eso sí, en esta ocasión, os recomendamos ir ¡siempre acompañados de un guía especializado! ¿Por cuál empezamos?

Reboleiras do Navea

El río Navea se encaja profundamente entre las montañas. En las inclinadas laderas del valle habita un apretado bosque de rebollos. Estos árboles forman parte de la familia de los robles, con los que suelen convivir. Todo este paraje natural, cincelado por el agua, ha

sido distinguido con la declaración ambiental de Paisaje Protegido, que nos sugiere belleza y nos invita a conocerlo.

Una senda de fácil recorrido serpentea entre robles, quejigos y castaños, en la gran fraga de San Xoán de Río. Es el bosque de Galicia, el de los druidas celtas. Un bosque ancestral que nos permite una visita cómoda y sosegada.

Junto a las primeras casas de la aldea de Mouruás, en San Xoán de Río, encontraréis el cartel que señala el inicio de ruta, reza: "A Fraga". Os espera desde aquí un bosque que vive colgado en las inclinadas laderas del valle del río Navea. Las vistas hacia el valle del río también merecen vuestra atención.

La ruta que proponemos os llevará en primer lugar a San Xoán de Río/Fondevila, atravesando el pequeño núcleo rural de Domecelle. Os recomendamos hacer una visita al aula de naturaleza, un gran apoyo para ayudaros a orientaros y para ofrecer os más información sobre la ruta. Desde ahí, os adentraréis en el bosque, recorriendo zonas en las que se mezcla el castaño con el roble o las formaciones arbóreas que dan nombre al lugar: reboleiras. Recorreréis una ruta de trazado suave que os facilitará una aproximación muy sugerente a un

bosque singular, al tiempo que nos abre las puertas a rutas más largas a través del bosque y del valle del río.

Souto de Rozavales

Bajo las ramas del "Castiñeiro de Pumbariños" han pasado generaciones y generaciones de hombres. Este árbol forma parte del catálogo de árboles singulares de Galicia y posiblemente haya celebrado más de mil cumpleaños. Quizá en su infancia haya escuchado hablar en latín.

Si nos acercamos al Souto de Rozavales, en el municipio ourensano de Manzaneda, nos encontraremos castaños varias veces centenarios, como éste de Pumbariños, declarado Monumento Natural. Y cuando un árbol tiene esta edad merece la pena ser escuchado. A veces nos hablará de guerras, otras, de amores escondidos entre sus ramas. Por si no te lo han contado, en Galicia el bosque tiene voz. Diferentes caminos nos pueden llevar al Souto de Rozavales, pero tal vez el mejor es el que parte de la villa de Manzaneda, junto a la "porta da Vila".

Esta ruta os proporcionará un par de kilómetros entre castaños centenarios, por camino de trazado suave. El cartel que indica "Castiñeiro de Pumbariños" y un panel informativo con un esquema de la ruta, os ofrecerán indicaciones sobre el camino y sus propuestas.

Al principio recorreréis una típica corredoira, que une la zona urbana de Manzaneda con su entorno rural. Más adelante, desembocará en un bosque de espectaculares castaños. El más viejo de todos, el árbol señor varias veces centenario, justifica con su presencia la ruta, incluso el viaje. El regreso lo podréis hacer por el mismo camino.



Reboleiras do Navea - Pobra de Trives.



Souto de Rozavales.



Puente del río Navea - San Xoan de Río.



Pobra de Trives.

Teixadal de Casaio

El conjunto de tejos más importante de Europa se encuentra en Galicia. Sagrado, mítico, templo de druidas celtas, bosque misterioso, bosque mágico. Cualquier adjetivo que se aproxime a su esencia hará volar nuestra imaginación. Su visita es un viaje al pasado en busca de un espacio natural primigenio. Entrar en el Teixadal de Casaio es como acceder a un recinto catedralicio de la naturaleza. Entre las ramas se filtra la luz a modo de vidriera. Los troncos son los pilares que sujetan las bóvedas que forman las copas de los árboles. En este templo al aire libre, donde resulta absurdo encerrar a los dioses, quizá los druidas celtas oficiaron sus celebraciones. Situado a los pies de las montañas más altas de Galicia, el Teixadal de Casaio se aferra a una ladera, en un lugar que por su inaccesibilidad ha podido permanecer oculto. Allí sigue sobreviviendo desde hace miles de años. Existen varias alternativas para conocer el Teixadal de Casaio, aunque debemos advertir de que el acceso a este ancestral y único bosque no es sencillo, ni mucho menos apto para todos los públicos. Recomendamos que si no sois expertos en montañismo, en interpretación de mapas y orientación, contactéis con un guía de naturaleza conocedor del territorio que os acompañe durante el trayecto. Los guías no solo aportarán seguridad en la montaña, sino que compartirán con vosotros muchas anécdotas e historias sobre los parajes que recorreréis.

De todos los caminos que nos llevan al teixadal, os proponemos el más corto, que es a su vez el menos duro. El camino lo comenzaréis en una cantera de pizarra situada en la parte baja de A Cabrita, donde podréis dejar vuestro vehículo.

Tened en cuenta que en invierno, es muy probable encontraros con nieve, lo que os impedirá aproximarnos hasta este punto en coche. Desde la cantera, ascenderéis por un sendero bien marcado hasta la parte más alta del camino, donde estaréis a 1.840 metros de altitud. Una vez alcanzado el punto más alto de la ruta, descenderéis hasta el collado del Campo de Valborraz. Un poco antes, en la cota de 1.700 metros, descenderéis por un camino de fuerte pendiente hasta incorporaros al que viene de la mina de wolframio abandonada de A Picota. Continuando el camino, ahora más relajado y tranquilo, pronto comenzaréis a ver los primeros tejos y acebos, que nos dan la bienvenida al tesoro oculto. Sabréis que habéis llegado oficialmente al Teixadal de Casaio al atravesar, ¡con mucho cuidado!, el río Penedo, saltando de piedra en piedra. Tras los primeros metros, muy pronto, a vuestra mano derecha

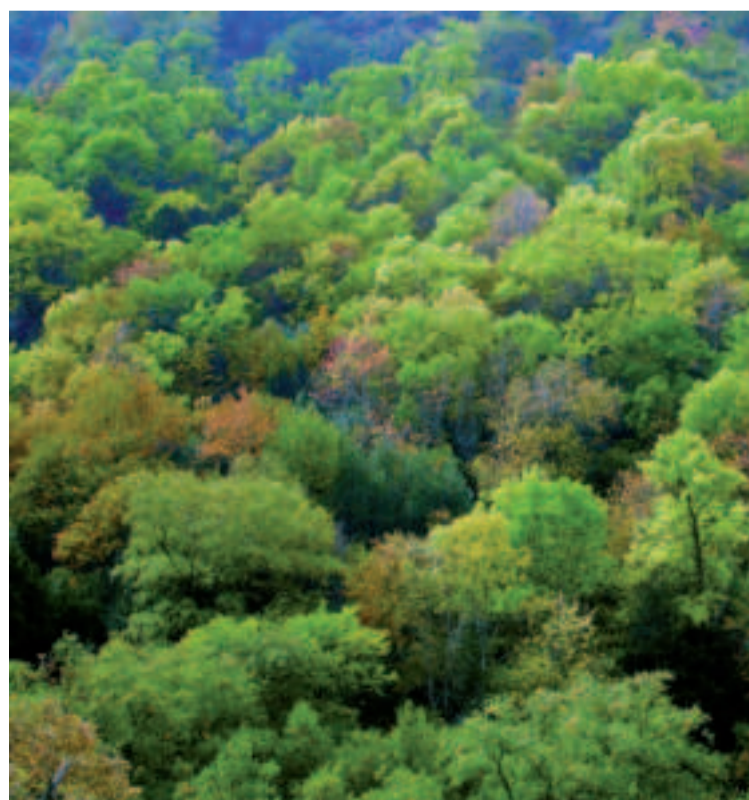
encontraréis uno de los tejos más viejos y grandes del bosque. Vuestra experiencia continuará en medio de innumerables tejos con todas las formas y tamaños, muchos de ellos creciendo a partir de grandes ramas posadas en el suelo. Acompañan a los tejos, acebos, abedules, avellanos, serbales, robles, fresnos y arces. Sus ramas apenas dejan pasar la luz del sol y la sensación que se experimenta es la de estar en medio de un extraño, antiguo y mágico bosque. No os creáis locos si os parece ver un duende o un hada entre las ramas, si existen, su hogar predilecto sería este bosque. Por si fuera poco, la ruta finalizará al pie de una cascada de agua que nos regala el río Penedo a su paso por el teixadal. El camino de regreso será el mismo que a la ida, teniendo en cuenta que, el fuerte descenso desde el Campo de Valborraz hasta el camino, ahora se convertirá en un fuerte ascenso. Será una ruta exigente, pero vuestra experiencia de haber paseado por este bosque os acompañará siempre, os hará sentir especiales, únicos y muy privilegiados



Teixadal de Casaio



Teixadal de Casaio.



Macizo de Trevinca e Teixadal de Casaio

Cada alumno va a pasar al menos un 25% de su tiempo dentro de una empresa

El emprendimiento será el eje de la nueva FP



La nueva Formación Profesional del próximo curso fomenta el emprendimiento y la empleabilidad.

Redacción.

Los estudiantes de Formación Profesional vivirán experiencias dentro de empresas desde el primer momento. Nuevos contenidos, basados en la digitalización o el emprendimiento, facilitarán su acceso al empleo, por cuenta propia o ajena.

La nueva Formación Profesional (FP) tiene ya definitivamente carácter dual. Y para ello establece la corresponsabilidad y la colaboración de centros y negocios. Cualquier alumno de FP recibirá un

25% de su formación en una empresa o en un negocio. El Consejo de Ministros aprobó el desarrollo normativo de la Ley de Formación Profesional, que comenzará a impartirse a partir del próximo mes de septiembre (curso 2024-2025), pues quedaba pendiente la concreción de los títulos de Grado Básico, Grado Medio, Grado Superior y Cursos de Especialización.

Entre los cambios más significativos que supone, destaca que los alumnos se formarán en el centro educativo y también en la empresa desde el primer momento, eliminando así de forma gradual y hasta

su desaparición en el curso 2025-2026, el módulo profesional de Formación en Centros de Trabajo (FCT), que se venía desarrollando en una empresa durante el último trimestre del segundo año de formación. "Sin duda, la principal virtud de esta nueva FP es la integración de todo el sistema: estábamos acostumbrados a dos vías, el ciclo educativo y el ámbito laboral, y ahora toda se va a desarrollar de forma conjunta", comentó Ignacio de Benito, senior project manager de la Fundación Bertelsmann.

La nueva FP incorpora el carácter dual de la formación en dos intensidades, general e intensiva, en función del tiempo en el que el alumno se forme en la empresa y de los resultados de aprendizaje asumidos por esta. De hecho, desde principios de 2024, los alumnos en prácticas están cotizando a la Seguridad Social durante el tiempo de formación en la empresa; un coste que no repercutirá en las empresas.

"Como país, hemos de apostar por la FP dual porque es la vía más adecuada para dar respuesta a los principales retos que tenemos que cubrir, atendiendo a la UE".

El sueldo medio sumando todos los conceptos superaría los 3.150 euros al mes, según datos del INE

Los autónomos han visto subir un 7,5% en 2024 los costes por cada hora de trabajo de sus empleados

Redacción.

El Instituto Nacional de Estadística (INE) publicó los últimos datos sobre costes laborales de los negocios. Durante el primer trimestre de 2024, los autónomos pagaron un 7,5% más por cada hora trabajada que hace un año.

Calculadora para averiguar el coste laboral por hora de cada empleado en 2024

Entre las principales causas de este crecimiento podrían estar la escasez de determinados perfiles profesionales, así como la subida de las cotizaciones sociales, el aumento del Mecanismo de Equidad Intergeneracional o el nuevo Salario Mínimo Interprofesional (SMI) que entraron en vigor a lo largo del año pasado. Los datos publicados por el INE ofrecen dos versiones: la estacionalizada y la desestacionalizada. Sin tener en cuenta los efectos de la estacionalidad y el calendario (es decir, las mayores contrataciones en determinadas épocas del año o la estructura de los meses) el coste por hora trabajada se habría disparado un 7,5% en el primer trimestre de 2024 respecto al mismo periodo

del año anterior. Si se eliminaran estos efectos, aún con todo, el precio de cada hora trabajada que asumen los negocios habría aumentado un 4,5%. De hecho, el incremento no sólo se nota de un año a otro. Sólo entre finales del 2023 y principios del 2024, el coste laboral que asumen los negocios habría subido un 1%.

Esto significa que el sueldo medio que pagan los autónomos y empresas a sus trabajadores, (entre salario, cotizaciones y pagas extra) habría traspasado ya la barrera de los 3.500 euros al mes.

Según explica el INE, el coste laboral por hora trabajada que mide el ICLA (manteniendo constante la estructura por ramas de actividad) aumentó un 4,5% en el primer trimestre respecto al mismo periodo del año anterior, si se eliminan los efectos estacionales y de calendario.

Aumento del coste por hora trabajada

El aumento no sólo fue interanual, sino también respecto al trimestre anterior. Según el INE, la variación del coste por hora entre el primer trimestre de 2024 y el cuarto trimestre de 2023, eliminando los efectos estacionales y de calendario, fue del 0,8%.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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

Administración Fincas
Gestoría



www.bilbarcosgestion.es oficina@bilbarcosgestion.es
881 295 199 - 613 285 488





Culleredo inicia la prestación del contrato de urgencia de limpieza viaria

Culleredo.

El Concello de Culleredo inició el pasado sábado 29 de junio, la prestación del contrato de urgencia de limpieza viaria. Los trabajos comenzaron tras la adjudicación a la empresa Valoriza y la subrogación por su parte del personal que estaba en Jardincelas.

