

# gratuito **amarriñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**


Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 75

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

AGOSTO - AÑO 2024



 La Xunta destina 2,2 millones a impulsar la competitividad de las pymes gallegas a través de la innovación pág. 4



Petroglifos y Castros, en poblados Celtas pág. 6

*Denuncian que ingresan hasta cincuenta céntimos menos por kilo que hace un año, pese al aumento de los costes de producción*

## Los productores de Ternera Gallega comienzan una huelga por los bajos precios

Productores agrupados en la Asociación Gandeiros Galegos da Suprema han comenzado el pasado martes 30 de julio, una huelga de entregas a mataderos de terneros y vacas que durará hasta el próximo 7 de septiembre, en protesta por los bajos precios que se pagan en origen. En declaraciones a Europa Press, el presidente de la asociación, Santiago Rego, explica que los productores de Ternera Gallega Suprema están cobrando entre 5,80 y 5,90 euros por kilo canal, unos 50 céntimos menos que los 6,30 euros que percibían hace un año, a pesar de que los precios "incluso suben" para el consumidor. Explican que este descenso complica la rentabilidad e incluso la viabilidad de las explotaciones productoras, que sospechan que detrás de estas tendencias en los precios hay un interés de industria y distribución por presionar al sector y aumentar sus márgenes de beneficio aprovechándose de las ayudas concedidas por la Xunta para paliar el bajo precio de la carne en origen. Además, defienden que la bajada del consumo (en parte motivada por la inflación y el encarecimiento de la cesta de la compra) no es suficiente para justificar la caída en el precio. Es más, Rego ha asegurado que la demanda sigue superando a la oferta porque hay "escasez de animales



en el mercado". Mientras el coste de piensos, electricidad y demás recursos necesarios para el cuidado y la manutención de los animales se ha incrementado notablemente en los últimos años, critican desde Ternera Gallega Suprema, no ha pasado lo mismo con los pagos en origen, en los que no ha repercutido

la subida que sí experimentan los productos con esta carne en los lineales de los establecimientos alimentarios. La Asociación Gandeiros Galegos da Suprema cuenta con unos 500 asociados de los 8.000 que está bajo este sello, la mayoría de ellos en la provincia de Lugo.

El paro bajó en 11.800 personas en Galicia en el segundo trimestre, un 9% menos que en los tres meses anteriores, por lo que el desempleo en Galicia registrado es de 119.800 personas, con una tasa del 9,5%, según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística y el Instituto Galego de Estadística (Ige). El descenso es más acusado que el recorte del 7,5% en el conjunto de España, con 222.600 personas menos en el segundo trimestre del año, mientras que la ocupación aumentó en 434.700 puestos de trabajo (+2%), hasta marcar un nuevo récord de ocupación de casi 21,7 millones. Se crearon 7.900 empleos en toda Galicia en el segundo trimestre respecto a los 3 meses anteriores, de forma que la ocupación se sitúa en 1.135.600 personas. La tasa de ocupación se eleva al 48% (+0,4%). La ocupación crece un 0,7% intertrimestral.

### El paro baja en 11.800 personas en Galicia

El paro bajó en 11.800 personas en Galicia en el segundo trimestre, un 9% menos que en los tres meses anteriores, por lo que el desempleo en Galicia registrado es de 119.800 personas, con una tasa del 9,5%, según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística y el Instituto Galego de Estadística (Ige).

El descenso es más acusado que el recorte del 7,5% en el conjunto de España, con 222.600 personas menos en el segundo trimestre del año, mientras que la ocupación aumentó en 434.700 puestos de trabajo (+2%), hasta marcar un nuevo récord de ocupación de casi 21,7 millones. Se crearon 7.900 empleos en toda Galicia en el segundo trimestre respecto a los 3 meses anteriores, de forma que la ocupación se sitúa en 1.135.600 personas. La tasa de ocupación se eleva al 48% (+0,4%). La ocupación crece un 0,7% intertrimestral.

**Clecevitam**  
Bastiagueiro

**RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES**  
TU HOGAR EN OLEIROS

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

900 802 103 · 881 554 924 [www.clecevitambastiagueiro.com](http://www.clecevitambastiagueiro.com)

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

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

## CAMBRE

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

## CULLEREDO

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

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

## ABEGONDO

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

## BERGONDO

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

## SADA

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

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

## BETANZOS

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

## A CORUÑA

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

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

## CARRAL

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

## ARTEIXO

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



## Empresas muy cerca de ti

**Rubal FISIOTERAPIA**  
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica  
628 440 977  
@rubalfisioterapia  
C/ Brno, 34 Bajo 30 - 15640 Cambre - Bergondo

**CLASES DE DIBUJO**  
Aprende desde cero  
Apoyo bachillerato artístico  
Preparación pruebas de acceso  
Nuestras clases son gratuitas  
655-81-64-32  
reservar con: info@clasesdedibujo.com

**TU ÓPTICA EN BETANZOS**  
ÓPTICA betanzos  
Valdoncel, 2 - Betanzos. Telf.: 981 771 504  
REDES OPTICA ES-00001 - REDES AUDITIVA ES-00016

**INFINITY piscinas**  
www.infinitypiscinas.com  
Construyendo la piscina que siempre  
soñó en hormigón o poliéster  
Mantenimiento y reparación  
Pidanos presupuesto  
Jose Luis Orro  
telf.: 696 855 520  
infinitypiscinas@yahoo.es

**AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO**  
Centro autorizado por Consultoría de Sanidad N.º 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 1016 - 15101 BETANZOS (A Coruña)  
Telf.: 981 980 165 - 981 407 308  
http://www.audioshop.es

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

Las autoridades españolas disponen ahora de dos meses para subsanar los defectos y carencias

# Bruselas expedienta a España por no eliminar las condiciones discriminatorias de los interinos

La Comisión Europea ha abierto un expediente a España por no eliminar las condiciones de empleo discriminatorias en los contratos de trabajadores interinos en el sector público a través de una segunda carta de emplazamiento en la que pide incorporar correctamente a la legislación nacional la directiva europea que prohíbe la discriminación de los trabajadores con contrato de duración determinada.

En este sentido, Bruselas avisa de que la legislación española contiene condiciones de empleo menos favorables, como los derechos de vacaciones, para los empleados interinos (con contrato de duración determinada) que trabajan en el sector público español en comparación con los empleados fijos.

Según la Comisión, esto representa una discriminación contraria al Derecho comunitario, por lo que ya inició este procedimiento de infracción en 2014 y aunque reconoce que desde entonces España ha modificado las normas, persisten



los problemas de discriminación. En su segunda carta de emplazamiento adicional, la Comisión advierte de deficiencias en las diferencias de trato en relación con el cálculo de la antigüedad, el dere-

cho a algunos tipos de permisos o el acceso a las trayectorias profesionales.

Las autoridades españolas disponen ahora de dos meses para sub-

sanar los defectos y carencias señalados por el Ejecutivo comunitario o de lo contrario, podrá dar un ultimátum de dos meses para su aplicación antes de recurrir al Tribunal de Justicia de la UE (TJUE).

## Fraude masivo a los consumidores

El secretario general de FACUA, Rúbén Sánchez, ha denunciado un "fraude masivo a los consumidores," ya que ha detectado irregularidades en los márgenes de beneficio del aceite de oliva, una práctica prohibida en los productos afectados por la rebaja del IVA. En una rueda de prensa Sánchez ha criticado la diferencia de hasta 4,67 euros por litro en un mismo aceite de oliva y supermercado en función de la ciudad donde se adquiera, datos de un estudio realizado por FACUA al analizar una veintena de marcas a la venta en seis cadenas diferentes en 19 ciudades distintas. Sánchez ha instado a las instituciones con competencias para el control de precios, a que abandonen la "dejadez de funciones" para que comiencen a "multar subidas de márgenes ilegales".



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG

**Mabeso**

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

www.mabeso.com

La directora de la Agencia Gallega de Innovación, Carmen Cotelo, visitó en Mos la empresa INTEGASA, beneficiaria de la convocatoria de ayudas del programa InnovaPeme, cuya edición de 2024 acaba de resolverse

## La Xunta destina 2,2 millones de euros a impulsar la competitividad de las pymes gallegas a través de la innovación



La directora de la Agencia Gallega de Innovación, Carmen Cotelo, visitó en Mos la empresa INTEGASA.

A través de esta línea de ayudas, 34 pymes gallegas podrán ejecutar planes de innovación para mejorar su capacidad innovadora. Para esto, la Xunta de Galicia destina cerca de 2,2 millones de euros, con una ayuda media de más de 64.500 euros, que movilizarán casi 4,4 millones de euros en inversión.