Desde la declaración de emergen-

cia sanitaria por el ERTE al 100% de la concesionaria de este servicio, el Concello ejecutó trabajos puntuales de carácter extraordinario, como la recogida de papeleras. También se llevó a cabo un servicio de limpieza especial tras la noche de San Juan, en las zonas con mayor concentración de celebraciones. Este servicio urgente se une al de limpieza de edificios que

ya fue iniciado por Tragsa el pasado día 20. La firma subrogó también al personal en un trámite con Jardincelas.

La declaración de emergencia sanitaria se basa en la necesidad de garantizar la salubridad e higiene en las dependencias y calles ante la merma que se suspuso el cese del servicio.



El PP de Culleredo exige una partida económica para realizar mejoras en Fonteculler

Culleredo.

El grupo municipal del Partido Popular en el Ayuntamiento de Culleredo exige al Gobierno local, que preside José Ramón Ríoobo, que destine una partida económica del presupuesto para llevar a cabo mejoras en el núcleo de Fonteculler. “Si existe alguna zona de Culleredo que haya notado especialmente la desatención por parte del Gobierno local durante los últimos años, esa es Fonteculler.

A la ya tristemente conocida cubierta fallida de As Brañas, se suman otras muchas carencias que los residentes de esta zona vienen reclamando desde hace años”, dice la portavoz Izaskun García, que se queja del aprovechamiento de los espacios en una población de 3.000 personas.

“El barrio cuenta con tres parques infantiles que suman cuatro columpios y dos pequeños toboganes. Esa es precisamente una de las quejas más repetidas: el mal apro-

vechamiento de los espacios. Es ridículo tener dos parques tan pequeños y escasamente dotados, teniendo unas plazas tan amplias”, insiste la edil. También considera especialmente preocupante la presencia de excrementos de ave que se acumulan en las aceras, soportales y escaleras. Afirmar que en este caso ya se trata de un problema de salud pública.

La Delegación del Gobierno reitera que la competencia de las ayudas a los mariscadores de O Burgo es de la Xunta



La Delegación del Gobierno en Galicia reitera que la competencia para articular el mecanismo para atender las necesidades de los mariscadores de O Burgo es de la Xunta.

Así lo indicó el delegado, Pedro Blanco, tras el corte de tráfico realizado por el sector en A Pasaxe.

En respuesta a los medios, expuso a la necesidad de sentarse para ver entre todas las partes cómo se puede abordar la situación, si bien a la reunión del pasado 26 de junio no asistió nadie de la Administración del Estado, que estaba invitada, aunque sí de los mariscadores y de la Xunta. La obra del dragado de la ría de O Burgo (que afecta a A Coruña, Cambre, Culleredo y Oleiros) finalizó a finales de abril

tras más de dos años, y con ella las compensaciones económicas que los mariscadores recibían por su inactividad, lo que ha llevado a estos profesionales a hacer varias movilizaciones, pues reclaman más ayudas hasta que el marisco alcance la talla comercial, lo que puede tardar casi dos años.

“La competencia para articular un mecanismo para atender esas necesidades es de la Xunta de Galicia”, dijo una vez más Blanco. El Gobierno ya ofreció aportar fondos, si bien dijo que estos tendrían que aportarse a través de una fórmula planteada por la Xunta. “No se trata solo de dar dinero, sino establecer un mecanismo”, añadió.

Culleredo lleva de nuevo a pleno los fondos para el pago de facturas pendientes

El Concello de Culleredo llevará de nuevo a pleno los pagos pendientes a proveedores después de que la oposición lo hubiese bloqueado de facto en el pleno del 28 de diciembre pasado. En aquella sesión, el equipo de Gobierno elevó al pleno un suplemento de crédito de 832.000 euros para incrementar partidas de diferentes ámbitos como las actuaciones de teatro, actividades culturales y educativas.

El objetivo era afrontar pagos de prestaciones llevadas a cabo durante el ejercicio. Entonces, PP y BNG votaron en contra, lo que impidió hacer los pagos por parte del Ayuntamiento. Ahora el Concello tramita un nuevo expediente para aprobar las facturas. El Gobierno local espera que en esta ocasión prevalezca la responsabilidad frente a la disputa y el bloqueo en el que está instaurado el PP.

Los40 Summer Live llegan a Culleredo el 8 de agosto



NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

Rock in Cambre 2024

Cambre.

Tarque y la Asociación del Riff, Sexy Zebras, Aphonic, Bestas y Recambios Tucho son los artistas propuestos por el Ayuntamiento para el XXXII festival Rock in Cambre. El Concello acaba de sacar a licitación la contratación artística de la cita, que se celebrará el sábado 10 de agosto.



Los conciertos se programan para la noche del sábado y la madrugada del domingo, entre las 22.00 y las 04.00 horas, aproximadamente. Antes, de 19.00 a 21.45 horas, actuarán tres grupos locales: las bandas cambresas Los Gremlins, Sin City Devils e Inadaptados Ró. A continuación, será el turno de las cinco bandas procedentes del panorama rockero a nivel gallego y nacional.

La intención del Concello es que Tarque y la Asociación del Riff encabecen el cartel de la nueva edición, con un directo que recoja los temas de su Vol. 2, el álbum que lanzaron en octubre de 2023.

Sexy Zebras es otro de los grandes exponentes del talento estatal que se subirán al escenario cambrés. Tras una década en activo, el trío madrileño llegará al municipio con Calle Liberación. Como en todas las ediciones, el Concello buscará apostar de nuevo por bandas gallegas. Aphonic, Bestas y Recambios Tucho serán los encargados de dar cuenta de la vinculación musical de Galicia con este género.

El pleno de Cambre dio luz verde a un suplemento de crédito de 3,8 millones para abonar subvenciones y convenios con asociaciones pendientes

Cambre aprueba el suplemento de crédito para pagar las facturas pendientes



El cambio en el sentido del voto de parte de los partidos de la oposición (PP, PSOE y BNG) ha permitido aprobar el suplemento de crédito y crédito extraordinario que no había llegado a votarse en mayo. El Gobierno local presentó la propuesta por segunda vez después de que estos grupos promoviesen una modificación para pagar solo la parte correspondiente a las subvenciones a entidades municipales.

La alcaldesa, María Pan, agradeció que estos partidos se abstuvieran "permitiendo que saia adiante un suplemento co que se pagarán os máis de 600.000 euros en facturas pendentes de 2023, co que se reporán as partidas que se esgotaron tras a aprobación do recoñecemento extraxudicial de maio e que vai servir para aboar os convenios coas ANPA dos colexios".

La propuesta respaldada por el pleno recoge lo mismo que la de mayo incluyendo, como uno de los únicos cambios, los créditos de los convenios del curso 2023-2024 con las ANPA de los colegios. Además de este capítulo, el equipo de gobierno incorporó varias certificaciones de obras que hicieron aumentar la cuantía del

suplemento hasta los 3.803.564,57 euros. El punto se aprobó con el voto a favor de Unión x Cambre y de Alternativa dos Veciños y con la abstención del PP, PSOE, BNG y de la concejala no adscrita. Este cambio de postura favorecerá, tal y como explicó la regidora, "aboar parte das facturas que o Concello ten pendente cos provedores de servizos esenciais e, ademáis, tras incorporarse os convenios coas asociacións de nais e país, servirá para manter os programas de actividades extraescolares que ofrecen ao longo do curso lectivo e que este goberno considera esenciais para favorecer a conciliación das familias". Otra de las propuestas que salió adelante fue el Plan Estratégico de Subvenciones 2024-2027. La iniciativa había salido rechazada en el pleno de mayo después de que el PP, PSOE y BNG la votaran en contra. Sin embargo, en este pleno resultó aprobada con el voto a favor de Unión x Cambre y de Alternativa y la abstención del resto de agrupaciones y de la edil no adscrita. Los partidos justificaron el cambio de sentido del voto en las reuniones mantenidas, en las últimas semanas, entre el gobierno local y los partidos de la oposición.



Cambre.

La Oficina Municipal de Información Xuvenil de Cambre organizó varias actividades para conmemorar el Día de la Diversidad Sexual (28 de junio). El departamento celebró varios talleres y una actividad para repintar los bancos de Casa das Palmeiras. Coincidiendo con la propia jornada, se llevaron a cabo dos talleres: por un lado, uno de diseño y creación de chapas y, por el otro, un segun-

Cambre repinta los bancos de la Casa das Palmeiras por el Día de la Diversidad Sexual

do de confección de pancartas y mensajes reivindicativos. Ambas propuestas se celebraron en Casa das Palmeiras. Los jóvenes participaron en el repintado de los bancos de Casa das Palmeiras, que llevan los colores de las banderas Trans y Lgtbiq+.



QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES

El programa, se proyectará en el Cine Alfonso Setti entre los días 16 y 20 de julio

Betanzos proyectará once películas la “Semana de Cine Luis Tosar”



Betanzos.

Un total de once películas recorrerán desde Betanzos el periplo actoral del intérprete gallego Luis Tosar. Será en el marco de la Semana Internacional de Cine de Betanzos, que en esta edición rinde homenaje al que considera como “el actor total”. Un actor que, en palabras del director del certamen, el catedrático José María Paz Gago, resalta por su carácter “polifacético” y por estar “despuntando de forma extraordinaria”.

El programa incluye once películas del intérprete gallego, que contarán con personas relacionadas con su filmografía como presentadores. Abrirá el ciclo El lápiz del carpintero. Será el autor del libro en el que se basó el filme, Manuel Rivas, el encargado de conducir el coloquio, en el que también participará el músico Antón Reixa. En el caso de otra de sus cintas más célebres, El desconocido, será la productora Emma Lustres, responsable de Vacca Films, la encargada de hacer los honores. Para una de las más recientes, Maixabel, guiará la se-

sión la productora Tamara Canosa. El programa, que se proyectará en el Cine Alfonso Setti entre los días 16 y 20 de julio, concluirá con una gala de clausura en la que se podrá visionar su última película, Fatum, tras lo que comenzará el evento.

Estoy encantada de poder dedicar esta semana a uno de los grandes

actores de nuestro país, que además es gallego”, reconoció la alcaldesa de Betanzos, María Barral, que admitió que ya era hora de que ocurriera. “Por fin es posible. Espero que sea un aliciente más para llenar de gente el cine Alfonso Setti y llenar Betanzos”, auguró. La regidora agradeció su colaboración a los patrocinadores de la cita, Gadisa y la Diputación.



Fundación Globo de San Roque

La Fundación Globo de San Roque ha iniciado los trabajos de elaboración del Globo de San Roque. Tras la última reunión de la Fundación se establecieron los plazos para la ejecución de los trabajos, que se iniciarán una vez finalizado el curso lectivo, ya que para la preparación se encuentran ocupados el pabellón del CEIP Francisco Vales Villamarín y del IES Francisco Aguiar.

Los integrantes de la parte técnica iniciaron los trabajos contando ya con todo el material necesario para ello. El pasado día 1 recibieron la visita de la presidenta de la Fundación y la alcaldesa, María Barral, quien expresó su satisfacción por el desarrollo de estas de cara a las fiestas de agosto.

Antes del inicio de los trabajos se realizaron diversas reuniones de los miembros de la Fundación para que todos los que forman parte de ella conocieran en detalle los pasos para la elaboración del Globo, en el que representa el símbolo más importante de la patronal de Betanzos. festividades.

Fiestas de Betanzos

Alicia Barral y Flavia Mosteiro, representantes de las fiestas de Betanzos ya tiene representantes para las fiestas de San Roque.

La mayor será Alicia Barral Dans, elegida por sorteo entre cinco candidatas. La menor, Flavia Mosteiro Martínez, la única que aspiraba al puesto.

Betanzos pedirá prorrogar las obras del mercado de abastos de abastos

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, confirmó que el Concello solicitará una prórroga de unos meses para terminar la renovación del mercado de abastos, presupuestada en casi 1,5 millones de euros. La regidora confirmó la decisión durante una visita con la subdelegada del Gobierno, María Rivas, a las labores que se ejecutan en la instalación comercial.

Rivas informó que el Gobierno estatal ha abierto hasta septiembre la solicitud de ampliación de los plazos de las obras incluidas en el Programa de Impulso a la Rehabilitación de Edificios Públicos en entidades locales (PIREP local). Barral indicó que el tiempo que se pedirán extender las labores dependerá de las valoraciones de los técnicos. Aunque estima concluir las en agosto, podrían pedir una pequeña extensión “hasta finales de año”.

La Xunta adjudica las obras en el vial AC-542

La Xunta ha adjudicado la redacción del proyecto de mejora de la seguridad vial y accesibilidad peatonal en la carretera AC-542 a su paso por Betanzos, en Infesta. Se actuará en un tramo de 2,4 kilómetros, desde el cruce con la carretera AC-840 hasta el enlace con la autovía A-6. El proyecto consiste en ejecutar una senda peatonal continua, al menos en una de las dos márgenes de la carretera, en los tramos donde no existe. Los trabajos costarán más de dos millones de euros.

RECETA OPTICA EB-00001 - REDEZ AUDIOTICESTES EB-00010

2 Gafas de Sol de Sol 99€ gratuitas

Óptica betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

tabora

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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



El Consorcio As Mariñas emplaza a la alcaldesa de A Coruña para una solución “definitiva” a Nostián



Redacción.

El Consorcio As Mariñas ha acordado emplazar a la alcaldesa de A Coruña, Inés Rey, para una reunión el próximo 15 de julio con el objetivo de hallar una "solución definitiva" para el tratamiento de basuras en la planta de Nostián. Esta

decisión se ha acordado el pasado 28 de junio en una reunión de alcaldes y representantes de los equipos de gobierno de los ocho concellos aliados en este organismo supramunicipal (Abegondo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Culleredo, Oleiros y Sada) en la que se ha tomado la decisión

de enviar una carta a Inés Rey para poner fecha a un encuentro que sirva para solucionar los problemas que afrontan estos municipios por la gestión del tratamiento de residuos.

La fecha propuesta por los responsables del Consorcio As Mariñas es el próximo 15 de julio.