Precisamente INTEGASA fue beneficiaria de este programa en la edición de 2023, con el que recibió una ayuda de cerca de 51.000 euros para ejecutar un plan de innovación presupuestado en 101.000 euros. En concreto, la empresa, dedicada a la fabricación y diseño de intercambiadores de calor y de recipientes a presión, está ejecutando un plan para impulsar la innovación a través de su gestión, generación de más proyectos de I+D+i e implantación de nuevas tecnologías facilitadoras como la realidad aumentada. La representante de la Consellería de Educación, Ciencia,

Universidades y FP incidió en la importancia de estos apoyos para impulsar el crecimiento, la competitividad y la sostenibilidad de las pymes gallegas y puso de ejemplo a INTEGASA, que apuesta por la innovación para mejorar su productividad, aumentar su competitividad y sostenibilidad, desarrollar nuevos productos y servicios, expandirse a nuevos mercados e incrementar su intensidad innovadora con el apoyo de la tecnología. Con esta nueva resolución, 34 empresas podrán mejorar o adaptar sus procesos y su organización para ser más eficientes, integrar tecnologías o introducir nuevos productos y servicios en el comprado. Entre las beneficiarias figuran empresas del sector forestal y madera, maquinaria para la industria de la pesca, alimentación, sector servicios o TIC, entre otras. En cuanto a tamaño, el 44,1% son microempresas, un 35,3% pequeñas y un 20,6% medianas.

Por provincias, la mayoría de las beneficiarias desarrollan sus planes de innovación en A Coruña, con un (44,1%) y Pontevedra (29,4%), seguida de Ourense (14,7%) y Lugo (11,8%). Destaca que 19 de estos planes se desarrollarán en ayuntamientos emprendedores. Además, la ejecución de estos planes supondrá 25 nuevas contrataciones de personal (un 76% mujeres) e implica a 121 personas. Hace falta subrayar la colaboración con empresas tecnológicas u organismos de investigación por importe de cerca de un 1 millón de euros a través de la subcontratación de sus servicios, como en el caso de INTEGASA que colabora con la Universidad de Vigo en el desarrollo de su plan de innovación. Desde su puesta en marcha, esta línea de ayudas permitió impulsar 262 planes con una inversión de cerca de 20 millones de euros movilizando más de 39 millones de euros.

Esta orden de ayudas está dotada con un crédito presupuestario de 265.000 euros

## Artesanos de A Coruña pudieron solicitar las ayudas para el fomento de la comercialización de la Artesanía de Galicia

Redacción.

La delegada de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, junto a la alcaldesa de Teo, Lucía Calvo, visitaron el taller de artesanía de Rosa María Méndez, donde animó a las artesanas y artesanos de Santiago y del resto de la provincia de A Coruña a solicitar las ayudas para el fomento de la comercialización de la artesanía de Galicia de la Consellería de Empleo, Comercio e Emigración.

"Con esta línea de ayudas el Gobierno gallego apoya la asistencia de los talleres artesanales a ferias de cualquier ámbito territorial lo que les permite abrir nuevos mer-

cados al tiempo que incrementar sus ventas y asegurar así la viabilidad de sus negocios", señaló Belén do Campo.

Durante la visita conocieron las piezas de esta artesana especializada en la fabricación de artículos de bisutería y artículos similares que recibió el pasado año una aportación de esta convocatoria autonómica de 7.900 euros para apoyar su trabajo.

Estas ayudas, de las que se pueden beneficiar los talleres artesanales, los Ayuntamientos y las asociaciones profesionales y empresariales del sector, se conceden en régimen de concurrencia competitiva y pueden alcanzar el 80% de la inversión subvencionable.



## El calendario laboral para 2025 fija como festivos propios el 17 de mayo y el 25 de julio

Redacción.

El DOG publicó el decreto de la Consellería de Empleo, Comercio y Emigración por el que se determinan las fiestas de la Comunidad Autónoma de Galicia del calendario laboral para el año 2025, fijando como festivos propios el Día de las Letras Gallegas (17 de mayo) y el Día Nacional de Galicia (25 de julio). El calendario se publica tras el visto bueno del Consello de la Xunta y una vez el Consello Galego de Relacións Laborais emitió el correspondiente dictamen.

La normativa estatal, establecida por el Real Decreto 2001/1983, fija las 14 fiestas anuales de ám-

bito nacional no recuperables, remuneradas y de carácter obligatorio. De estos 14 festivos, dos son elegidos por cada ayuntamiento. De los otros 12 restantes, nueve son de carácter obligatorio y no sustituibles a menos que coincidan en domingo: 1 de enero, Viernes Santo (18 de abril en 2025), 1 de mayo, 15 de agosto, 12 de octubre, 1 de noviembre, 6 de diciembre, 8 de diciembre y 25 de diciembre.

En el año 2025 hay un festivo nacional de carácter obligatorio que coincide en domingo: el 12 de octubre (Fiesta Nacional de España), que Galicia propone sustituir por el 17 de mayo, Día de las Letras Gallegas.



**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 baixo. 15670 Culleredo

La Xunta avanza en los trabajos para constituir un comité de expertos para el estudio de la presencia en las costas gallegas del alga asiática invasora *Rugulopteryx Okamurae*

# La Xunta estudiará la situación de una alga asiática invasora en las costas gallegas

Redacción.

La Xunta avanza en los trabajos para constituir un comité de expertos para el estudio de la presencia en las costas gallegas del alga asiática invasora *Rugulopteryx Okamurae*, una especie que comenzó a aparecer hace años en otras comunidades como Andalucía y que fue incluida a finales de 2020 en el Catálogo español de especies exóticas invasoras.

Las Consellerías de Medio Ambiente y Cambio Climático y de Mar están evaluando la composición de ese grupo y las líneas de trabajo a desarrollar con el objetivo de estudiar la especie y atajar su proliferación pues ya se encuentra en algunos puntos de las rías de A Coruña y de Vigo y puede tener impacto en sus ecosistemas.

La constitución de este comité ya fue comunicada por la conselleira de Medio Ambiente y Cambio Climático, Ángeles Vázquez, al Go-

bierno central durante la celebración de la Comisión Sectorial de Medio Ambiente, en la que trasladó la voluntad de la Xunta de que ese grupo comience a trabajar de manera inmediata y que cuente entre sus miembros con algún representante del Ejecutivo central, al que cursará de manera formal una invitación en los próximos días.

En este sentido, ya existe una estrategia nacional de control de esta especie (aprobada en 2022) pero el Gobierno central no avanzó en su desarrollo y aplicación. De hecho, los movimientos a nivel nacional en este ámbito se limitaron a elaborar ese plan sin que hasta el momento se realizara ninguna actuación concreta en medio.

En ese comité de expertos participarán distintos departamentos de la Administración gallega, entidades investigadoras, la Federación Gallega de Municipios y Provincias (Fegamp) y representantes del sector pesquero así como del Go-

bierno central en caso de que acepte la propuesta gallega de incorporarse al grupo de trabajo.

El objetivo de esta comisión será elaborar un plan de gestión de la biomasa derivada de esta especie y analizar los posibles impactos de su

expansión tanto económicos en el sector pesquero como ecológicos para el medio ambiente, al tratarse de una posible amenaza para la biodiversidad del medio marino.



Alga asiática invasora *Rugulopteryx Okamurae* en las costas gallegas.



gratuito

# As Mariñas

tu periódico comarcal

## ¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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



R&R

Verdemar Ediciones

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h)

info@verdemarediciones.com



640 298 499

Haz un viaje al pasado. Uno mágico. En Galicia puedes

# Petroglifos y Castros, vestigios de los Celtas

Redacción.

## Castros

Situados en lugares estratégicos y con espectaculares vistas, los castros son poblados fortificados en los que en tiempo de guerra se refugiaban los antiguos habitantes de Galicia. Pero además, los castros gallegos tienen una dimensión mágica, ya que al estar en zonas altas se creía que facilitaban el contacto con el cielo, con el más allá.

Vestigios de la cultura celta y en uso durante más de mil años (desde el siglo VI a.C. hasta el VI d.C.),

en Galicia hay cientos de castros al descubierto y miles aún sin descubrir. Para no perderse: el impresionante castro de *San Cibrao de Las*; el de *Viladonga*, que domina la Terra Chá lucense; el de *Baroña*, construido sobre las rocas y al lado una maravillosa playa; y el castro de *Santa Trega*, en A Guarda, uno de los mayores y mejor conservados, con unas impresionantes vistas de la desembocadura del río Miño, entre España y Portugal.

## Petroglifos

El ciervo más hermoso del mundo está en Galicia. Tiene más de 4.000 años pero conserva una esbelta

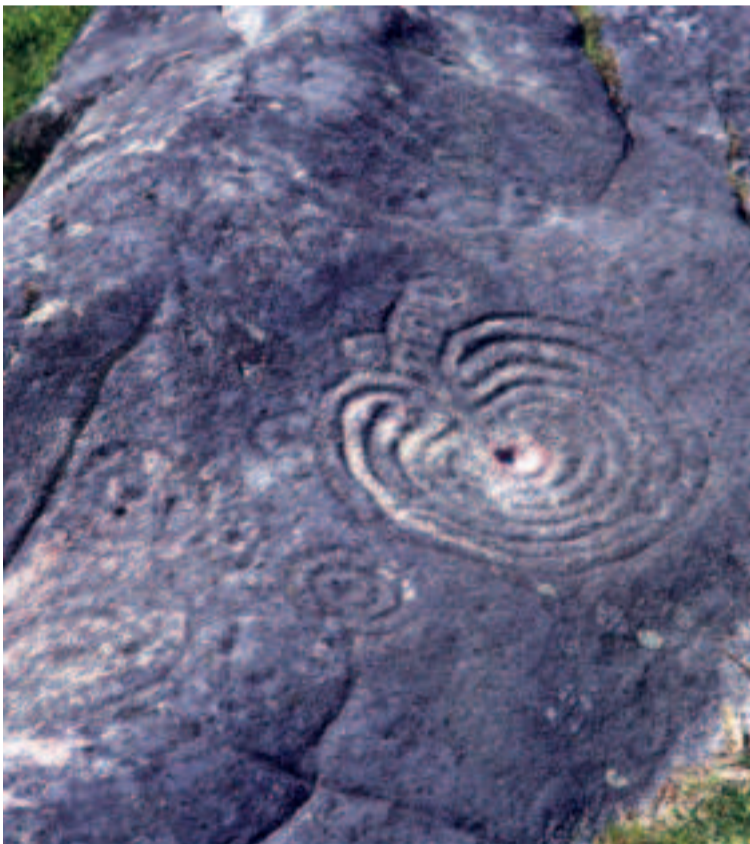
figura. Es un petroglifo, un grabado esculpido sobre la roca por un refinado artista del Neolítico.

El ciervo es el protagonista de una escena de caza recogida en una gran roca de unos 60 m<sup>2</sup> y a la que dan sombra dos frondosos robles. Se conoce como *A Laxe dos Carballos* y es uno de los 80 petroglifos del Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre de Campo Lameiro, la mayor concentración de grabados rupestres en toda Europa.

En realidad, los petroglifos son una presencia viva y silenciosa que se extiende por Galicia. Laberintos, animales, símbolos geométricos, figuras humanas... El paisaje gallego tiene un halo de misterio.



Castro de Santa Trega.



Petroglifo Mogor en Marín.



Petroglifos en Campo Lameiro.



Castro de Baroña.



Castro de Troña.



por Esther López Castro

## ¡Gira a los Caneiros!

*Estimados lectores del periódico As Mariñas: las fiestas de San Roque en Betanzos, dejan año tras año huella en todos. Los betanceiros asistimos siempre con orgullo e ilusión, y cada año, son más los visitantes que acuden fascinados a contemplar el grandioso espectáculo. Ver subir el formidable globo que se elevará al cielo en honor a San Roque. Tampoco dejarán de asistir a la bella y lúdica gira al campo de los Caneiros. Mi deseo es que disfrutéis todos de tan preciosas Fiestas.*

### ¡Gira a los Caneiros!

Esther López Castro

Amanece un día alegre, Fiesta, bombas y ajeteo, las barcas engalanadas van a subir al Maneo. Al río bello y tranquilo le pone voz el "gaitero" y suena la alegre gaita en un bogar placentero.

La lúdica travesía la huerta nos va mostrando, y tan fragante verdor al alma nos va llegando. Botes, lanchas y barcazas, con guirnalda adornadas, se escucha la Rianxeira y alguna hermosa alborada.

El buen vino de la tierra es alegre compañero, bebiéndolo con mesura será grato y lisonjero. En la bella travesía no han de faltar las viandas, nuestra famosa tortilla, y sabrosas empanadas.

Llegando ya a los Caneiros, la fiesta está asegurada, corren las viandas y el vino de forma desenfundada. Se baila incansablemente hasta la noche cerrada.

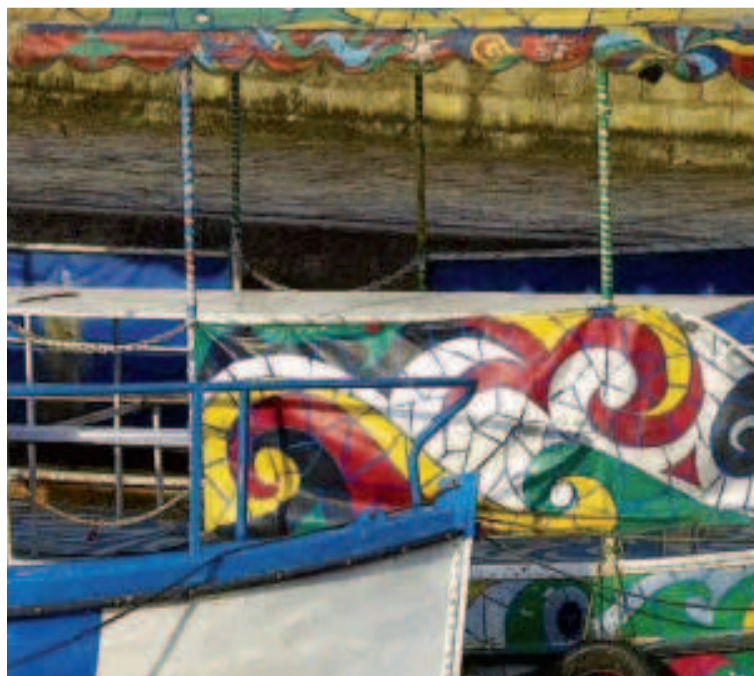
Los divertidos sombreros, y collares de guirnalda, forman parte del jolgorio, su colorido engalana.

La fiesta está en su apogeo, arde el ánimo encendido, el vino en las camisetas, Baco en el podio subido.

La noche cierra la fiesta y a las barcas regresamos, con la luz de farolillos al gran río iluminamos. Vamos reponiendo fuerzas la cena es rico manjar, con alegría y firmeza nos prometemos volver, nunca a esta cita faltar.

Al viejo y hermoso puente ya las barcas van llegando, fuego acuático en el río lo ilumina de colores como estampa de un grabado.

Mis querido betanceiros, ciudad del bello legado, conservar la tradición, de esa ideal romería, bella e inimitable gira herencia de un gran pasado.



por Eva Vidal

## Aprovechar cada instante de la vida



Día 30 de julio. Asoma tímidamente la nariz por la ventanita del calendario un nuevo y espero que caluroso mes de agosto. Estoy dispuesta a sudar un poco si con ello puedo acariciar los últimos días de playa que me quedan este año y espero disfrutar con mi gente de noches ochenteras a tope y comidas abundantes y seguramente poco sanas. Como bien dijo Michael Douglas hace unos días en Mallorca: "Estoy más contento con una vida simplificada". Yo también Michael.

Parece, sin embargo, que otros americanos como él no comparten su intención de vivir placentera y serenamente porque ¡vaya la que han liado! En unas semanitas de nada, han sido testigos de la dimisión de su Presidente y por poco se quedan también sin candidato Republicano. Esa gente lo hace todo a lo grande y resulta imposible igualarles a nivel de espectacularidad. Tienen a un Presidente que se ha dado cuenta de que no se puede gobernar un país si tu cabeza y tu cuerpo te obligan a pasearte por el mundo dando tumbos en el sentido literal de la palabra y algo parecido a un candidato demócrata que, habiendo demostrado después de cuatro larguísimo años que se puede llegar a la Casa Blanca teniendo el mismo sentido común que un pez, está en situación de volver a repetir la experiencia e incluso sobrevive a un tiro en la cabeza. Como el destino no lo remedie veremos otra vez al del pelo naranja enarbolando la bandera de la patria y el honor y bailando agarradito a la Melania el día de la investidura. Y nosotros creyendo que el nuestro es un país de pandereta.

Llegamos a Julio con el subidón de adrenalina que nos enchufaron

los chicos de la selección de fútbol al ganar la Eurocopa.

Si convives en casa con una triada de futboleros empedernidos terminas encontrándole el punto disfrutón a noventa minutos que acaban en saltos y abrazos emocionados, pero si tienes la fortuna de estar de vacaciones, al sol del mediterráneo y en compañía de tu pandi de amigos, eso ya no tiene precio.

Se agradece a esos chavales que hayan marcado tantos goles como todos los españoles necesitábamos para recargar pilas y esconder nuestras miserias detrás de una portería durante hora y media. Estuvo bien. Circulamos por ahí tan necesitados de alegría y buen ánimo que vivimos ese triunfo con la emoción y la sorpresa de un niño cuando encuentra sus regalos el día de Reyes.