El BNG propone un “pacto de Estado” por el polígono de Bergondo

El BNG de Bergondo ha presentado una iniciativa al pleno para alcanzar un “pacto de Estado” por el polígono de Bergondo. Este acuerdo debe incluir la creación

de una mesa municipal de la que formen parte representantes de la Corporación, la comunidad de propietarios y la asociación empresarial Aseb. El portavoz nacio-

nalista, David Carro, apela a la importancia de impulsar este parque empresarial y de fomentar proyectos innovadores.



**TUS MUEBLES
EN SADA**

Sada confort
Sofás & colchones



981 624 661

Barrie de la Maza, 17 bajo. 15160 Sada

Abegondo contrata personal para formar una brigada contra incendios forestales

El Ayuntamiento de Abegondo inicia el combate contra los incendios forestales con la contratación de seis personas desempleadas que pasarán a integrarse en una brigada.

Esta iniciativa forma parte de un programa de empleo que también incluye contratar a trabajadores que se ocupen del mantenimiento de espacios públicos municipales. Así, el Gobierno local, que preside José Antonio Santiso, resultó beneficiario del plan AProRural 2024, que subvenciona la Conse-

llería de Empleo.

La iniciativa se desarrollará durante nueve meses y el personal asumirá trabajos de prevención de incendios en espacios públicos y fajas secundarias. Para ello acometerán la limpieza y desbroce de la biomasa vegetal. Por otro lado, Abegondo cuenta con la ayuda económica de la Diputación, a través del denominado PEL Concellos. Con esta subvención contrató a dos peones de obras públicas y otros dos forestales.



Bergondo estrena área de ocio y deportiva en A Senra

Los vecinos de Bergondo disfrutan ya del área deportiva y de ocio de A Senra, cofinanciada por la Diputación. El nuevo espacio, que mejora los accesos al Cruz do Sar y suma nuevas plazas de aparcamiento, cuenta con una nueva pista de atletismo de

160 metros y cinco calles, además de una pista polideportiva de césped artificial y un área de calistenia.

El espacio se completa con un auditorio, un parque infantil, mesas de picnic y aparcamiento de bicicletas.



Sada refuerza las inversiones en saneamiento

Sada.

Sada refuerza una de las principales líneas estratégicas de la labor de gobierno marcada por el alcalde, Benito Portela: la mejora de la red de saneamiento en las diferentes parroquias. El presupuesto ya contemplaba un aumento de las partidas en esta área y, siempre que el expediente del remanente cuente con el visto bueno de la corporación, el Concello podrá fortalecer estas obras llevando las inversiones a más zonas del municipio. Una de las acciones clave se centrará en el bombeo de pozos. Sada cuenta con un total de casi medio centenar de estas infraestructuras imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema de saneamiento. En este apartado se contemplan inversiones por valor de 50.500 euros en Mondego, la Cantera, Mandín, Iglesia de Carnoedo, Arnela, naves de Coiro y Lácare/Lamela.

A esta cantidad habrá que sumar otros 90.000 euros para actuaciones en distintos puntos de la red del centro urbano que requieran intervenciones fundamentales para mantener la calidad de nuestras aguas. En algunos casos, como las obras previstas en la rue da Fonte, estas actuaciones no pueden posponerse debido al deterioro de la infraestructura existente. Entre los proyectos incluidos en el documento elaborado por el Gobierno local se encuentra también el suministro de agua y saneamiento en el camino de Quintan que conduce a la pista polideportiva, en la parroquia de Mondego. En este caso, la ampliación de la red de servicios públicos se calcula en 24.000 euros. Por otro lado, el Ejecutivo local también está tramitando la adquisición de un nuevo camión sanitario que sustituirá al existente, que dada su antigüedad y las dificultades mecánicas que presenta, el coste estimado asciende a 220.000 euros; también un nuevo camión-grúa para mejorar la dotación del departamento de servicio.

Este tramo de la carretera es uno de los principales accesos de la ciudad de A Coruña

Abierto al tráfico el nuevo enlace "Sol y Mar" en Oleiros

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible (Mitma) ha abierto totalmente al tráfico el nuevo enlace de la carretera AC-12, a su paso por el núcleo de Perillo, que sustituye a la antigua intersección semaforzada del "Sol y Mar", con una inversión de 12,3 millones de euros.

Tras finalizar todos los trabajos, ponen en servicio la glorieta superior y el segundo carril del paso inferior con sentido A Coruña. Con este nuevo paso, el tráfico de largo y medio recorrido circulará en el nivel inferior del nuevo enlace, reservando el superior para el tráfico local y el tránsito peatonal, lo que supone una importante mejora tanto para la fluidez y seguridad del tráfico del área metropolitana de A



Coruña y de los peatones, como barrios existentes a ambos lados para las comunicaciones entre los de la AC-12.

Se suma también el éxito del primer equipo que ha logrado el ascenso de categoría

Éxito del Marino de Mera C.F.



Oleiros.

El Marino de Mera C.F. alcanza el ascenso a la Liga Gallega de Juveniles tras derrotar al Narón.

Freixo C.F. por 0 goles a 4, y remontar la eliminatoria que se había puesto complicada después de encajar un resultado adverso en el partido de ida 1-2.

Una alegría para el Marino de Mera que está en su año de centenario (1924/2024). Se suma también el éxito del primer equipo que ha logrado el ascenso de categoría. Enhorabuena, por los logros alcanzados esta temporada.

Sada anuncia la construcción de un aparcamiento cerca del pabellón municipal

Sada.

El Concello de Sada anunció la construcción de un nuevo aparcamiento en las inmediaciones del pabellón polideportivo. El Gobierno local de Sadamaioría avanza que prevé destinar a esta actuación 200.000 euros para habilitar alrededor de sesenta plazas.

Esta nueva zona de estacionamiento estará ubicada cerca del espacio protegido de As Brañas y el Concello promete un diseño "respetuoso" para minimizar su impacto.

"El objetivo principal es ofrecer alternativas de estacionamiento que faciliten los desplazamientos a pie, contribuyendo al descongestionamiento del tráfico rodado y a la mejora del medio ambiente urbano", sostiene el Ejecutivo municipal, que no detalla plazos para acometer esta obra. Sadamaioría destaca que este nuevo aparcamiento completa la oferta de estacionamientos disuasorios y atenderá la demanda de los usuarios de la piscina y de las instalaciones deportivas.



Imagen incluida en el proyecto del nuevo aparcamiento en Sada.

PESCADERIA MARI
Móvil 690 641 893
C/ Portelaume, 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

FILTRACIÓN
cactus. CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Arteixo indemnizará con 172.000 euros a dos propietarios por incumplir un convenio urbanístico

Arteixo.

El Concello de Arteixo ha alcanzado un acuerdo extrajudicial con dos propietarios de terrenos en el entorno de la plaza de la Constitución de Meicende por incumplir el convenio firmado el 25 de julio de 2007 para desarrollar este ámbito. En virtud de este acuerdo, que pone punto final al pleito, el Ayuntamiento abonará a los titulares 172.852 euros (105.688 euros de principal y 67.167 euros de intereses de demora por el tiempo transcurrido desde la firma del convenio).

Los titulares de estos terrenos pactaron en 2007 ceder el suelo al Concello cambio de edificabilidad, pero esta nunca llegó a cristalizarse. Según informa el Ejecutivo municipal, tiempo después el Concello rechazó este acuerdo y ante la imposibilidad de reconducir la situación, los propietarios acudieron a los tribunales.

El acuerdo siguió el mismo camino que otros suscritos en 2002 para desarrollos como el del paseo fluvial, ejecutado con terrenos permutados a cambio de un aprovechamiento urbanístico que se plasmaría en el plan general, que todavía no ha empezado a redactarse. El Juzgado de lo Contencioso-Administrativo número 4 de A Coruña ha avalado ahora este acuerdo, que pone fin a la disputa entre el Concello y los propietarios. La unidad de actuación de la Praza da Constitución solo se desarrolló parcialmente. Parte del ámbito es un descampado que se utiliza como aparcamiento.

Hasta ahora los paros estaban establecidos para las jornadas del 25, 26 y 27 de julio

La huelga de basura en A Coruña continua en julio y amenaza con ser indefinida en agosto



A Coruña.

El comité de empresa de la concesionaria de la recogida de basura en A Coruña anunció que ampliará las jornadas de huelga previstas en el mes de julio.

Esta decisión ha sido tomada tras reunirse con el jefe de recursos humanos de Prezero, que se desplazó desde Madrid. "Pensamos que venía con la intención de desenquistar esto,

pero todo lo contrario, están cerrados en banda y no nos quieren escuchar", señaló el portavoz del comité, Alfonso Seijo. Esta actitud, dijo, ha llevado a tomar la decisión de "recrudecer la huelga aumentando los días en julio con el 9, 13, 23 y el 30".

Hasta ahora los paros estaban establecidos para las jornadas del 25, 26 y 27 de julio. Si a mediados de julio "la empresa sigue en sus trece", advierte, "los paros se podrían convertir en indefinidos", coincidiendo con las fiestas de

agosto. Según Seijo, la empresa no cumple los servicios del turno de mañana, como el de cementerios, polígonos, vidrio cartón y puerta a puerta. Por el contrario, este "recoge lo que no recogen los compañeros de la noche. Lo que hacen es no vaciar los camiones, que generan líquido, el lixiviado, y esta noche vino la ambulancia a llevarse a un compañero que resbaló y se fastidió la pelvis con un golpe fuerte en la cabeza", añadió.

Andaina contra el cáncer en Arteixo

Arteixo.

La Asociación Contra el Cáncer de Arteixo organizó el pasado 30 de junio una andaina por el paseo marítimo que contó con una alta participación,

más de 400 personas. La presidenta de la entidad en el concello arteixán, Estíbaliz López, destacó el éxito de esta iniciativa, sobre todo porque era la primera vez que organizaban esta caminata. López destacó los "donativos de

los participantes", que servirán para costear los programas de ayuda de la asociación. "Es la demostración de que la gente de Arteixo es tremendamente solidaria y está muy involucrada en esta causa", afirmó.



El Ayuntamiento de A Coruña inicia las obras para equipar la calle Pintor Villar Chao con dos ascensores

A Coruña.

El Ayuntamiento ya ha iniciado las obras de mejora de la accesibilidad en la calle Pintor Villar Chao, que permitirán la instalación de dos ascensores que salvarán el desnivel de siete metros que existe entre esta vía y Juan Montes. Esta acción impulsada por el Gobierno de Inés Rey cuenta con un presupuesto cercano al medio millón de euros y se financia a través de los fondos europeos Next Generation.

La actuación se ubica en la Rua Pintor Villar Chao, que conecta transversalmente la Avenida de Oza y la Rua da Mercé, constituyendo un importante punto de tránsito peatonal. Hasta ahora, esta zona estaba conectada por dos tramos de escaleras. Para salvar la diferencia de cota entre ambas zonas, se decidió instalar dos ascensores.

Para reducir el tamaño de las obras, se seleccionaron ascensores con foso reducido, de no más de 15 centímetros de profundidad, lo que permite aprovechar al máximo el espacio disponible. Los revestimientos serán de perfiles de acero y paneles de metacrilato y se dispondrán estancias paralelas de ladrillo revestido de piedra que permitirán la conexión del ascensor en los distintos niveles de la calle. Se mantendrán las escaleras para asegurar el tránsito en caso de que los ascensores se detengan por tareas de mantenimiento. Con esta actuación, además de dar solución al desnivel con el menor impacto visual posible, también se mejora sustancialmente la accesibilidad para todas las personas, sea cual sea su condición. El plazo de ejecución será de ocho meses.

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

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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

Actividades culturales y deportivas en Miño

La revista de actividades culturales y deportivas de Miño ha desvelado las múltiples citas a las que las y los miñenses podrán acudir este verano, durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre. En la publicación pueden consultarse tanto las organizadas por la Administración local como por parte de otras entidades del municipio. La XXIII Feira da Cebola Chata o la III Feira da Cultura EnCamiño, cine al aire libre, exposiciones, conciertos o cursos deportivos son solo algunos de los ejemplos de esta amplia y variada oferta. Habrá, como de costumbre, Escolas Náuticas Municipais, cursos de tenis, pádel o patinaje. Para estas dos últimas, las personas interesadas podrán descargar las hojas de inscripción en la nueva web municipal.



Esta actuación, financiada por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, ha supuesto una inversión de 1.375.028,27 euros

La finalización de las obras de recuperación del espacio dunar de la Playa Grande dan inicio al verano



Miño.

Las obras de regeneración del espacio dunar de la Playa Grande de Miño han llegado a su fin justo a tiempo para la temporada de verano. Cuenta de ello han dado la subdelegada del Gobierno en A Coruña, María Rivas; el jefe de la Demarcación de Costas, Carlos Gil; y el alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, que se desplazaron hasta el arenal para comprobar el resultado de los trabajos.

Esta actuación, financiada por parte del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, ha supuesto una inversión de 1.375.028,27 euros y perseguía varios objetivos: la integración del terreno del antiguo campo de fútbol en la marisma; la sustitución de la antigua pasarela por una a ras de suelo de un material

acorde con el espacio; la instalación de un nuevo itinerario accesible hacia el puesto de socorrismo y la eliminación de las plantas invasoras. Otro punto importante es que se han cumplido los plazos previstos en la ejecución de la obra, ya

que tan solo faltan unos flecos menores para darla por finalizada en su totalidad. Esto permitirá tanto a los vecinos y vecinas de Miño como a los miles de turistas que visitan el conce-
llo cada verano.

La temporada estival arranca con buenas previsiones

Los establecimientos de la ciudad naval ven factibles las estimaciones de ocupación del Clúster de Turismo de Galicia. El pasado día 14 de junio comenzaba en Ferrol, con el izado de la primera bandera azul y la entrada en funcionamiento del servicio de socorrismo, la temporada estival, casi una semana antes del inicio oficial del verano (el 20 de junio).