Definitivamente, hay que aprovechar cada instante de la vida y sacarle todo el provecho que uno pueda, porque si no a la mañana siguiente de venirse uno tan arriba puede no sobrevivir al estacazo que la realidad está preparada para arrearte. Poca novedad. Lo de siempre. "Váyase Sr. Sánchez", la cátedra de la Primera Dama, los catalanes que como sigan así van a tener que gobernarse ellos solitos en sus casas... Un aburrimiento la verdad. Cero caso. Que salga el sol por donde pueda que ya estaré yo esperándolo con una toalla y un libro entretenido.

Acaba el mes inaugurando unas nuevas Olimpiadas. Acontecimiento éste que se re-

pite cada cuatro años para gusto y disfrute de los apasionados del deporte pero que sin duda iba a pasar prácticamente inadvertido para alguien que, como yo, hay que agitar como un Martini para que me ponga en funcionamiento. Pasaba casualmente por delante de la televisión la noche de la inauguración de los Juegos y vi la Torre Eiffel bellamente iluminada. Al fondo comenzaba a escucharse una de mis canciones favoritas: "El himno del amor" de Édith Piaf. Envuelta en un maravilloso y brillante vestido blanco, Céline Dion fue capaz, a pesar de su grave enfermedad, de poner voz a un hermoso poema escrito el siglo pasado por una mujer profundamente enamorada.

Me encanta esa faceta de la vida que consiste en que repentinamente, la cosa más simple puede hacer despertar en nosotros el asombro, la ilusión y la esperanza. Celine llegó a París desde las profundidades más abruptas del infierno, para demostrarnos a todos los que hayan querido aprender de ella, que vivir es una experiencia complicada pero fabulosa si le echas valor. Todavía le sobró tiempo para hablarnos de sacrificio y determinación, dolor y perseverancia. Increíble. Si, como os he dicho antes, cada momento, cada segundo que el tiempo camina hacia adelante es importante, aquellos tres minutos y medio que sonó una bonita canción en el salón de mi casa, vinieron para quedarse mucho más que una noche de verano.

Los pequeños negocios deberán adelantar el IVA de las nuevas ayudas de Kit Consulting

## Las pymes tendrán que declarar el impuesto, aunque luego podrán deducirlo



Redacción.

Más de 2.000 pequeños negocios han accedido en apenas un mes a las nuevas ayudas de Kit Consulting. Al igual que sucedía con el Kit Digital, estas subvenciones también tienen IVA y las pymes tendrán que declararlo.

Hace apenas un mes que el Gobierno puso en marcha la nueva línea de ayudas Kit Consulting. Un programa similar al ya conocido Kit Digital pero, en este caso, enfocado a sólo a pequeños empresarios que busquen asesoramiento en su proceso para digitalizarse. Ya sea en Inteligencia Artificial, Big Data o ciberseguridad, entre otras.

Durante las primeras semanas, la entidad que gestiona este proyecto ha calculado más de 2.000 solicitudes de acceso, por lo que parece que la iniciativa promete ser una línea de ayudas que alcanzará a buena parte de las pequeñas empresas españolas. De hecho, pueden acceder a estas subvenciones todos los negocios que tengan más de diez y menos de 250 empleados.

Como ocurrió con el Kit Digital, Red.es pagará a estos negocios una determinada cuantía a través de un bono digital. El cheque

podrá ser de hasta 24.000 euros. Ahora bien, la ayuda cubrirá tan solo el servicio de asesoramiento, y no los impuestos que lleva aparejados. En el Kit Consulting, como en casi todas las subvenciones existentes en España, los tributos no están incluidos. De modo que los beneficiarios tendrán que abonar el IVA por las ayudas que cobren para pagar a los agentes que prestan los servicios de consultoría.

Ya la orden de bases publicada en mayo, que dio inicio a estas ayudas, recogía en uno de sus artículos que ni el Impuesto de Sociedades ni el Impuesto sobre el Valor añadido (IVA) serán "subvencionables" en estas ayudas. En el caso del IVA, el beneficiario deberá pagar este impuesto en la factura, para más tarde poder desgravárselo. Según el artículo 19 de la TDF/ 436/2024, que regula las nuevas ayudas de Kit Consulting, "no se considerarán subvencionables el Impuesto sobre el IVA, el Impuesto General Indirecto Canario ni el Impuesto sobre la Producción". Esto significa que el Kit Consulting llevará el mismo mecanismo que el Kit Digital: los beneficiarios no tendrán que pagar el servicio de asesoría al agente digitalizador pero sí el IVA.

Además de los rendimientos netos que los autónomos declararon en la pasada declaración de la RENTA, la Seguridad Social utilizará otros datos

## Los otros datos que la Seguridad Social utilizará para calcular las cuotas en 2024

Redacción.

Además de los rendimientos netos que los autónomos declararon en la pasada declaración de la RENTA, Seguridad Social utilizará otros datos para calcular si pagaron más o menos cuota de que les correspondía el año pasado, en función de sus ingresos reales. Y, por tanto cuál será su nueva cotización.

El mes pasado se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) un Real Decreto que aclaró algunas cuestiones alrededor de la futura regularización de cuotas que Seguridad Social comenzará a realizar a los autónomos en los próximos meses. Entre ellas, los plazos para pagar las diferencias de cotización de 2023 (en caso de que existan) o para renunciar a su devolución, en caso de cumplir los requisitos. Además, en este Real Decreto se especificaron los indicadores y datos que la Seguridad Social tendrá en cuenta a la hora de calcular si los autónomos pagaron más o menos cuota (o la correcta) de la que les correspondía en 2023, en función de sus ingresos reales. Y, por tanto, cuál será su cotización en 2024. El primero de ellos, son los propios rendimientos netos que declararon en la pasada campaña de la RENTA, tras su finalización el pasado 1 de julio.

Además de este dato, la Tesorería también tendrá en cuenta otros, relacionados con la actividad económica de los autónomos; las prestaciones que, en algunos casos, cobraron el año pasado; o ciertas bonificaciones en su cotización de las que pudieron beneficiarse el año pasado, dependiendo de sus circunstancias personales.

A pesar de que el Real Decreto publicado aclara estas cuestiones, Seguridad Social continúa sin responder a otras dudas que los autónomos están mostrando en las últimas semanas, ante la inminente regularización de las cuotas que pagaron en 2023. Por ejemplo, cuándo comenzará a emitir las notificaciones, así como los aspectos técnicos para abonar las diferencias.

Sobre este asunto, Lorenzo Amor, presidente de la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA), afirmó que

la asociación "no admitirá en ningún caso que a los autónomos societarios se les incluya, para el cálculo de la cuota, ningún tipo de ingreso que no sean los propios de su actividad, como dice la ley." Esto incluiría la tenencia de acciones, los alquileres u otros ingresos adicionales que ya tributan en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF), "exactamente igual que ocurre en el caso de la cotización de los asalariados, que tampoco incluye otros rendimientos", valoró.

Además de los ingresos que los autónomos declararon en la pasada campaña de la RENTA, y que pueden utilizar para estimar si Seguridad Social regularizará sus cuotas para el próximo otoño, la Tesorería tendrá en cuenta otros indicadores relacionados con la situación que cada trabajador por cuenta propia tuvo el año pasado.

Así, en el Real Decreto que se publicó en el BOE, se establece que "para el cálculo de la cuota de Seguridad Social resultante del procedimiento de regularización, han de ser tenidos en cuenta no sólo los rendimientos derivados de las actividades económicas, empresariales o profesionales del trabajador autónomo, sino también otras circunstancias concurrentes que son determinantes de la cuantía de dicha cuota."

Entre otras, el Real Decreto menciona las siguientes:

- Variaciones en la clasificación económica de la actividad realizada por los autónomos.
- Revisión de las fechas de alta o baja de los autónomos, en caso de que hayan alternado estos periodos durante el año pasado, o sólo hayan desempeñado una actividad por cuenta propia durante unos meses.
- Inclusión en una categoría de autónomo sujeto a una base específica de cotización, como puede ser el caso de los artistas, pero también de los societarios y colaboradores, los cuales sólo pudieron cotizar, como mínimo, por una base de 1.000 euros.
- Aplicación de determinadas bonificaciones en la cotización, como es el caso de los autónomos que se dieron de alta el año pasado y disfrutaron de la Tarifa Plana de 80 euros mensuales en su cuota.

Muchos de estos datos son los que miles de autónomos, tuvieron que volver a comunicar a la Seguridad Social antes del pasado 30 de junio. Aquellos que no lo hayan hecho, podrían enfrentarse a multas de hasta 7.500 euros o hasta a una regularización forzosa de cuotas.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA  
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





## El festival “Castelo Conta” vuelve a Culleredo del 19 al 25 de agosto con sorpresas

Culleredo.

Culleredo, concretamente Castelo, volverá a ser la capital de la cultura del campo durante el mes de agosto. Castelo Conta celebrará su novena edición del 19 al 25 de agosto con una nueva imagen. La edición de este año será la más ambiciosa hasta la fecha, ofreciendo una programación amplia y diversa que

da buena cuenta de lo que es hoy la cultura gallega. Se mantienen muchas actividades habituales como la Gran Jornada de Castelo Conta que se celebrará el sábado 24 de agosto con un paseo por los pueblos de Castelo, con las actuaciones de Celso Sanmartín y Marita Martínez en las diferentes paradas y la Noche de los Monólogos, a cargo del propio humorista.

Este espectáculo contará con conocidos humoristas gallegos como Carlos Blanco, Lucía Veiga, David Perdomo, Oswaldo Digón, Isabel Risco, Pepo Suevos, Federico Pérez, Gari Garrido y Patri Castrillón.

Otra parte importante del festival es la música, que en esta edición de Castelo Conta vendrá



Los representantes de las instituciones y empresas patrocinadoras posan con la programación.

## Instalaciones deportivas continúan sin un plan de mantenimiento

El grupo municipal del PP de Culleredo denuncia que las instalaciones deportivas continúan sin el plan de mantenimiento aprobado en septiembre del año 2023. La portavoz, Izaskun García, acusa al alcalde cullerense, José Ramón Rioboo, de falta absoluta de interés por el estado que presenta el equipamiento deportivo y que “solo sabe ponerse en la foto cuando hay éxitos pero que después no se implica en lo más mínimo en el día a día de clubes y asociaciones”.

## Culleredo instaló 120 contenedores

El Ayuntamiento colocó 120 contenedores en las zonas donde tuvieron lugar las fiestas de O Burgo, una medida que ha efectuado a través del Consorcio As Mariñas. El Ejecutivo afirma que se aumenta el número de contenedores en todas las fiestas pero en el caso de O Burgo se han puesto un 50% más que el año pasado ante la “elevada afluencia”.

de la mano de artistas y grupos como Xabier Díaz & Adufeiras de Salitre, Sés, Dios ke the Crew, Boyanka Kostova, Lamatumbá, Maricarme, Tiruleque o Peter Sélek, entre otros. Además, Castelo volverá a acoger programas de humor como Castelo Arre ou Show, una propuesta inédita en la que participarán Tamar Novas, David Amor, David Perdomo, Isabel Garrido, Patri Castrillón, Manuel Cortés y Xosé A. Touriñán.

Por otro lado, los Contos de Castelo se celebrarán de lunes a viernes como encuentros donde los vecinos más mayores compartirán sus historias y recuerdos con el público. Por las tardes serán las personas mayores quienes tomen la palabra en esta propuesta que mantendrá el formato radiofónico estrenado en la anterior edición. Esas conversaciones estarán lideradas por Federico Pérez y Miguel de Lira, Xaime Fandiño, Xosé Ramón Gayoso, Marta Otero Mayán y María Meizoso.

También habrá espacio para el audiovisual: el festival acogerá la proyección de la película + Cuñados, que irá acompañada de una presentación de sus protagonistas. Otro momento cinematográfico será el estreno de Mulleres de Castelo, un documental colaborativo dirigido por la cineasta Hadriana Casla y protagonizado por nuestros vecinos de la parroquia.

Esta edición de 2024 profundizará en su compromiso con la difusión de la tradición oral y para ello ofrecerá los espectáculos Regueifando en Castelo: Festa e Revolución y el Castelo Conta Poetry Slam. Una de las novedades de esta edición es que reabrirá la Casa Rodríguez, que se convertirá en la taberna de Castelo durante el festival. Funcionará como centro de reuniones y actividades al mediodía, con degustaciones de snacks cocinados en directo por Bea Sotelo, Lolo Mosterio, Paula Martínez, Manuel Domínguez, Damián París y Kike Piñeiro. Estas sesiones de vermouth estarán acompañadas por la música de Alana, Eris Mackenzie, Lontreira, Comando Curuxás y crnds.

## La Xunta apoya con ocho millones de euros, los proyectos de la compañía tecnológica Cetim



El conselleiro visitó las instalaciones de Cetim en el polígono de Alvedro.

La Xunta apoya los proyectos de la compañía tecnológica Cetim (Centro tecnológico de investigación multisectorial), ubicado en el polígono industrial de Alvedro, con ocho millones de euros.

El conselleiro de Educación, Román Rodríguez, acompañado por la directora de la Axencia Galega de Innovación, Carmen Coteló, visitó las instalaciones de la empresa para conocer las iniciativas en las que trabaja con el objetivo de crear valor económico y social a través del conocimiento, la ciencia y las tecnologías. En concreto, Rodríguez conoció, de la mano del director general de Cetim, Toni Pons, el futuro Centro de excelencia para la competitividad en economía circular o el proyecto Circular Excellence Cetim, iniciativa esta apoyada por el Gobierno autonómico, a

través de la dotación de equipación avanzada con una inversión de un millón de euros.

Según fuentes de la Xunta, también se presentaron otros proyectos en los que está sumergido Cetim como ‘H2 verde’, con el que se busca producir y almacenar hidrógeno verde a partir del desarrollo de materiales sostenibles que mejoran los procesos actuales a niveles económico y medioambiental, o ‘Dickens’, que se focaliza en la creación de biocompuestos a través de fuentes naturales como aceites vegetales, a través del que se pueden conseguir productos sostenibles para el sector del plástico o para la construcción. Asimismo, se puso en valor también el proyecto ‘0 Accidentes’, con el que se investigan tecnologías digitales para reducir la tasa de accidentes laborales en construcción.

## Inversión de medio millón para mejorar y ampliar la sala VIP del aeropuerto de Alvedro

La sala VIP del aeropuerto de Alvedro se ha quedado pequeña para la demanda que tiene y Aena ha decidido ampliarla y dotarla de más mobiliario. Ha sacado dos licitaciones independientes con este fin que alcanzan los 502.803 euros. Para las obras de remodelación destina 362.996 euros, que permitirán ampliar unas instalaciones inaugurada en el 2017 en la planta primera en la zona de embarque

como la primera de sus características en un aeródromo de Galicia. Con las obras buscan ampliar su capacidad, de las 30 personas actuales, ya que «alcanza con bastante frecuencia su máximo de capacidad, no pudiendo admitir más pasajeros». En la documentación que justifica la ampliación recogen en que en muchas franjas del día supera ampliamente el 80 % de su capacidad.



**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)

## Aparatoso vuelco en la A-6 en Carral

Carral.

Los efectivos de emergencias tuvieron que intervenir en un aparatoso accidente en la auto-vía A-6 a su paso por Carral. Un particular alertó al 112 Galicia de la colisión entre dos vehículos. La central de emergencias trasladó de inmediato a la zona a los bomberos del parque comarcal de Betanzos, O61 y Guardia Civil de Tráfico. El accidente se produjo, supuestamente, durante un adelantamiento a la altura del kilómetro 573 en dirección a A Coruña. A consecuencia del impacto, uno de los vehículos sufrió un aparatoso vuelco. El conductor pudo salir por su propio pie y solo presentaba heridas leves, al igual que el conductor del otro coche, según informan los efectivos desplazados a la zona.

## Campamentos deportivos de verano en Carral

Carral inició sus campamentos deportivos de verano, en los que está previsto que participen 180 niños de tres a once años en un programa que se extenderá hasta el 30 de agosto. Con esta iniciativa, el Gobierno local busca promover la conciliación familiar y ofrecer alternativas de ocio saludables a los más pequeños. Estos campamentos están teniendo lugar en el CEIP Vicente Otero Valcárcel y en el pabellón polideportivo. El horario es de 10.00 a 14.00, el Ayuntamiento también ha puesto en marcha un servicio de madrugadores de 7.30h a 10.00 y uno de comida de 14.00 a 16.00h.



Cambre.

Las personas interesadas en el puesto de mozo de almacén que oferta la multinacional podrán inscribirse previamente en la lista de demandantes de empleo del Concello.

Con motivo de la apertura de la nueva planta de Amazon en el polígono del Espírito Santo, los vecinos de Cambre tienen a su disposición una lista en la que pueden inscribirse para trabajar en la multinacional. Desde Amazon han confirmado que la inscripción de solicitudes se abrió el día 29 de julio.

Se ofertan en torno a 70 puestos en la nave logística como mozo de almacén. Para optar a los ellos, los vecinos deben estar inscritos en la lista de demandantes de empleo municipal. Desde el departamento de empleo del Concello de Cambre se les dará asesoramiento e información a los solicitantes sobre el proceso de contratación que se hará mediante una plataforma online.