Así, a pesar de que el viento se encargó de refrescar el ambiente más de lo deseado, la semana se presentó soleada, llenando los arenales interiores y exteriores de Ferrol.

La Casa do Pescador acoge a sus primeros emprendedores



Miño.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, visitó este espacio, cuya puesta en marcha está financiada con fondos de la Diputación da Coruña y del GALP Golfo Ártabro Norte.

Los espacios de trabajo del coworking de la Casa do Pescador de Miño ya albergan a sus primeros emprendedores. Con las primeras reservas echa a andar una iniciativa

que busca impulsar las actividades de nuevas empresas o personas autónomas en el municipio. Esta aula dispone de todo el equipamiento necesario para que nuevos negocios den sus primeros pasos. Además, también es un espacio ideal para personas que no desarrollen una actividad empresarial pero necesiten un espacio de forma puntual para trabajar.

Las personas interesadas en acceder a este recurso deberá hacerlo a través de la web del Concello de Miño.



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 en lo que más te importa.



SUPERPROMOCIÓN

**Instalación gratis +
4 mantenimientos anuales**

981 230 562
www.securtem.com



por Esther López Castro

Compostela

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: esta vez y dado que es un mes grande, ya que se celebra la festividad de Santiago Apóstol, Patrón de España. Versará mi poema sobre ese entorno maravilloso que es Compostela, donde miles de peregrinos de diversos lugares de España y de todo el mundo, acuden cada año a rendir pleitesía a tan insigne Santo. El camino de Santiago es una ruta de peregrinación que avala la magnitud de visitantes de todo tipo, incluidas personas pertenecientes a otras religiones y también agnósticas, que visitan Compostela para rendir homenaje a tan reconocido y emblemático Apóstol. Dejo aquí mi versión poética de lo que me inspira ese maravilloso entorno. (O campo da estrela)

Compostela

Esther López Castro

Segundo conta a lenda
dous bois cansos
tiran con mansa urxencia
dun carro demorado
na devalada marea do tempo.

Xorden ao solpor da orixe
guiados por una estrela,
-alianza de terra e ceo-
Profanan sen sábelo a linde,
prolongada e perpetua liña do
horizonte.

Garda no seu tenaz maxín,
precarías e inhábiles
lembranzas
dunha desolada memoria.

Campo da estrela!
Catedral que medra á carón
da nobre e humilde rocha.
Reconcilia espazos

e modifica relevos,
érguese inaugural
reproducida en inmutables
torres.

Ríxida, fráxil e etérea,
mostra no seu Pórtico
da Gloria
o reiterado perfil
de enigmáticos sorrisos
esculpidos en roseira pedra.

Nun maino silencio
de lareira cincenta,
acubilla indolente
o descorrer dos séculos.

Os seus ateigados poros
de liques dourados
destilan neboentos bafos,
de incenso e sepulcro.



por Eva Vidal

Empieza Julio

Amanece un mes de julio que entra asomando tímidamente la cabeza para anunciarme que, después de muchos meses dedicada a las rutinarias tareas de mi vida, todo puede ser diferente. Viene despacito, sin estridencias, pero siempre me ilusiona y me invita a la aventura la llegada de estos dos meses en los que en algún momento que ya ni recuerdo decidí que en julio y agosto hay que bajar las revoluciones y compartir el mayor tiempo posible con mi gente sin presiones ni agobios.

Además lo hago bien y cumplo con nota. Cada rayito de sol lo aprovecho a tope apartando de mi camino todas aquellas cosas que no me apetece hacer. El caos a veces tiene su punto cuando uno tiene que elegir entre recoger la casa o sentarse al sol con un libro y el mar como únicos testigos. Con la misma naturalidad que el verano, y también tímida pero implacable, llega tras las elecciones primarias en Francia, la constatación de que los movimientos políticos de extrema opinión ya tienen su hueco profundo y asentado en nuestra sociedad.

Es una realidad y todos tendremos que aprender a convivir con ello sin duda. El otro día, aunque me suelo apartar con bastante naturalidad de estas historias, escuché un coloquio en la televisión donde varios tertulios trataban de buscar una explicación racional que justificase el progresivo asentamiento de estas ideologías políticas. No dudo de que podemos intentar localizar su origen utilizando profundas reflexiones intelectuales, pero yo opino que las cosas obedecen a menudo a razones muy básicas y simples.

Tengo la sensación de que los ciudadanos aupamos a esta gente para mostrar nuestro desprecio y desganamos a quienes hasta hace muy poco votábamos de modo convencional una y otra vez, en espera de que en algún momento, por fin, cumpliesen lo que prometían. Como no ha sido así, y además hemos tenido que convivir con sus mentiras, su descrédito personal y político, su grosería y su malévola manera de representar nuestros derechos e intereses, nos lanzamos

a la aventura de castigarlos otorgando capacidad política a otros que han aparecido por ahí con proclamas extremadamente potentes lanzando al aire ardientes y populistas proclamas igualitas a las que nosotros vomitamos cuando, si nadie con sentido común consigue pararlo, estamos sentados en una mesa con la familia o los amigos.

Esa arenga de frases míticas: “Hay que acabar con esta gente”, “matarlos era poco”, “todos al paredón”, “esto pasa por dejar entrar a cualquiera en tu país”, “la mafia ha permitido la invasión de los enemigos del país”, etc., etc. incide con intensidad en el pensamiento general de una sociedad que actúa exactamente igual que cuando tú te enciendes en tu casa con tus hijos o tu pareja en esos diez segundos en que por tu boca sale lo peor de ti misma y les dices cosas espantosas porque estás muy enfadada. Sucede que en el segundo once te paras en seco cuando te das cuenta de que te estás pasando de frenada y es momento de parar y morderte tu lengua mordaz si no quieres perder fácilmente a quien amas.

Pero eso no es lo que pasa en la calle cuando quien se sube a un púlpito con un megáfono y mucho apoyo institucional por detrás, lo que quiere precisamente es lo contrario: no parar la locura del enfado y la crispación sino generarla y mantenerla en el tiempo con más y más intensidad. No evitar la confrontación y el odio sino apuntar directamente al adversario y acabar con él de forma despiadada y certera.

Y en ese ambiente, educamos a las nuevas generaciones que, cada vez con mayor intensidad abarrotan nuestras calles envueltos en las banderas de nuestros países como si sólo fuesen suyas, soltando improperios y quemando muñecos. El poder te permite manejar sutil pero firmemente a la gente y hay mucho poder por ahí

adelante deseando hacerse un hueco entre nosotros en un momento de nuestra historia en que la ciudadanía se muestra débil y, si me lo permitís, ciertamente desesperada al verse incapaz de encontrar ayuda en quienes hasta hace poco nos convencían con sus discursos más moderados.

Recuerdo especialmente a alguien muy cercano a mí que siempre decía estar cansado de los políticos y sus “fechorías”. Cada vez que iba a votar, introducía en la urna una de esas papeletas que nadie coge nunca y que identifican a partidos que nadie conoce.

A veces, después del recuento, comprobabas que en tu ciudad esa formación política sólo había tenido un voto y yo me partía de risa porque identificaba claramente a aquel votante clandestino. Estoy segura de que votaba de ese modo para tocar las narices como él consideraba que se las tocaban a él. Puede que lo que está ocurriendo ahora sea similar y hayamos empezado poco a poco a votar extremos políticos de derecha e izquierda con la intención de abofetear metafóricamente a aquellos que consideramos nos han fallado. Pero ocurre que la risa puede durarnos poco esta vez si no asumimos que, como en nuestros hogares, el cabreo y la exageración no suelen conducir a la convivencia y la sensatez.

Desde los más remotos tiempos de la historia humana nada bueno ha salido jamás de los sentimientos totalitarios y antidemocráticos, así que mucho me extrañaría a mí que en el siglo XXI acertásemos por primera vez.

2 de julio de 2024



Julio cambiará los coches para siempre, porque todos los modelos nuevos que se vendan en la UE deberán llevar una serie de sistemas electrónicos: las conocidas ayudas ADAS

Sistemas electrónicos que deberán llevar por ley todos los automóviles

Motor.

Desde hace algunos años, el acrónimo ADAS forma parte de la jerga automovilística, no sólo de la prensa especializada, sino también de mecánicos, conductores y, en definitiva, todos aquellos que siguen, más o menos, todo cuanto rodea al mundo del automóvil.

A lo largo de las últimas décadas, la Unión Europea ha ido introduciendo diferentes normativas para mejorar la seguridad de los coches, obligando a los fabricantes a incorporar diferentes sistemas de seguridad. La evolución ha sido notable y los vehículos nunca han sido tan seguros como ahora.

Pero este mes de julio habrá un importante cambio que supone un paso más en el aumento de la seguridad. A partir de este mes, todos los coches nuevos deberán llevar por ley una serie de sistemas electrónicos que intervienen en la conducción, con el objetivo de evitar accidentes de tráfico.

Esos sistemas electrónicos son los famosos ADAS, (Sistemas Avanzados de Ayuda a la Conducción, por sus siglas en inglés) y están recogidos en el Reglamento de Seguridad 2019/2144 de la UE, donde informa de los nuevos requisitos de "seguridad en los vehículos", de la "protección de sus respectivos ocupantes" y de los "usuarios que se trasladan por la vía pública". Este reglamento entró en vigor el 6 de julio de 2022 y la UE decidió introducir la implementación de

nuevas tecnologías de seguridad obligatorias en todos los vehículos. El objetivo es reducir la siniestralidad. Desde Bruselas, estiman que los sistemas ADAS evitarán más de 25.000 víctimas mortales y, al menos, 140.000 heridos graves de aquí a 2038.

Estos son los sistemas electrónicos que deberán llevar por ley todos los coches nuevos desde julio

Estos sistemas intervienen de forma automática sobre el acelerador, el freno, la dirección y la señalización, entre otros parámetros, con el fin de evitar un accidente o, en el peor de los casos, disminuir las lesiones sufridas.

1. Detector de fatiga y somnolencia (DDR)

Es un dispositivo que avisa al conductor cuando detecta que pierde la concentración al volante, ya sea por sueño, fatiga u otras causas. La alerta se realiza mediante la aparición de un testigo de una taza humeante en el salpicadero, la vibración del volante o con un mensaje de texto.

2. Asistente de velocidad inteligente (ISA)

Esta tecnología se encarga de respetar en todo momento los límites de velocidad de la vía, adaptando la velocidad del coche al límite que señala la calzada por donde circula.

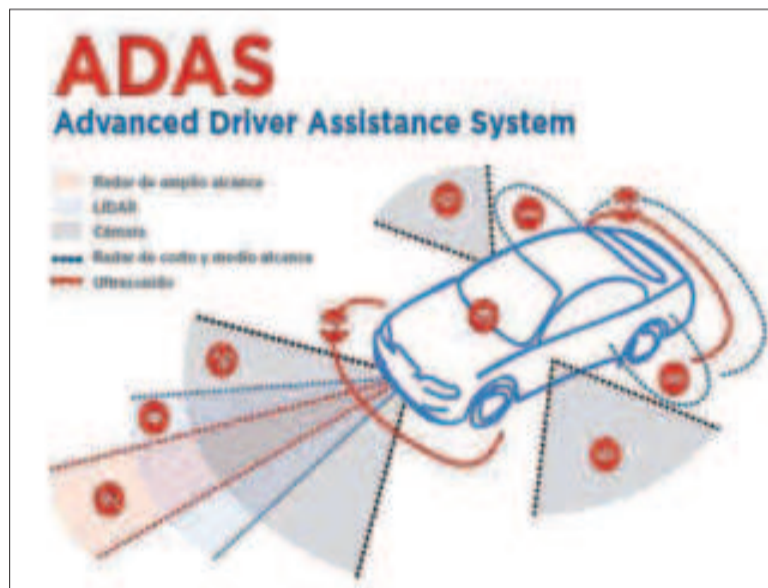
3. Alerta de tráfico cruzado (RCTA)

Se trata de un sofisticado sistema que supervisa el tráfico trasero en

sentido transversal al salir marcha atrás, por ejemplo, de un aparcamiento. Cuando detecta que se aproxima un vehículo, un peatón o una bici, emite un sonido para evitar la colisión.

4. Cambio involuntario de carril (LDW)

Este sistema electrónico se encarga de controlar la posición del coche en el carril y avisa al conductor cuando se sale de la



trayectoria involuntariamente, sin utilizar el intermitente.

5. Sistema de frenado de emergencia (ESS)

Este asiste ayuda a detectar el momento exacto dónde el vehículo que circula por delante está realizando una frenada de emergencia. De esta forma, impide una colisión frontal o, en el peor de los casos, reducirá el efecto del alcance. El sistema avisa mediante unas luces que parpadearán con gran rapidez.

6. Inhibidor de arranque con alcoholímetro

Lamentablemente, el consumo de alcohol sigue estando detrás de muchos accidentes de tráfico, a pesar de todas las campañas que se hacen para concienciar a la población. Así que, desde julio, todos los coches nuevos que se vendan en la Unión Europea llevarán un inhibidor de arranque con alcoholímetro.

Se trata de un dispositivo que detecta a través del aire espirado la tasa de alcohol tiene el conductor en su organismo. Si supera el límite permitido, el coche no arrancará.

7. Alerta de uso del cinturón en todas las plazas

Este sistema recuerda la obligación de ponerse el cinturón de seguridad en todas las plazas del vehículo. Si recorre una distancia determinada o supera los 25 km/h sin que el conductor se haya abrochado el cinturón, el dispositivo emite una señal acústica que subirá de intensidad hasta que se lo abroche.

8. Caja negra (EDR)

Por último, una de las novedades más importantes es la inclusión de la llamada caja negra, un dispositivo parecido al de los aviones (de ahí su nombre), ubicado bajo el asiento del conductor y atornillado al chasis.

Registra más de 15 parámetros: velocidad, revoluciones, fuerza del impacto, frenada, movimientos en la dirección, funcionamiento de los sistemas de seguridad o la posición del acelerador, entre otros. El sistema EDR registra todos estos parámetros y se va refrescando constantemente, de manera que siempre están grabados en ella los últimos 30 segundos de cada recorrido.

Su finalidad es analizar las causas que han provocado un accidente. Al grabar y refrescar los datos constantemente, siempre quedan registrados los últimos segundos antes, durante y después de una colisión.



Muchas empresas del sector se limitan a apostar por buenas piezas de los mejores fabricantes

Rodéate de los mejores profesionales en tu día a día

Redacción.

Cuando tienes un negocio, siempre quieres rodearte de los mejores del sector. Es fundamental saber apostar por los mejores proveedores, ya que solo así podrás ofrecer la mejor calidad a todos tus clientes. Si estás aquí es porque probablemente tu negocio esté bastante relacionado con todo tipo de vehículos pesados. En ese caso, probablemente estés buscando un buen proveedor de confianza con el que sientas tus máquinas siempre a salvo.

Entonces, te alegrarás de conocer una empresa que cambiará tu vida laboral por completo: Experica. Se trata de la empresa líder en recambios para vehículos industriales, y desde hace años miles y miles de clientes confían en sus servicios para mejorar su negocio.

¿A qué se dedica la empresa? En pocas palabras, se trata de un distribuidor de piezas de recambio

para vehículos industriales y pesados. Con total seguridad encontrarás entre su amplio abanico de opciones el recambio que te hace falta. Todos los que entendemos sobre este sector, somos conscientes de lo complejo que es encontrar piezas de calidad para este tipo de

vehículos, puesto que su mecanismo y mantenimiento son difíciles de entender. Arreglar una avería de un coche convencional no es tan sencillo y económico como la de un vehículo industrial. Es por eso por lo que hay que prestar especial atención a la hora de confiar en un pro-

veedor. Sin embargo, con Experica no tendrás ese problema. Tras la unión entre Revarc y Tecnauto, surgió esta amplia empresa que, poco a base de buenos resultados, se ha convertido en empresa líder dentro del sector.

Cuenta con un gran número de sedes repartidas por distintos sitios, por lo que sus servicios llegan a distintos puntos, sin importar dónde necesitas los servicios. ¡Te encuentres donde te encuentres, agradecerás contar con sus servicios! Gracias a Experica, podrás beneficiarte de los mejores recambios para vehículos industriales, ya que

la empresa cuenta con las mejores marcas dentro del sector. Sin embargo, el servicio que provee la empresa no se limita a vender simplemente piezas.

Experica también ofrece atención a las empresas por parte de los mejores expertos del sector. Si tienes cualquier incidencia o duda, solo tendrás que llamar para obtener la ayuda que necesitas. ¿Te imaginas la tranquilidad que da sentirse acompañado y protegido cuando tienes tu propio negocio?

La última tecnología en tu empresa

Además, cabe destacar que todas las novedades tecnológicas del sector se fusionan en los múltiples servicios de la empresa. Experica ofrece a sus clientes modernos dispositivos de diagnóstico que han mejorado el mundo de los vehículos pesados. Gracias a ellos, podrás resolver cualquier tipo de problema que surja de la manera más eficaz y rápida. En estos casos, podrás elegir entre ir a una de sus sedes o llamar por teléfono.

Además de contar con la última tecnología, Experica ofrece diferentes cursos de formación sobre los recambios que ofrecen.





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



www.fordtrucks.es

F-MAX

El "New Big" de Ford Trucks



“Una tapa clásica elevada al máximo”

La versión más “top” de ensaladilla rusa para este verano

Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

¿Una tapa tradicional, de toda la vida? Seguro que una de las opciones que nos viene a la cabeza es la ensaladilla rusa. Fresca e ideal para cualquier cita, aparece en bares, restaurantes, reuniones familiares... un clásico que ahora en verano entra en su mejor época.

Hoy os vamos a enseñar a preparar una versión muy top con un giro que sorprenderá a quién se ponga por delante añadiendo carabinero, una mayonesa de sus jugos y huevas... ¡una auténtica maravilla!

Antes, un poquito de historia

Seguro que has comido ensaladilla rusa mil veces pero... ¿sabes de dónde viene? Su origen, en realidad, no tiene nada de ruso sino que aparece por primera vez en un recetario francés del Siglo XIX atribuido al chef Charles Elmé. Esta primera ensaladilla incluía langosta, anchoas, cangrejo, atún, gambas, aceitunas rellenas, alcaparra y mayonesa. Ingredientes de alta gama propios de la cocina francesa refinada de la época, muy diferentes si los comparamos con la receta que elaboramos ahora en España.



Cuando la receta llegó a nuestro país, esos ingredientes se sustituyeron por otros más accesibles y así nació la tapa que podemos comer hoy en día.

Receta de Ensaladilla Rusa Gourmet

Esta receta ha sido creada por Antonio Arrabal, chef y propietario del restaurante La Jamada (Burgos) y Pello Noriega, ganador de La Mejor Ensaladilla de España 2022 del restaurante Castru Gaiteru (Asturias).

Ingredientes:

- 60 g Mayonesa
- 200 g Patata
- 80 g zanahoria
- 40 g cebolla tierna
- 20 g cebollino
- Sal y pimienta al gusto
- 2 carabineros
- 80 g Mayonesa (para elaborar la mayonesa con jugo de carabinero)
- 50 cl Brandy
- 160 ml Agua de mar
- 16 g huevas de salmón
- 10 g cebollino chino

Elaboración paso a paso:

1. Cocer las patatas con la zanahoria en agua con sal durante 20 minutos.

Picarlas una vez estén cocidas y aliñar con la cebolleta picada, el cebollino chino, sal, pimienta y la mayonesa. Reservar.

2. Pelar el cuerpo del carabinero, separar de la cabeza y reservar.

Meter el cuerpo en agua de mar 1 hora en la nevera. Saltear, mientras tanto, la cabeza a fuego fuerte durante 1 minuto, glasear con el Brandy y exprimir para sacar todos sus jugos interiores.

3. Mezclar los jugos con la segunda cantidad de mayonesa y reservar.

4. Sacar el cuerpo del carabinero del agua de mar, secar bien y con la ayuda de un soplete, darle a calor a la cola por la parte superior durante 30 segundos, cortar en medallones y reservar.

5. Poner la ensaladilla en el fondo del plato y tapar con la mayonesa la cabeza del carabinero. Colocar los medallones de carabinero encima y aliñar con las huevas de salmón y un poco de cebollino chino picado.

Si lo sabemos ver,
el mundo tiene una lógica,
vivencias sin pleno desperdicio

Encuentro

Por Luisa Aguado.

Entre tanto pesar, sucesión de acontecimientos locos en los cuales estamos curtidos, parece que se puede otear algo de esperanza. Dos amigos, vidas distintas... lucha por vivir. Ellos que se conocieron casualmente en un momento de sus vidas estuvieron destinados a experiencias diferentes, a principios sorprendentes.

Me pregunto cómo la vida me da tantas posibilidades de ver historias distintas, que son de todos. Historias de mundos, de realización de inseguridades, de enemigos de valentía. Historias de vida. Y yo, desde lo lejos, desde esa lejanía, me doy cuenta de cuan privilegiada soy.

Si lo sabemos ver, el mundo tiene una lógica, vivencias sin pleno desperdicio.

Es tiempo de reencuentros, personas conocidas en mi juventud, regresan de nuevo a mi vida para recordarme que la amistad existe. Si! Éramos aquellos que creíamos, sinceros, valientes creativos. Que nos hemos equivocado una y mil veces y como soldados en la batalla seguimos enfrentándonos a lo nuevo. Quizás no seamos tan ingenuos, ni tan dulces, ni tan soñadores, quizás más aburridos, más cansados, pero ahí seguimos. No nos rendimos. No dejamos a los buitres el botín de la vida.

Hacer un camino llano sobre una cuerda floja es difícil. A veces las fuerzas nos empujan a caer, pero No. El éxito de la madurez es aquel que dice: Aquí estamos y estuvimos y de nuevo nos entregamos al mundo.

Aquí estaremos mientras seamos imprescindibles. Gestionar una vida no es fácil. Esto es como una empresa.



Pero una empresa privada, no del Estado. Es decir, nadie te mantiene, tienes que rendir cuentas y si no has sabido administrar los recursos, acabarás fracasado y deprimido. Nunca antes lo había imaginado, pero si somos esa empresa con miles de recursos, posibilidades, defectos y virtudes que con el paso de los años nos llevarán a marcar una ruta y a gestionar un camino.

Intenta llegar al final de tu vida, quedándote con el bolsillo lleno. El haber prosperado y aprovechado bien todo lo que poseías.

No solo es trabajo, también disfrute, pero a perder el tiempo no se viene. Usa bien tus recursos si deseas sentirte en paz.

Aquí y ahora tenemos un potencial. Deja tu huella!



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

ANIMA
Centro de Psicología
y Coaching

608 04 20 03

C/Obra 1 entrevele leg. 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

Los gallegos han logrado una puntuación de 34,3 sobre los 60 puntos posibles en pensamiento creativo

Los estudiantes de Galicia son unos de los más creativos de España, según PISA



PISA sitúa al alumnado español por encima de la media de la UE y de la OCDE en pensamiento creativo.

El alumnado de Galicia es uno de los más creativos de España e incluso superan la media de la Unión Europea. Así lo ha determinado la mayor evaluación mundial sobre conocimientos entre escolares, que se ha realizado a estudiantes de 15 años de 64 países diferentes para saber el nivel a la hora de generar ideas creativas. Se trata del informe PISA 2022, publicado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Los gallegos han logrado una puntuación de 34,3 sobre los 60 puntos posibles en pensamiento creativo. Así, los estudiantes de nuestra comunidad autónoma ocupan el tercer puesto del ranking, donde Madrid lidera con 34,8 puntos, y Castilla y León se posiciona en segundo lugar con una nota de 34,6. A esto hay que añadir que el alumnado gallego ha superado la media nacional y europea, con un 32,8 y un 32,1, respectivamente.

Los estudiantes españoles han obtenido 33 puntos en pensamiento creativo, una cifra que supera la media de la OCDE, que ha alcanzado los 32,7 puntos. También ha sobrepasado el dato de la UE (32,1 puntos). Además, se queda por encima de países como Alemania,

Francia, Países Bajos o Italia. Sin embargo, no alcanza a Singapur, que lidera el ranking con 41 puntos, o a Corea, que ha obtenido 38 puntos.

El ranking de las comunidades autónomas más creativas lo completan los navarros, que han sumado 33,5 puntos, y los cántabros, que han alcanzado los 33,4 puntos. Los aragoneses y murcianos también han obtenido notas altas: 33,2 y 32,9 puntos, respectivamente. Por el contrario, Ceuta y Melilla son las que peor puntuación han conseguido: 26,1 en ambos casos.

Estos son los seis colegios de Galicia seleccionados por Forbes en 2024

La revista ha elaborado un listado con los 100 mejores colegios de España en 2024, en el que figuran diferentes centros educativos privados y concertados. Uno de los quebraderos de cabeza a los que tienen que enfrentarse los padres es elegir el colegio de sus hijos. Todos quieren darle la mejor educación y formación a los pequeños, algo que determinará su futuro. Las preguntas que surgen cuando empieza la búsqueda de colegios son infinitas: ¿bilingüe? ¿qué pro-

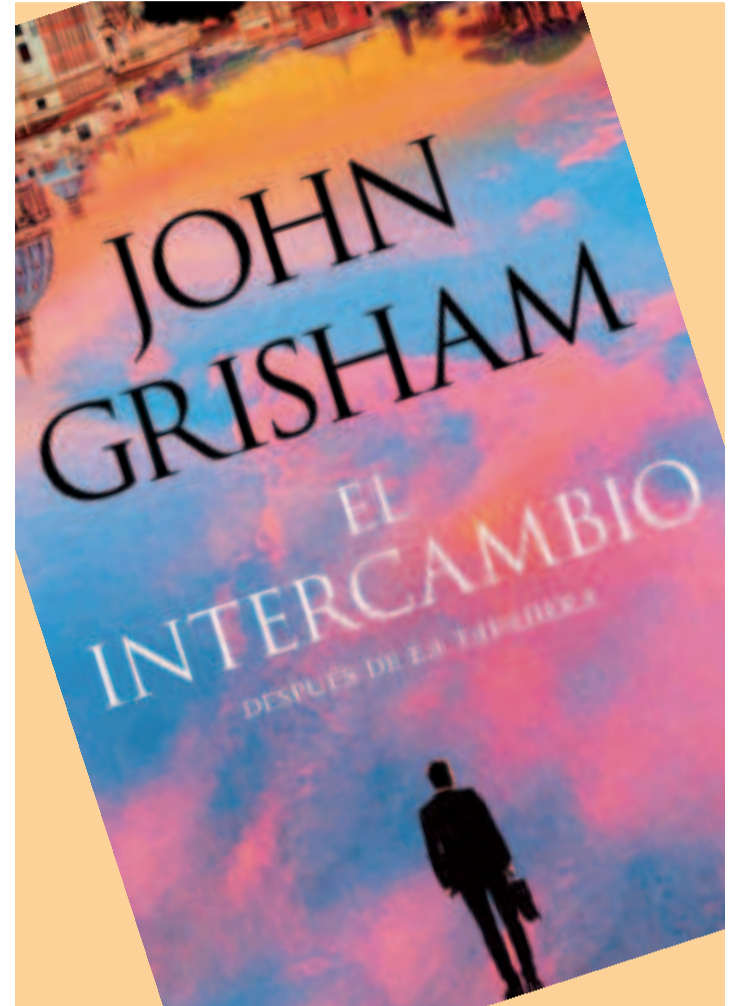
yectos educativos ofrecen? ¿público o privado? ¿tiene comedor?