Los contratos serán temporales con la posibilidad de convertirse

## Los vecinos de Cambre tendrán facilidades para trabajar en la planta de Amazon

en indefinidos. En cuanto a los requisitos, no se exige experiencia previa. Una vez superadas las pruebas del proceso, las personas que resulten seleccionadas tendrán que realizar una formación previa de dos semanas, antes de la apertura del centro que está prevista para septiembre. Esta medida fue confirmada por María Pan, alcaldesa del Concello de Cambre; Ramón Boga, concejal de la Axencia de Desenvolvemento Socioeconómico, Patrimonio e Turismo y la coordinadora del área con representantes de la empresa.

Los vecinos que necesiten más información podrán contactar con ADL a través del teléfono 981 61 31 96 y del correo electrónico [adl@cambre.org](mailto:adl@cambre.org). Pan incide en que los vecinos y vecinas «deberán superar todas las pruebas de este proceso selectivo, como serán que hacer o resto de aspirantes, pero como se acordou, serán esa prioridade á hora de optar aos postos».



La nave se encuentra en el polígono de Espírito Santo, en el municipio de Cambre.

El acuerdo llegó tras una encarnizada contienda final en la zona del castro

## Castrexos y romanos deponen las armas y sellan un acuerdo de paz en la VII Galaicoi



Tras tres días de lucha entre castrexos y romanos, los dos bandos enfrentados en la VII Galaicoi han decidido deponer las armas y sellar un acuerdo de paz. Tras disputar la batalla final, los jefes de ambos clanes acordaron firmar la Tessa Hospitalis como muestra de la paz que reinará en Cambre hasta, por lo menos, el próximo año.

*El acuerdo llegó tras una encarnizada contienda final en la zona del castro en la que los guerreros de ambas facciones se dejaron la piel.*

Este acto fue el broche de oro del programa de la séptima Galaicoi, en la que el Concello firmó un auténtico éxito en cifras de asistencia a lo largo de las tres jornadas. La programación de este año incluyó un concierto a cargo del grupo Pelepau, representaciones teatrales por parte de la compañía Noite Bohemia, recreaciones de batallas, show-cookings de platos típicos de la

época, desfiles, talleres de oficios tradicionales y mercado con cerca de 50 puestos.

La VII Galaicoi contó, además, con una amplia representación por parte del tejido asociativo. Fueron más de 20 las asociaciones vecinales, culturales y deportivas de Cambre que ocuparon las cabinas castrexas. Las entidades avivaron la cita a lo largo de todo el fin de semana, haciendo comidas, bailes y tocando música. Es decir, convirtiendo el castro en una romería tradicional.

El concejal de la Axencia de Desenvolvemento Socioeconómico, Turismo e Patrimonio, Ramón Boga, incidió en que el gran ambiente del fin de semana deja claro que la Galaicoi es “unha cita cun gran arraigo para a veciñanza”. Boga apunta que, además del valor histórico y la puesta en valor del patrimonio, “a Galaicoi é unha romaría que reúne cada vez máis veciños e veciñas de todo o municipio que se unen para lembrar a historia de Cambre e, sobre todo, para pasalo ben”.

## Un centenar de jóvenes en el Campus Xuncas de Cambre

La cuarta edición del Campus Xuncas concluyó el pasado 26 de julio en el pabellón deportivo Sofía Toro, donde durante las dos últimas semanas participó en esta actividad un centenar de jóvenes procedentes de diferentes localidades. Organizado por el Club Xuncas Diversia y el

Club Baloncesto Cambre en colaboración con el Concello, dispuso este año de un grupo especial de tecnificación formado por varias jugadoras de la Liga Femenina de Baloncesto, así como de 13 entrenadores, un preparador físico y una fisioterapeuta.





# C|B

## COBAÑO BETA, S.L

**REFORMAS DE VIVIENDAS, LOCALES,  
BAÑOS Y COCINAS.  
MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN.  
MUEBLES DE COCINA Y SANITARIOS.**

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

981 771 790

696 987 900

María Barral visitó el edificio junto a la ministra de Vivienda y Agenda Urbana, Isabel Rodríguez

## Las obras de rehabilitación del Mercado Municipal finalizarán a finales de septiembre



Betanzos.

Así lo anunció el pasado julio la alcaldesa, María Barral, tras visitar el edificio junto a la ministra de Vivienda y Agenda Urbana, Isabel Rodríguez; y la Consejera de Vivienda e Infraestructuras, María Martínez Allegue, las obras de recuperación del Mercado Municipal que se realizan con los fondos Next Generation y el propio Ayuntamiento.

El primer edil destacó la importancia que este edificio "tendrá en la revitalización del centro histórico, como motor de esta zona de la ciudad". Indicó "la importancia de estas convocatorias para que municipios como Betanzos puedan afrontar actuaciones destacadas" del mismo modo que los planes de ayudas para la rehabilitación de viviendas.

En este sentido, ha anunciado que el Ayuntamiento abrirá la convocatoria del Programa de ayuda a actuaciones de rehabilitación a nivel de barrios (Plan Barrios) en el que se repartirán 700.000 euros durante los próximos años en 40

edificios. "Gracias a este tipo de programas junto al Plan Rexurbe se incentiva la recuperación de la vivienda en esta zona de la ciudad. Aún queda mucho por hacer, debido a la compleja situación en la que se encuentran muchas propiedades, pero creo que vamos por buen camino, y que todo esto contribuye a darle más vida a una zona de la ciudad que tiene su luz propia, como es el centro históri-

co", afirmó el alcalde. María Barral destacó la colaboración entre administraciones para conseguir objetivos comunes y que la visita de la ministra "abre una puerta para discutir, a corto plazo, diferentes temas que tenemos sobre la mesa, relacionados con el centro histórico, que espero que pronto podremos concretar y que será importante para Betanzos".

## Puntos violeta en la feria medieval

El Concello de Betanzos hizo balance de la actividad de los puntos violeta durante la fiesta medieval. Estos puestos de información, sensibilización y prevención de actitudes y agresiones sexistas atendieron a 231 personas durante la feria franca. El Ejecutivo municipal detalla que el 46% eran personas de Betanzos, el 38% de otras partes de Galicia y el 8%, de otros puntos de España o del extranjero. Las consultas fueron diversas y la alcaldesa, María Barral, destaca

que no se realizó ninguna denuncia por agresión sexual. El Gobierno local avanza que instalará también puntos violetas durante las fiestas de agosto. El Concello destaca que estos puestos están atendidos por profesionales con formación en igualdad de género y prevención de la violencia machista y que están dirigidos a ofrecer herramientas para detectar y prevenir casos de violencia machista y a identificar estereotipos y micromachismos.

## Gadisa consolida su liderazgo

Gadisa Retail apuntaló en 2023 su liderazgo en el sector de la distribución en Galicia con unas cifras récord de facturación, empleo, tiendas y clientes, un éxito que atribuye a su modelo de negocio consolidado y a la mayor eficiencia en sus operaciones. La compañía con base en Betanzos, 100% gallega, cerró el ejercicio con un volumen de facturación de 1.569,15 millones de euros, un 9,8% más que el año anterior, cuando había superado por primera vez la barrera de los 1.400. Y todo ello en un contexto "todavía complejo" en el que siguió absorbiendo parte del aumento de los costes para no trasladarlos completamente a su millón de clientes.

## Betanzos analiza con la empresa el proyecto de ampliación de la fibra óptica

El Concello de Betanzos mantuvo una reunión con responsables de la empresa Red Aberta para analizar las necesidades de ampliación de la fibra óptica. La alcaldesa, María Barral, trasladó las demandas de varias zonas sin servicio, como las de O Castro, A Tellada, Viladesuso, Guiliade-Infesta y Mandeo. La empresa se brindó a atender las demandas de los vecinos que carecen del servicio a través de la web [www.redeaberta.gal](http://www.redeaberta.gal).

## Betanzos implantará una red wifi en el mercado y la zona comercial

El Concello de Betanzos ha sacado a contratación la implantación de una red wifi en el antiguo Concello, el mercado y la zona comercial. Este contrato, con un importe de 20.000 euros, forma parte de las actuaciones al amparo de la ayuda del Next Generation para conectar y revitalizar los tres ejes comerciales del municipio: el mercado, la feria y el Centro Comercial Abierto. El pliego detalla que el objetivo es implantar una red wifi con once puntos de acceso en las zonas "con capacidad de atracción de clientes" para otorgar más "competitividad" a los establecimientos del municipio "que están sufriendo una desaparición paulatina". Los puntos de acceso a la red wifi se ubicarán en el interior del antiguo Consistorio, en el mercado municipal en proceso de rehabilitación y en las calles de la zona comercial.

## Luis Tosar recibe el premio de la Semana Internacional de Cine de Betanzos

La entrega del premio estuvo precedida por un recuerdo al fallecido Xabier Deive, que interpretó un papel en una de las películas proyectadas en el certamen: Fatum. Luis Tosar estuvo acompañado por la alcaldesa, María Barral, el director del certamen, Chema Paz Gago, y compañeros del cine como Emma Lustres, Jorge Coira, Antonio Mourellos o Borja Pena.