Estos son los seis mejores colegios de Galicia:

- Colegio Internacional Sek Atlántico (Poio, Pontevedra): privado.
- Colegio Los Sauces (Pontevedra): privado.
- Colegio Los Sauces (Vigo, Pontevedra): privado.
- O Castro British International School (Vigo, Pontevedra): privado.
- Colegio Manuel Peleteiro (Santiago, A Coruña): privado.
- Colegio Obradoiro International School (A Coruña): privado.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

El intercambio

John Grisham

Hace quince años burló a la mafia y salió con vida. ¿Qué fue del abogado Mitch McDeere? El protagonista del icónico thriller *La Tapadera* regresa en una novela aún más trepidante.

Diez días para salvar una vida. Un segundo para ponerle fin.

Hace quince años, Mitch McDeere esquivó a la muerte. Y a la mafia. Tras hacerse con diez millones de dólares y desaparecer, vio cómo sus enemigos acababan en la cárcel o en la tumba.

Ahora Mitch y su mujer, Abby, viven en Manhattan, donde él se ha abierto camino hasta convertirse en socio del bufete más importante del mundo.

Pero cuando su mentor en Roma le pide un favor que le llevará a Estambul y Trípoli, Mitch se ve inmerso en el centro de un siniestro complot con ramificaciones por todo el planeta y que una vez más pondrá en peligro a sus colegas, amigos y familia.

Mitch se ha convertido en un experto en mantenerse un paso por delante de sus adversarios, pero ahora que el tiempo se está agotando, ¿será capaz de volver a lograrlo?

Esta vez, no hay donde esconderse.

El calzado ideal para mantener los pies frescos y cómodos

Este verano, es tiempo de sandalias...

Moda.

Uno de los mayores atractivos de las sandalias es la amplia variedad de estilos disponibles, lo que asegura que siempre haya un par perfecto para cada gusto y necesidad. Desde las clásicas sandalias planas y las elegantes sandalias de tacón, hasta las cómodas deportivas o las más cañeras con plataforma, las opciones son infinitas.

Durante este verano de 2024, se lleva una variedad de estilos y colores que se adaptan a todos los gustos y que pueden valer para cualquier ocasión, ya que combinan con todo. Las tendencias apuntan al calzado plano como el gran protagonista, pero las sandalias de plataforma también son una buena elección.

Inspírate en estas tendencias y prepárate para caminar con estilo con alguno de los modelos que hemos seleccionado para ti.

Sandalias altas

Las sandalias de tacón son la elección perfecta para transformar cualquier 'look' casual en uno sofisticado. Se pueden usar tanto de día como de noche y con pantalones, faldas o vestidos. Es un calzado versátil en todos los sentidos, por lo que deberías considerarlo como un básico imprescindible en tu armario. Las tendencias de este año destacan la combinación de negro y blanco, una elección de colores que siempre resulta acertada.

Sandalias con plataforma

Para las mujeres que quieren ganar algunos centímetros de altura y utilizar un calzado que estilice sus



piernas sin sacrificar la comodidad, las sandalias de plataforma son la elección perfecta porque brindan una estabilidad y comodidad que otros tacones no pueden ofrecer. Las sandalias de plataforma son perfectas para el día a día, ideales para pasear por la ciudad, ir a la playa o disfrutar de un día de compras. Podrás combinarlas con cualquier cosa que te pongas, ya que las encontrarás en todos los colores.

Sandalias metalizadas

Este verano se llevan los modelos metalizados en dorado y plateado. Los acabados metalizados tienen un efecto joya que hace que cualquier estilismo sea más elegante, intensifican el bronceado en verano y combinan mejor con todo tipo de colores que las de color negro o marrón.

Las sandalias metalizadas añaden un toque de sofisticación a cualquier conjunto, convirtiéndolas en una opción perfecta tanto para una salida nocturna como para un evento especial durante el día. Su ver-

satilidad las posiciona como un imprescindible de fondo de armario.

Sandalias cangrejeras

Las cangrejeras nacieron principalmente como un zapato de plástico enfocado para meterlo en el agua y así proteger nuestros pies de las rocas o de posibles picaduras de cangrejos. Ahora se han convertido en una pieza de moda en tendencia y en todo un símbolo del lujo silencioso. De usarse exclusivamente en piscina y playa han saltado a la calle y cada temporada hay más modelos y diseños diferentes, además de variedad de materiales y acabados que te permiten combinarlas con todo tipo de ropa.

Sandalias de hebilla

Las sandalias de hebilla se llevan desde hace ya unas temporadas y vuelven a ser protagonistas de las tendencias para verano 2024. La clave de su éxito es la comodidad, lo que las hace ideales para los largos paseos veraniegos. y consti-

tuyen la elección perfecta para quienes buscan sujeción y estabilidad sin renunciar a una estética moderna y desenfadada.

De crochet

El crochet está de moda, esta temporada lo vemos en vestidos, camisetetas y bolsos. El mundo del calzado se apunta también a esta tendencia presente sobre todo en sandalias. La versión más vista de las sandalias de crochet es en formato pala, aunque también se llevan las sandalias de tiras con detalles en crochet.

Es una forma estilosa de añadir un toque de color y diversión a tus looks.

Sandalias de dedo

Hace tiempo que las chanclas playeras se elevaron a la categoría de lujo, transformándose en un elemento imprescindible para las amantes del estilo sin esfuerzo. Confeccionadas en materiales como cuero suave o satinado, estas sandalias añaden un toque de glamour relajado a cualquier look, tanto para la piscina como para caminar por la ciudad.



Así debes limpiarlas para alargar su vida útil

La mejor manera de limpiar las mamparas de ducha

Redacción.

Las mamparas de ducha suelen ser uno de los elementos que más suciedad acumulan, debido a su uso diario y a los componentes del agua de nuestros grifos. Los residuos de cal, los restos de jabón y otros compuestos químicos se van quedando en su superficie, eliminando su transparencia y dándole un aspecto descuidado.

Por ello, es necesario cuidarla y limpiarla para que no se termine estropeando. Este mes te traemos los mejores consejos para limpiar la mampara de la ducha.

Cómo limpiar tu mampara de ducha según el material

Mampara de plástico

Entre las mamparas de plástico y de cristal, las primeras son las que más rápido se ensucian. Verás las manchas muy fácilmente, así que

lo ideal es hacerlo al menos una vez por semana. El mejor producto para limpiar estas mamparas es un spray casero hecho con amoníaco, alcohol y agua. Rocía la superficie y los carriles y pasa un paño húmedo para limpiarlo.

Mampara de cristal

Si tienes una mampara de cristal, la mejor opción es utilizar vinagre blanco para su limpieza. Su composición química, a diferencia de otros limpiadores genéricos, no dañará el vidrio ni oscurecerá su superficie.

Prepáralo introduciendo en un pulverizador agua destilada y vinagre de limpieza a partes iguales junto con 10 gotas de jabón de lavaplatos. Después pulveriza sobre la mampara y deja actuar 15 minutos. Finalmente limpia con un trapo húmedo y seca después con un paño de microfibra.

¡Quedará impecable!



3 trucos para que tus mamparas siempre estén limpias

Para no tener que estar repitiendo lo anterior constantemente, te dejamos tres consejos que te ayudarán a cuidar tus mamparas:

- Aclara la mampara después de cada ducha. Recomendamos que te hagas con una espátula de goma para secar la mampara de una

pasada tras tu ducha diaria, y evitar así que deje restos

- Cuando termines de ducharte, deja la ventana un poco abierta para mejorar la ventilación, eso hará que no se acumule demasiada humedad en el baño y, por tanto, en la mampara.
- Revisa perfiles y burletes de forma periódica.

Tanto la perfilera de silicona como las partes móviles rematadas con burletes de plástico son zonas muy deseadas por los diversos tipos de hongos que llamamos moho. Piensa eco y no uses estropajos duros, evitando rayar y estropear estas superficies delicadas.

Mejor, usa un poco de agua caliente con vinagre aplicado con un paño y mucho cariño.



Aclara la mampara después de cada ducha.

● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

MAMPAPLUS

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



La salud comienza en tu boca

Colocación de implantes dentales, lo que tienes que saber

Redacción.

La implantología dental es en muchos casos la mejor opción para solucionar las ausencias dentales. A día de hoy, para los pacientes que han perdido alguna pieza o quieren volver a recuperar la funcionalidad de su boca, los implantes dentales son la mejor solución.

¿Qué son los implantes dentales?

Lo que se conoce como implantes dentales son el conjunto de un tornillo y una corona que se coloca para reemplazar el diente. Con esta técnica lo que se hace es instalar el tornillo en el hueso de la mandíbula y sobre este colocar la corona.

Los materiales de los que están hechos estos elementos son distintos, por una parte, el tornillo suele estar hecho de un material biocompatible, habitualmente titanio. Este se fija al hueso mediante un proceso llamado «osteointegración», lo que le permite realizar la función de la raíz del diente.

Por otra parte, la corona está hecha de un material similar al de los dientes naturales, que se coloca sobre el tornillo y hace la función del diente.

¿Cómo se colocan los implantes dentales?

Este proceso es indoloro, ya que se realiza con anestesia local o en caso de que el paciente lo solicite, también se puede realizar mediante sedación consciente para más tranquilidad y comodidad de la persona.

Los implantes dentales se colocan en el hueso del maxilar superior o de la mandíbula realizando una



pequeña apertura en la encía. En caso de que fuera necesario realizar una extracción antes de colocar el implante dental, nosotros recomendamos realizarla en la misma sesión siempre que sea posible.

Después de esta cirugía, hay que dejar un tiempo para que el implante se fusione con el hueso, lo que suele tardar entre 3 o 4 meses según cada paciente. Pasado este periodo y estando el implante firmemente osteointegrado, colocamos la corona del implante.

Una consulta frecuente suele ser

si cuando se pone un implante dental se ve el tornillo, y la respuesta es no. Cuando este se coloca no se ve, ya que el tornillo está dentro de la encía y es totalmente imperceptible.

¿Cuánto tiempo se tarda en hacer un implante?

La cirugía para colocar un implante no suele requerir mucho tiempo. Normalmente suele durar alrededor de 15 minutos. En caso de que al paciente haya que realizarle alguna extracción, el procedimiento dura

unos minutos más.

¿Cuántos implantes dentales se pueden poner a la vez?

La doctora Dra. Cruz nos comenta que no hay límite para colocar implantes dentales en una misma sesión.

Hay casos en los que se hacen rehabilitaciones completas, tipo All-on-4 u All-on-6, en las que se recomienda colocar todos los implantes el mismo día. Y el paciente se va el mismo día de la colocación de implantes, con sus dientes provisionales. Sin necesidad de pasar por el mal trago de verse sin dientes.

¿Quién realiza los implantes?

Los implantólogos son los encargados de colocar los implantes dentales, quienes son habitualmente dentistas con una especialización tipo máster en implantología.

Esto supone para el paciente una garantía extra y mayor seguridad ya que están preparados tanto para colocar los implantes, como para tratar las complicaciones, que aunque sean poco probables, pueden surgir en cualquier tipo de cirugía. Antes de colocar un implante dental, se debe indagar en el historial médico y cerciorarse de que no va a existir ningún tipo de contraindicación, así como adaptar el tratamiento a las condiciones del paciente.

La clave está en la planificación, en nuestro Centro de Especialidades Odontológicas Dra. Patricia Cruz Vázquez, contamos con equipos para realizar un correcto diagnóstico y así, garantizar un tratamiento de calidad y duradero en el tiempo.

Haz una cita de evaluación, contamos con innumerables formas de pago.

Hay una solución para cada caso.



Los implantes dentales son el conjunto de un tornillo y una corona que se coloca para reemplazar el diente.



Firma por las tres próximas temporadas en sustitución de Albert Gil

Ismael Arilla, nuevo director de la cantera del Dépor

Redacción.

Ismael Arilla Pellicer (Zaragoza, 14 de julio de 1975) es el nuevo Director de Fútbol Formativo del RC Deportivo para las 3 próximas temporadas. Técnico de Fútbol de nivel III (UEFA PRO), es además Diplomado en Magisterio en Educación Física y Educación Primaria así como en Dirección de Entidades Deportivas. En su carrera en el mundo del fútbol Ismael Arilla fue seleccionador de Aragón alevín y sénior durante 4 temporadas; entrenador de la SD Tarazona durante 3 temporadas; miembro de la secretaría técnica del fútbol base del Villarreal CF durante 6 temporadas en las que fue uno de los responsables de captación de talentos asumiendo igualmente la Dirección Deportiva del Club Deportivo Oliver en esas seis temporadas; y Director de Cantera de la SD Huesca SAD durante las últimas 3 temporadas. Persona muy vinculada al mundo de la formación, fue profesor también de la Escuela Aragonesa de Entrenadores de Fútbol impartiendo las asignaturas de Ética, Liderazgo y Psicología.

Pablo Muñoz Crespo

Pablo Muñoz Crespo (San Sebastián de los Reyes, Madrid, 4 de septiembre de 2003) amplió su contrato con el Dépor hasta el 30 de junio de 2026. El madrileño tendrá ficha del Fabril. El futbolista blanquiazul es un centrocampista de carácter ofensivo que se formó en las categorías inferiores del Alcobendas CF, CD Chamartín Vergara y Rayo Vallecano. En su primera temporada en A Coruña, en la que estuvo hasta el pasado mes de enero, jugó 2 partidos de Liga y 1 de Copa del Rey, en Langreo ante el CD Covadonga.