REDE OPTICA ES-100081 - REDDZ AUDIOTICESTES ES-001718

**2 Gafas de Sol** gratuidades  
**99€**

**Óptica betanzos**

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

tabora

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña)      Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200  
buzon@centroauditivoaudioshop.com

## Abegondo tendrá el centro de salud más vanguardista de Galicia



Redacción.

La Xunta establece el cimiento de lo que será el centro de salud más vanguardista de la comunidad autónoma gallega en una parcela ubicada en las inmediaciones del casco urbano de la parroquia de Abegondo.

La empresa Seranco inició los trabajos de construcción del segundo ambulatorio por un montante de 2,7 millones de euros. Esta intervención cuenta con un plazo de ejecución de doce meses y permi-

tirá renovar las instalaciones sanitarias, que cuentan con más de 35 años, favoreciendo así una atención más integral a cerca de 5.000 usuarios. Una vez puesta en marcha la obra la previsión es que se inaugure a mediados de 2025 ya que, como se indicó, los trabajos durarán un año pero después habrá que realizar pruebas de funcionamiento.

La superficie total construida del nuevo edificio será de 1.221 metros cuadrados, con 965 metros útiles.

Estarán distribuidos en planta sótano, con 70 metros construidos; una planta baja de 956,60 metros; y planta primera de 194,90 metros. En su diseño, se optó por situar en la planta baja el máximo número de dependencias y llevar a la planta primera las de uso privado o restringido. Así, en la planta baja, se emplazarán todos los servicios de acceso público, en la planta primera la zona de personal y en la cubierta las instalaciones necesarias.

La configuración del edificio seguirá un esquema en hache.



## El Día da Familia de Abegondo, rinde homenaje a Belén, su principal impulsora

Abegondo.

“Destacaba pola súa dedicación exemplar, personalidade, atención, amabilidade e afecto cara as persoas que tivemos a sorte de traba-

llar e compartir momentos ao seu carón. Alá onde estea saberá que nunca nos esqueceremos dela”, resaltaba el alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, de la principal impulsora del Día da Fami-

lia, Belén Taboada, ante dos mil personas, entre ellas el marido, el hijo y los padres de la técnica de Servicios Sociales fallecida recientemente.

## Miguel Nogueira sustituye a Tania Golpe en el Grupo Nacionalista de Bergondo

Bergondo.

Miguel Nogueira sustituye a Tania Golpe como edil del BNG en el Ayuntamiento de Bergondo. La representante nacionalista, que concurre como número dos de la candidatura encabezada por David Carro Temprano en 2023, presentó su renuncia "por motivos persoais e de saúde que lle impiden desenvolver a súa labor coa plenitude e dedicación necesarias", indicó, en una nota, el BNG de Bergondo. Miguel Nogueira, siguiente en la candidatura del BNG, será el sustituto de Golpe en la corporación municipal de Bergondo.



Miguel Nogueira.

## Campus Gimnasia Rítmica Club Ausarta Bergondo



El Club Ausarta Bergondo organiza del 2 al 6 de septiembre un campus de gimnasia rítmica dirigido a niñas y niños a partir de 4 años.

Se realizará en el Polideportivo de Guísamo (Bergondo) en horario de mañana de 10h a 14h. Se realizarán entrenamientos de flexibilidad, acrobacias, talleres, juegos, etc.

Las inscripciones estarán abiertas el mes de agosto mediante el correo del club:

[clubausartabergondo@gmail.com](mailto:clubausartabergondo@gmail.com)

## El BNG bergondés exige al Concello que cumpla los acuerdos sobre el Año Viqueira

El BNG de Bergondo insta al Ejecutivo municipal (PSOE-Alternativa dos Veciños) a cumplir los acuerdos plenarios de 2022 y 2023 relativos a la celebración del Año Viqueira y la adquisición de la Quinta Cortón.

Su portavoz, David Carro, lamenta que transcurrido más de un año el Concello todavía no haya movido ficha ni solicitado la colaboración de Xunta y Diputación y exige al Ejecutivo que presente ya una propuesta.



**TUS MUEBLES EN SADA**

*Sada confort*  
Sofás & colchones

**981 624 661** Barrie de la Maza, 17 baixo. 15160 Sada



**A Tenda de DANIELA**

Produtos galegos, artesanais ecolóxicos e veganos

Avda. Ramón Núñez Méndez, 26 • 15100 Combarro • 01 34 000  
981 094 802 • 981 091 102  
[www.tenda-daniela.com](http://www.tenda-daniela.com)

## Tramitan un parque empresarial en Sada junto a Espiritu Santo

Sada.

La Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático tiene a exposición pública el plan parcial del sector 15 del plan urbanístico de Sada, donde se pretende acondicionar un parque empresarial de 28.836 metros cuadrados, que contará con 1.466 destinados a espacios verdes y donde se pretende utilizar como acceso el vial del polígono industrial de Espiritu Santo, con el que linda.

## Usuarios del bus de Sada exigen a la Xunta la reposición de todos los servicios

El anuncio de la Xunta de “reactivar” nuevas frecuencias en el bus por la costa de Sada y Oleiros no ha conseguido mitigar las quejas. Más bien al contrario. El Concello oleirense califica de “insulto” la propuesta de ampliación y los usuarios del bus de Sada, de “otro parche más en una rueda que no funcionan”. “Esto no son refuerzos”, critica una de las afectadas, que acusa al Gobierno gallego de pretender ocultar los recortes realizados en el servicio: “Antes teníamos 44 frecuencias, las dejan en 14 y ahora anuncian siete de refuerzo en las horas punta. En horas punta en verano son imprescindibles refuerzos, pero sobre las líneas que ya existían”, argumenta la plataforma constituida para defender un transporte de calidad, que se constituyó oficialmente el 2 de agosto y que ha entregado ya ante la Xunta más de mil firmas de usuarios para exigir la reposición de todos los servicios.

Fin de la Feria Modernista de Sada con vehículos históricos y el globo

## Sada celebró la Feria Modernista

El Concello de Sada despidió un fin de semana de celebración (del 26 al 28 de julio) de la Feria Modernista que atrajo a centenares de visitantes. En la última jornada de esta feria hubo ruta y exposición de vehículos históricos, sesión vermú con Le Barluthier y un picnic en los jardines del paseo marítimo. Por la tarde se realizaron subidas en un globo aerostático cautivo en la playa para todo el que quiso probar esta experiencia. El día finalizó con el concierto de Tropical Jazz Band y una jam session con Tropical Moon, Potato Head y What-ever Jazz Band.



## Os Patexeiros presentan su proyecto de “Ecomuseo a flote”

La Asociación Os Patexeiros dio a conocer a la sociedad sadense, representada por los responsables municipales y de distintas entidades, su “proyecto dun ecomuseo adicado ás embarcacións tradicionais” en Sada. Un acto encabezado por Miguel Martínez, presidente de Os Patexeiros, que contó con su homólogo de Culturmar, Pepe Sacau, y con el carpintero que está haciendo una embarcación para esta asociación “dunha tipoloxía que está a piques de desaparecer: de media construción”. El colectivo ha conseguido una ayuda a través del GALP (Grupo de Acción Local del Sector Pesquero), para hacer realidad este antiguo proyecto. La ayuda permitirá también reconstruir una embarcación muy usada y extinta en la ría: el bote de media construción. Los encargados de exponer la iniciativa, aseguraron que ésta descansa sobre dos pilares: la reconstrucción de una embarcación y la elaboración de un informe sobre la creación de un museo a flote en Sada.

## El PSOE de Oleiros exige maquinaria nueva para la limpieza viaria

El municipio de Oleiros es para el grupo municipal socialista la “charrería” de las empresas de limpieza viaria, ya que considera que usan en esta localidad la maquinaria retirada en otros ayuntamientos. El PSOE demandará en el pleno del Concello que el concurso convocado para este servicio se exija a los concursantes que aporten nuevas máquinas, ya que esta condición no figura en el pliego de condiciones.

**PESCADERIA MARI**  
Móvil 690 641 893  
C/ Porteleira, 9 - 15160 SADA, A Coruña - T. 981 822 789

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

**CACTUS HUMEDADES** ¡LLAMADA GRATUITA! 900 107 683

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

Diagnóstico Gratuito

## El festival folk de Sisalde, en Arteixo, será el 7 de septiembre

Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo presentará el cartel del festival folk de Sisalde, que tendrá lugar el 7 de septiembre y que contará con un mercado con cerca de 30 puestos de artesanía, gastronomía y textil. El objetivo del evento, es recuperar el carácter de las romerías populares, donde se combinaba pasar un día en familia en un entorno natural con la música, pero además habrá demostraciones de oficios en directo y actividades para los más pequeños.