Jose Ángel Jurado de la Torre

Jose Ángel Jurado de la Torre (Sevilla, 21 de junio de 1992), renovó su contrato para las dos próximas temporadas, hasta junio de 2026. En la posición de mediocentro disputó en su primera temporada en A Coruña un total de 35 partidos de liga con 1 gol y 3 asistencias; y 1 partido de Copa del Rey. El futbolista andaluz presenta una

amplia trayectoria en el fútbol español, tras pasar por las filas del Real Betis, club en el que se formó, CD Mirandés, Villarreal CF, UD Almería, FC Cartagena, AD Alcorcón y CD Tenerife, salpicada de varias experiencias en el extranjero. En total, José Ángel disputó 114 partidos en Segunda División, en los que anotó 5 goles. Fuera de

España militó en el FK Bodø/Glimt noruego (2017 y 2018), con el que jugó 22 partidos en Segunda en su primer año, en el que logró el ascenso a la máxima categoría, donde disputó 28 partidos y anotó 1 gol al año siguiente. De febrero a agosto de 2019 defendió los colores del FC Sheriff Tiraspol moldavo, con 12 partidos jugados en la Primera División local y 1 en la fase previa de la Liga de Campeones.

Su experiencia internacional se completa en el Al Wahda FC Abu Dhabi, de Emiratos Árabes Unidos, equipo en el que jugó la primera mitad de la temporada 2021-22 antes de recalcar en el AD Alcorcón en la segunda parte de la campaña. Con el cuadro árabe participó en 10 partidos en Primera División local, 4 partidos en la UAE League Cup y otros 2 en la Liga de Campeones de Asia.



Jose Ángel Jurado de la Torre.



El Dépor ABANCA refuerza el centro de su defensa con Vera Martínez

El Dépor ABANCA refuerza el centro de la defensa con el fichaje para esta temporada 2024-25 de Vera Martínez Viota (Astillero, Santander, 13 de agosto de 1999). Procede del CA Osasuna, en donde militó las dos últimas temporadas (2022-23 y 2023-24), disputó un total de 51 partidos (50 de ellos como titular) y anotó 3 goles en la segunda categoría del fútbol femenino nacional. Vera ya debutó en Liga F, puesto que en la campaña 2021-22 jugó 13 partidos, 7 de ellos como titular, con el Deportivo Alavés, club con el que logró ascender a Reto Iberdrola (hoy Primera Federación Iberdrola) y a la Liga F. Internacional española en categoría Sub-19, comenzó su carrera en el Reocín Racing B en la temporada 2013-14 antes de pasar al primer equipo la temporada siguiente.



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB
ITV
41.000 KM

609 839 385

Sección patrocinada por "Seguros Occident Matogrande"

Se celebró en el Miño Club de Golf Ártabro

1er. Torneo Día da Muller Golfista

La nueva Asociación de mujeres de Golf Miño, organizó los pasados 15 y 16 de junio, en el Miño Club de Golf Ártabro, el primer Torneo dedicado a la mujer golfista.

Un Torneo en el que, aparte de las más de 40 mujeres golfistas participantes, también tomaron parte los hombres, sumando en total cerca de 140 participantes en este impresionante Torneo.

Además de los premios a los ganadores, sorprendió la organización con unos excelentes premios concedidos por las marcas patrocinadoras del Torneo. Cabe destacar la carpa de Torres de Núñez en la que los jugadores pudieron disfrutar de las delicias de esta marca.



Clasificación Scratch:

- 1º Antonio Outeiriño López, 35 puntos.
- 2º Jesús José Barreiro Orgeira, 32 puntos.
- 3º Víctor Calvo Cheda, 28 puntos.

Clasificación Hándicap 1ª Categoría:

- 1º José Manuel Manso Naveira, 42 puntos.
- 2º Juan Jesús Vázquez Abellón, 41 puntos.
- 3º Adriano Paz Niebla, 41 puntos.

Clasificación 2ª Categoría:

- 1º Brais Patiño Quintans, 61 puntos.
- 2º- Arturo Nieto de Almeida 43 puntos.
- 3º- Manuel Tie Zaragoza 42 puntos.

Clasificación 5ª Categoría:

- 1º Marta Dopico Vázquez, 37 puntos.
- 2º Manuela Mascaró Gómez, 32 puntos.
- 3º Natividad López Rodríguez, 29 puntos.

Clasificación 1ª Categoría Damas:

- 1ª Mariam Bellido Fonseca, 36 puntos.
- 2ª Inés Pernas Alonso, 35 puntos.
- 3ª María José Novo Arias, 35 puntos.

Clasificación 2ª Categoría Damas:

- 1ª María Cabanelas Omil, 44 puntos.
- 2ª María T. Fernández Liz, 38 puntos.
- 3ª Concepción Picos Dorado, 34 puntos.



Occident
Matogrande

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

*Nuestra vida es como un Torneo
Asegura cada hoyo*

**DESCUENTOS EXCLUSIVOS PARA FEDERADOS,
CLUBS Y AMANTES DEL GOLF**

**PROFESIONALIDAD, CALIDAD
Y ATENCIÓN PERSONALIZADA A TU ALCANCE**

Descúbrenos en:

Las personas mayores que tienen en ella su hogar participan activamente en las excursiones guiadas y talleres propuestos por el equipo



CleceVitam Bastiagueiro, una residencia en la que cada semana hay una nueva actividad

CleceVitam.

La primavera y el verano son tiempo de disfrute, fiestas y calor en las calles y por ello se hace más necesario que nunca buscar actividades que amenicen este periodo y lo hagan llamativo para las personas mayores con el fin de que se sientan parte de la comunidad.

Por este motivo, el equipo de profesionales de la residencia para personas mayores CleceVitam Bastiagueiro se esfuerza en ofrecer un completo programa de ocio para todos los gustos que ayuda a que los usuarios del centro disfruten de esta temporada independientemente de sus preferencias. Para ello, el centro residencial de referencia en Oleiros cuenta con la colaboración de diferentes entidades y organismos.

Es el ejemplo de la Asociación de Amigos del Museo de Belas Artes da Coruña que ofrece a las personas residentes interesadas en acercarse a las obras del espacio expositivo, la oportunidad de hacerlo a través de gafas de realidad virtual con las que van recorriendo todas las salas y conociendo de cerca algunos detalles que pasan desapercibidos para el público general.

También les echan una mano en

este objetivo desde la Fundación Abanca, cuyo equipo de voluntarios acude a CleceVitam Bastiagueiro con frecuencia para salir a dar un paseo con las personas residentes en sus grandes triciclos o el colegio Isidro Parga Pondal, con cuyos estudiantes celebraron el final de curso durante un encuentro intergeneracional que sirvió no solo para intercambiar intereses sino para acercar la alegría de los más pequeños a los más mayores y transmitir la sabiduría de estos a los infantiles.

Salidas y festejos

Asimismo, desde la residencia se organizan numerosas excursiones culturales y de ocio por la zona como la que se realizó al Museo de Automovilismo e Historia de la Fundación Jorge Jove. “Los residentes volvieron encantados y muy emocionados ya que algunos son verdaderos amantes del mundo del motor y ver los vehículos de su infancia les trajo muy buenos recuerdos”, señala Vanesa Fernández, directora de la residencia.

Además, y sabiendo los múltiples beneficios que tiene para las personas mayores compartir momentos de fiesta alrededor de una buena

comida, el equipo gestor del centro organizó hace unas semanas un picnic en el parque de As Galeras en el que contaron con una merienda especial, música y juegos tradicionales así como animaron a los residentes a participar en la romería de As Merendiñas organizada por el Concello para los mayores de 65 años. “Estuvieron todo el día fuera y volvieron temprano única-mente porque querían ver la final de la Champions así que para muchos fue un día de fiesta por todo lo alto”, recuerda Fernández.

Por otro lado, y aprovechando el entorno privilegiado con el que cuentan y la cercanía con el mar, ya han comenzado las salidas a la playa siendo la primera de la temporada a la de Bastiagueiro pero con otras ya programadas, a las de Santa Cruz y Santa Cristina, para los próximos meses.

“También hemos visitado el Aquarium Finisterrae de A Coruña, un centro que les gusta tanto que ya están deseando repetir”, afirma la directora de CleceVitam Bastiagueiro, quien ya está pensando en otros posibles destinos como el Planetario. “Queremos que tengan variedad y que vean cosas diferentes así que estamos pensando en nuevas propuestas que puedan ser



CleceVitam Bastiagueiro es más que una residencia.

de su gusto para los meses de más calor”, asegura.

En este sentido, una de las fiestas que más éxito ha tenido es la llevada a cabo hace unos días con motivo de San Juan. Para celebrarlo por todo lo alto desde la residencia se invitó a las familias a participar, se quemaron los deseos en la hoguera, se disfrutó del Coro de Oleiros y se preparó una comida especialmente festiva elaborada en su totalidad por el equipo de cocina de la residencia y que hizo las delicias de todos los asistentes. “También elaboramos queimada con la colaboración de trabajadores, residentes y familias y leímos un conxuro tal y como manda la tradición”, apunta la directora.

Apoyo a las familias

Por otra parte, y sabedores de lo difícil que puede ser para las familias optar por una residencia para que se convierta en el hogar de su ser

querido, la psicóloga del centro organiza de forma quincenal unas sesiones familiares bajo el nombre “Aprendiendo a compartir” en las que intercambian preocupaciones para aprender a gestionar mejor la nueva situación.

“Queremos que las familias sean parte activa en la vida del centro y para ello no solo tenemos estos encuentros sino que hemos puesto en marcha una sala expositiva en la que todos los que tengan una inquietud artística, del tipo que sea, puedan exponer sus obras”, destaca Vanesa.

Y es que CleceVitam Bastiagueiro es más que una residencia para personas mayores, es un lugar en el que disfrutar de un envejecimiento activo y en el que siempre hay una nueva oportunidad para seguir aprendiendo y continuar con el proyecto de vida elegido.



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

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@verdemareediciones.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 será gratuita, personalizada y confidencial



Consulta 1:

Buenas, mi caso se trata de un arrendatario que es tercer ocupante de una vivienda. El primitivo arrendatario se la cedió y dejó de pagar el alquiler, se ha tramitado un juicio contra el primitivo inquilino y lo ha perdido en rebeldía. Presentó una contestación a la demanda que no le aceptaron y no le tuvieron por parte, no ha sido admitida ninguna documentación al respecto. Él reúne todos los requisitos y tiene la documentación para solicitar la vulnerabilidad al Juzgado pero la fecha de lanzamiento ya está acordada. Espero su asesoría. Gracias.

Estimado cliente

Bajo mi punto de vista, tenemos que ceñirnos a lo establecido en el apartado segundo del

artículo 704 de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Si, llegado el momento del lanzamiento, existen terceras personas distintas del ejecutado, el Secretario judicial o letrado de la administración de justicia, como se les llama actualmente, debe darles traslado por diez días para que aleguen lo que consideren oportuno en defensa de sus derechos y presenten los títulos que justifiquen la ocupación. En ese momento se podrán plantear las posibles cuestiones de vulnerabilidad, además de justificar el motivo por el cual se está ocupando la propiedad. Por lo tanto, en principio, ellos deberán activar dicho precepto legal cuando, en la fecha del lanzamiento, se encuentren con terceros ocupantes. Conforme a la normativa vigente, los trámites seguirán adelante de acuerdo con lo establecido en el artículo 675,

apartados tercero y cuarto. Esto significa que una vez presentadas estas alegaciones, para lo cual se les deberá conceder un plazo de diez días, se determinará si los ocupantes tienen derecho a poseer el bien y, en cualquier caso, teniendo en cuenta circunstancias de vulnerabilidad u otras valoradas por el Tribunal, se fijará una nueva fecha para el lanzamiento, no recurrible.

Si el inmueble al cual obliga el título ejecutivo estuviera ocupado por terceras personas distintas del ejecutado y de quienes comparten su uso, el Letrado de la Administración de Justicia encargado de la ejecución, tan pronto como tenga conocimiento de su presencia, les notificará el inicio de la ejecución o su tramitación, para que en un plazo de diez días presenten la documentación que justifique su

situación. El ejecutante podrá solicitar al tribunal el desalojo de aquellos a los que considere ocupantes precarios o sin título suficiente. Esta petición se comunicará a las personas designadas por el ejecutante, y el procedimiento continuará de acuerdo con lo dispuesto en los apartados 3 y 4 del artículo 675.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, mi esposo obtuvo financiada una furgoneta hace aproximadamente 4 años. La furgoneta tiene reserva de dominio. Por circunstancias de problemas e insolvencia económica tuvimos que empeñarla y no la pudimos recuperar y la furgoneta ya no existe. Supongo que se la habrán llevado a otro país. La financiera está reclamando

la furgoneta o el dinero que se les debe y no tenemos nada. ¿Puede esto ser un delito penal? ¿Puede suponer prisión? Infinitas gracias.

Estimado cliente.

Esto no es ningún tipo de delito penal. Se trata de una reclamación civil que puede iniciar la compañía financiera a la que se le debe el crédito. La falta de la furgoneta en este momento no representa ningún problema penal ni riesgo alguno de prisión. Simplemente, el inconveniente radica en la deuda que podemos ser requeridos a pagar.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Los tintes para aplicarse en casa han mejorado muchísimo sus fórmulas

Consejos para teñirte el pelo en casa

Redacción.

Seguramente para teñirte acudes a tu peluquería de forma habitual, pero no siempre tienen huecos cuando te hace falta y, si no aguantas verte con la raíz canosa, saber darse el tinte es imprescindible.

Eso sí, en caso de llevar trabajos de coloración complicados, como unas mechas o un color muy diferente al tuyo, es mejor tener paciencia y esperar a que el color lo haga o repase un profesional porque es muy probable que vayas a estropear todo ese trabajo anterior. Y lo mismo te recomendamos si te quieres hacer un cambio importante de color de pelo, ya que un profesional va a poder aconsejarte mejor en la elección del tono.

Aunque parece un proceso sencillo, conviene repasar todos los pasos para que el resultado sea óptimo

Antes de teñir

Lo primero que hay que tener en cuenta es la elección del color. Hay que ajustarse al máximo al tono que se tiene en ese momento en la raíz, o en el caso de canas en la zona más cercana a la misma. Ante la duda, elige siempre el tono más claro porque una vez lo has puesto, suele verse más oscuro y es más fácil corregir un pelo que no haya quedado bien por claro que por oscuro.

A continuación, debes realizar la prueba de alergia que recomiendan



todos los fabricantes. Esta prueba determinará si puedes utilizar el tinte de una forma segura. La mayoría de las veces no hay problemas y no tendrías por qué tener ninguno, pero más vale prevenir y hacer el test, sobre todo si nunca te has teñido en casa o has cambiado de marca.

No te laves el pelo, lo ideal es dar el tinte a los dos o tres días después del último lavado. La clave está en que el cuero cabelludo crea una grasa natural que nos protege de los productos químicos del tinte y así reducimos el riesgo de irritación.

Prepara lo necesario

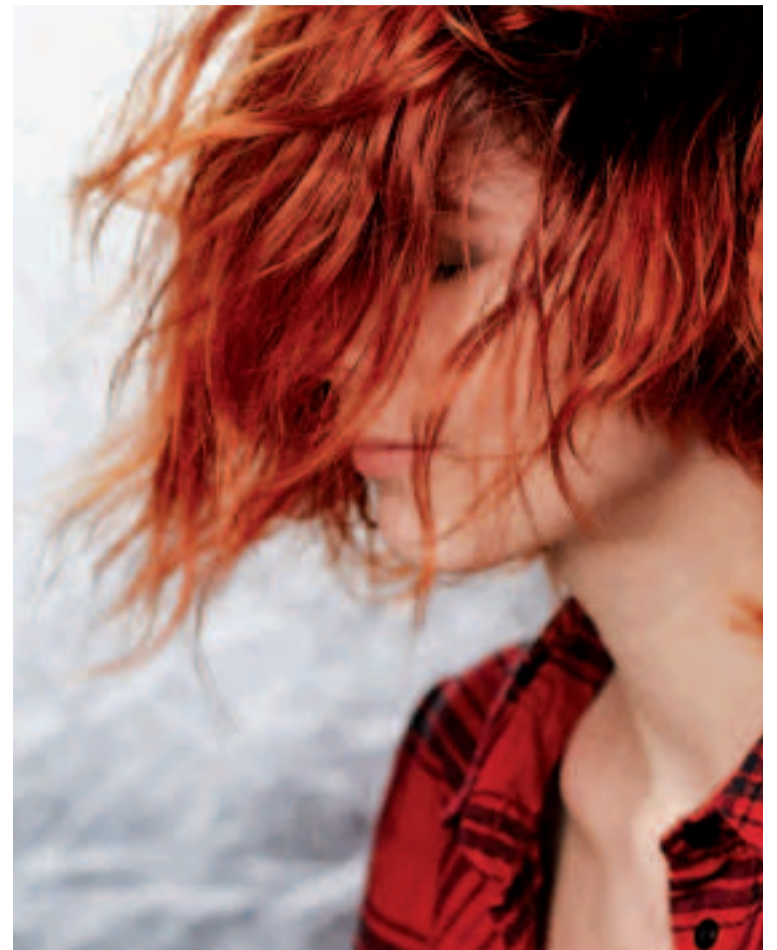
Antes de nada, hazte con ropa y una toalla viejas o que no importe

manchar, porque es bastante probable que te vayas a manchar bastante.

Para evitar manchas en la piel pon vaselina en el contorno de la cara, las orejas, el cuello y la nuca para luego poderte limpiar mejor y evitar posibles irritaciones cutáneas.

Usa siempre guantes, así evitarás teñirte las manos además del pelo. Suelen estar incluidos en el kit.

También necesitarás un peine y opcionalmente un bol de plástico para mezclar el tinte y un pincel para aplicarlo. Los kits suelen estar preparados para mezclar los dos elementos sin necesidad de usar un bol, y para aplicarlos directamente.



Aplicación del tinte

Con la ayuda de un peine, realizar una sección de frente a nuca y otra de oreja a oreja que dividirá la cabeza en cuatro y simplificará la aplicación. Separa el cabello en mechones de un centímetro aproximadamente y aplica el tinte exclusivamente en la raíz. Lo ideal es aplicarlo con pincel pero también lo puedes aplicar directamente.

Dejar actuar el tiempo recomendado y no te dejes el tinte más tiempo del que indica el producto. Pasado el tiempo que marca el fabricante deja de hacer efecto y lo único que conseguirás es irritar más el cuero cabelludo.

Antes de lavar, masajea el tinte por todo el cabello para lograr un resultado de más brillo

Aclara el cabello hasta que salga el agua totalmente transparente y cuando esto ocurra, aclara una última vez con agua tibia o fría para sellar la cutícula del pelo y capturar el color dentro de tu melena.

Cuidados después del tinte

Cuando el pelo esté limpio y hayas eliminado la humedad aplica una mascarilla de medios a puntas para conservar el color e hidratar el pelo. Puedes usar el producto de tratamiento que se incluye en los kits de tinte en casa pero muchas veces es preferible usar la que utilizas de manera habitual y que sabes que es perfecta para tu tipo de pelo.

El sol es uno de los grandes enemigos del pelo teñido y por eso es importante protegerlo de los rayos UV. En verano, al estar más expuestos a ellos, conviene aplicar protectores solares capilares.

Otro de los enemigos del cabello coloreado es el calor de las herramientas, como el secador y las planchas de pelo. Se aconseja utilizar un producto con protección térmica antes de usar una herramienta de calor.

Además, hay que evitar utilizar la plancha o la tenacilla por encima de los 190 grados.



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

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

PELUQUERÍA
ATRIUM

Según los registradores, las compraventas de vivienda registraron tasas positivas en todos los territorios

La compraventa de viviendas sube un 23,8% en abril y la firma de hipotecas un 29%



De las 40.840 inscripciones del cuarto mes de 2023 se pasó a las 50.577 de este año.

Redacción.

Las compraventas de viviendas se incrementaron en abril un 23,8% anual ya que de las 40.840 inscripciones del cuarto mes de 2023 se pasó a las 50.577 de este año, lo que supone un incremento de casi 10.000 operaciones, según los datos provisionales del Colegio de Registradores. Por otro lado, las hipotecas constituidas sobre vi-

vienda aumentaron el 29% respecto al mismo mes del año anterior, con una subida de más de 7.000 operaciones. Las compraventas registraron tasas positivas en todos los territorios, mientras que las hipotecas descendieron en Ceuta (-23,1%), Aragón (-14,2%) y Extremadura (-8,7%). Respecto a las compraventas totales, que incluyen todo tipo de fincas, la estadística muestra que se registraron 99.466 operacio-

nes, un 21,2% más que en abril del 2023, cuando se registraron 82.069, subiendo en todas las comunidades autónomas, salvo en Madrid en la que cayeron un 4,8%. Por su parte, las hipotecas totales experimentaron un proceso similar al de las compraventas, creciendo fuertemente en abril y alcanzaron las 42.956 operaciones en abril de este año, un 28,1% más en tasa interanual.



Habitat Torre Amura ha obtenido el primer sello Spatium de Espacio Seguro y Saludable en la Galicia con categoría de excepcional

Habitat Inmobiliaria entrega la primera promoción con el sello "Spatium" en Galicia



Redacción.

Habitat Inmobiliaria se convierte en la primera promotora inmobiliaria en entregar una promoción con dicho sello en dicha comunidad autónoma, según ha informado la compañía en un comunicado.

Esta acreditación, proporcionada por Q- Safety (Quirón Prevención) y certificada por la entidad Applus, avala que en Habitat Torre Amura se han empleado los más estrictos parámetros en materia de salud, bienestar, y seguridad en el hogar en las distintas fases de desarrollo. De este modo, la promotora asegura, con categoría de excepcional, características tan importantes como los materiales, la accesibilidad, la gestión del mantenimiento o las soluciones energéticas eficientes.

La promoción, diseñada por NI-MO/Mezquita Arquitectura y con entrega inmediata, ofrece una torre de 16 plantas con vistas panorámicas y viviendas de uno a tres dormitorios. Los hogares cuentan con grandes ventanales que aportan

luz natural y calidez, así como aislamientos térmicos y acústicos que los convierten en ambiente de tranquilidad. Además, la promoción incluye zonas comunes ajardinadas y un área de juegos infantiles.

Así, dada su ubicación en Someso, las viviendas ofrecen excelentes conexiones con el Campus Universitario de Elviña y con la ciudad, tanto en transporte público como en coche.

De esta manera, Habitat Inmobiliaria continúa apostando, a través de la calidad de sus promociones, por el cuidado de las personas, situándolas en el centro de todas sus estrategias y consolidando su fuerte apuesta por la sostenibilidad.

Galicia representa una zona clave para la compañía, la cual ha apostado por esta región desde hace años, con promociones como Habitat Torre Amura. Cuenta con oficina territorial en Vigo. Además, cuentan con dos promociones en Vigo: Habitat O Pazo, ubicada en la zona de San Roque y Habitat Areal.



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: El Barco Del Amor

País: Francia
Director: Bruno Podalyds
Género: Comedia romántica

Reparto: Daniel Auteuil, Sandrine Kiberlain, Denis Podalyds, Isabelle Candelier, Bruno Podalyds, Florence Muller, Eric Viellard, Dimitri Doré, Jean-Nol Brouté, Laurent Bozzi

SINOPSIS: Justine, su marido y su círculo de amigos encuentran una solución a sus problemas de dinero: organizarán un falso crucero romántico para Franck, un rico inversor empeñado en seducir. Sólo hay un problema: es a Justine a quien Franck propone este fin de semana de enamorados.

Fecha de Estreno: 19 de julio 2024



Título: The Chapel

País: Bélgica
Director: Dominique Deruddere
Guion: Dominique Deruddere
Género: Drama. Thriller

Reparto: Taeke Nicolaï, René Vanderjeugd, Kevin Janssens, Ruth Becquart, Anne Coesens, Abigail Abraham, Tine Reymer, Lydia Indjova, Ina Geerts

SINOPSIS: Jennifer Rogiers, una pianista virtuosa de 23 años, ha guardado un oscuro secreto durante gran parte de su vida. Cuando se presenta al prestigioso concurso "Queen Elisabeth", el recuerdo de un trauma infantil vuelve a aflorar.

Fecha de Estreno: 19 de julio 2024



Título: Simple Comme Sylvain

País: Canadá
Director: Monia Chokri. **Guion:** Monia Chokri

Reparto: Magalie Lépine Blondeau, Pierre-Yves Cardinal, Francis-William Rhéaume

SINOPSIS: La cómoda vida de Sophia da un vuelco el día que conoce a Sylvain. Ambos se entregan a una relación secreta de una ardiente pasión, pero son muy diferentes; Sophia proviene de una rica formación intelectual en Montreal, mientras que la familia de Sylvain es de clase trabajadora. Pasado un tiempo, Sophia comienza a cuestionarse sus propios valores y aspiraciones después de haberse abandonado a sus impulsos románticos.

Fecha de Estreno: 19 de julio 2024

CULTURA

XVIII edición de la Feria das Marabillas da A Coruña

La Feria Medieval de A Coruña 2024 se celebrará del miércoles 24 al domingo 28 de julio en la Ciudad Vieja. Es una de las citas más esperadas del año. El "inicio del verano" en la Ciudad Vieja. La Asociación de Comerciantes de la Ciudad Vieja de A Coruña (Aceca) trabaja desde hace meses en la celebración de la edición número 28, para la que esperan contar con novedades, como nuevas actividades y elementos de animación, tal y como asegura el presidente de la entidad, Adolfo López.

En las próximas semanas la asociación se reunirá de nuevo con el Ayuntamiento para ultimar todos los detalles de la celebración, como el dispositivo de seguridad y las calles donde podrán instalarse los puestos. Todavía se desconoce el número de puestos que habrá en esta edición (el año pasado se re-

dujeron a 200 por obras en el casco histórico, entre ellas la rehabilitación de la Casa de Veeduría) pero a día de hoy la asociación de comerciantes ha recibido más de 300 solicitudes para formar parte del mercado medieval. Los espectáculos callejeros, con-



ciertos y actividades para toda la familia serán el plato fuerte de esta vigesimosexta edición.

"Con este evento empieza el año para nosotros y nos sitúa en el mapa", sostiene Adolfo López sobre el mercado que aporta un balón de oxígeno a la Ciudad Vieja.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Sosteniendo Sueños»

En uno de estos días nublados,
 tú sostenías tu lanza y alzabas tus sueños.
 Con la misma decisión y valentía de aquellos comienzos.
 Decías que todo se reinventa con los años.
 Que somos como aquella botella que no faltaba
 en la mesa para brindar cada vez que nos pasaba algo bueno.
 He vuelto a cantar nuestra canción,
 como cuando tú bailabas en la cocina.
 Siento tu presencia ahora cada vez que escribo
 y tu risa detrás de cada pregunta que hacía
 cada vez que veía un avión surcar el cielo.
 ¿A dónde nos vamos este año?
 Tengo una maleta llena de sueños y un folio en blanco.
 Miro a María Pita y me despido:
 ¡Hasta pronto mi Galicia!
 Cuento hacia atrás, días, horas y segundos.
 Vivo en el ahora y me encuentro en una nueva
 ciudad que nunca he conocido.
 Como me gustaría contarte todo esto,
 aunque sé que estarás conmigo.

@b_essential28



Cuidaamor




- Ayuda a domicilio
- Calificados por la Xunta de Galicia





**Paga 20 horas
y recibe 2 horas más GRATIS**


- Acompañamiento a citas médicas, realizar la compra o paseos.
- Transporte adaptado.
- Ayuda a domicilio.
- Rehabilitación geriátrica.
- Asistencia para levantarse y acostarse.
- Apoyo en cuidados e higiene personal y medicinas.
- Preparación de alimentos.
- Apoyo en cambios posturales.
- Servicio de limpieza doméstica.

 698 16 77 30 - 604 04 22 39

 www.cuidaamor.com

 infocuidaamor@gmail.com

 cuidaamorserviciosociales@gmail.com

 [cuidaamor cuidaamor](https://www.facebook.com/cuidaamor)

Coruña

Próximamente con Centro de Día