El Ejecutivo local ha abierto el plazo para solicitar un stand de venta ambulante en la cita musical y los interesados deben presentar su solicitud a través de la sede electrónica, dirigida al departamento de Promoción Económica. Habrá unos 20 puestos de artesanía y ocho dedicados a alimentación y bebida, señalan desde Arteixo.

## Arteixo desplazará el eje de la carretera de Suevos

El Concello de Arteixo prevé invertir 823.000 euros en la mejora de la carretera que conecta el parque empresarial de Suevos con Bens, que permanece cortada al tráfico desde mediados del año pasado por desprendimientos y la aparición de grietas. El Ayuntamiento proyecta desplazar el eje de esta carretera hacia el interior de la ladera del monte unos 15,5 metros en su punto más alejado en un tramo de 550 metros de longitud.

Los herederos del dictador defienden que son propietarios de "buena fe" del edificio

## Los Franco se consideran dueños "por derecho" de la casa Cornide porque no se le reclamó hasta ahora

A Coruña.

La familia Franco se resiste a desprenderse de la casa Cornide, el palacete barroco coruñés del que los herederos del dictador son propietarios desde que Pedro Barrié de la Maza se lo regalara a Carmen Polo en un procedimiento rodeado de sombras. En su respuesta al procedimiento iniciado por el Ayuntamiento para revisar de oficio los acuerdos que propiciaron que el edificio acabase

en manos de la viuda del dictador, los nietos de Franco, actuales titulares, defienden ser dueños "por derecho" de la casa, tras haber ostentado la familia su propiedad durante 62 años. "Desde hace medio siglo, el Ayuntamiento, consciente y voluntariamente, ha diferido sus posibilidades de reacción ante los acuerdos cuya nulidad se pretende", alega la familia.

Los acuerdos que el Concello se ha propuesto revisar son los pliegos de condiciones que dieron lugar a la subasta del edificio en

1962, que pasó de ser un bien municipal a ser propiedad de Barrié de la Maza, que posteriormente traspasó a Carmen Polo por una suma muy inferior a su valor real.

En segundo lugar, el Concello revisará el acuerdo por el cual se eximió al primer adjudicatario, Barrié de la Maza, de enajenar ese bien, lo que le habría impedido venderse a Carmen Polo. En este sentido, los Franco consideran que "el transcurso tan exagerado de tiempo", les granjeó derechos sobre el palacete, lo que les convierte en propietarios de "buena fe". También alegan que, la mala fe inicial del dictador, de haberla, "no se traslada a sus herederos", que no tenían que ser conscientes "de que el título de propiedad de su abuelo fuese inválido". Los herederos califican la intención del Concello de anular esos acuerdos ahora como "oportunismo político", al no existir ninguna "ilegalidad" reciente que motive la revisión del procedimiento.



## "Coruña en Forma" organiza actividades deportivas gratuitas en las calles de A Coruña

El programa Coruña en Forma, la iniciativa que promueve entre la ciudadanía la práctica de actividades físicas moderadas así como hábitos de vida saludables, estará en diversos puntos de la ciudad. Esta propuesta ofrece hasta finales de agosto clases gratuitas de yoga, tai chi, gimnasia aeróbica, zumba, pilates y tonificación muscular. La alcaldesa, visitó junto al concejal de Deportes, Manuel Vázquez, a las personas

que participaron en la sesión de zumba que tuvo lugar en el paseo marítimo de Riazor. Rey destacó que el principal objetivo del programa es "acercar a los coruñeses la práctica del deporte, independientemente de su edad, interiorizando hábitos saludables en su día a día".

Las actividades se desarrollan de lunes a viernes entre las 10.00 y las 12.30 y las 18.00 y 21.00 horas en el mirador del Matadero, el barrio de las Flores, la playa de Ria-

zor, la plaza Elíptica (en Os Rosales), el parque de Vioño, la plaza de los Marineros, el parque Europa, la plaza de ExpoCoruña (en Someso), el campo Johan Cruyff de Novo Mesoiro, la plaza de los Abuelos (en Monte Alto) y la plaza del centro cívico de Palavea, frente al mercado. Las actividades no tienen límite de edad y no se requiere inscripción previa. El programa se puede consultarse en la web [coruna.gal](http://coruna.gal).

## San Andrés se convertirá en un bulevar sin mancha con el cambio de las 300 moreras

A Coruña.

Las obras de San Andrés avanzan lentamente bajo el sol de julio. El asfalto está levantado y los peatones se mueven con dificultad entre las estrecheces de las vallas de obra, soportando el ruido de las máquinas que perforan el subsuelo. Cuesta imaginar en su estado actual el aspecto definitivo que tendrá, cuando evoque el paseo que fue siglos atrás, antes de la era del motor de explosión, cuando lo peor que podía atropellar a un coruñés despistado era un carruaje. El último paso será plantar moreras, nada menos que 300. El Ayuntamiento ha escogido esta especie porque es precisamente la que se levantaba allí en el siglo XVIII.

Sin embargo, habrá un cambio sobre el plan inicial: las moreras que se plantarán están modificadas genéticamente para no dar fruto. La alcaldesa, Inés Rey, comentó que realizaron esta modificación después de que una vecina, Maribel Gómez, les hiciera una curiosa advertencia. "Me dijo que las moreras sueltan un fruto que mancha muchísimo y que hay una especie macho o 'fruitless', que es la misma pero sin fruto", comentó la regidora, que tomó nota de aquel detalle. "Me dijo que si no se ponían moreras sin frutos íbamos a estar limpiando todo el día", recuerda la regidora.

Un ejemplo de ello es en La Marina, donde los árboles que dan sombra a la zona que rodea al área de juegos infantiles son moreras. Alrededor pueden verse las manchas indelebles que dejan los frutos una vez retirados. Este no será lo mismo en la calle de San Andrés. En todo caso, la alcaldesa está decidida a que se planten moreras, a pesar de que se trata de una especie foránea.

 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

### III Feira da Cultura EnCaMiño

Miño.

La III edición de la Feira da Cultura EnCaMiño fue “un gran éxito”, apuntan desde la organización. Este evento, que cuenta con la colaboración del Concello de Miño y que se celebró los días 19, 20 y 21 de julio en las pistas do Rabazal, congregó a más de 1.200 personas y se despide con cerca de un millar de libros vendidos, una cifra sin precedentes en las ediciones anteriores. La afluencia de público fue muy notable en todas las actividades programadas, en las que participaron más de 90 autores y autoras, además de editoriales y librerías. Todas las personas implicadas en la feria mostraron su satisfacción con el evento, que catalogaron de “éxito rotundo”. Un buen ejemplo de aceptación popular puede ser el roteiro poético, para el que era necesario hacer una inscripción previa al contar con un aforo de 25 plazas. En resumen, los resultados de la III Feira da Cultura EnCaMiño superaron ampliamente las mejores expectativas de la organización.

El nuevo aparcamiento de Ferrol contará con 87 plazas de estacionamiento

### La Xunta pone en servicio el nuevo aparcamiento disuasorio de Ferrol



Ferrol.

El conselleiro de Presidencia, Justicia y Deportes, Diego Calvo, y la conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, visitaron el nuevo aparcamiento disuasorio que la Xunta viene de finalizar en Ferrol, en el entorno de la carretera estatal FE-13, y que supuso una inversión de 781.500 euros. El espacio se sitúa en la zona de San Xoán-Bertón y suma 87 plazas de aparcamiento. En el acto estuvo también la direc-

tora general de Movilidad, Judit Fontela. Diego Calvo enmarcó la iniciativa en el propósito de reducir el tráfico en un área estratégico en la entrada y salida de la ciudad de Ferrol, contribuyendo a implantar zonas de bajas emisiones en las

áreas urbanas gallegas.

El conselleiro incidió en que se busca también impulsar el uso del transporte público, para lo cual se instalaron dos marquesinas con la previsión de habilitar próximamente paradas

del autobús metropolitano. Así, se habilitará una parada de la línea 13 y se está analizando la ampliación a otras con recorrido por el entorno para facilitar la movilidad de las personas usuarias.

Según señaló, el aparcamiento disuasorio tiene como objetivo fomentar la movilidad sostenible, facilitando un espacio donde dejar el automóvil de manera cómoda y segura y desplazarse, después, compartiendo coche o en autobús hacia el lugar de estudios o de trabajo. Se pretende así afrontar los retos de la movilidad desde un enfoque integrador en el social, responsable en el ambiental y ambicioso en el económico.

En esta línea, hace falta señalar la inversión anual de más de 100 millones de euros en el transporte público autonómico y las tarjetas de transporte metropolitano impulsadas por la Xunta con importantes bonificaciones, como los descuentos en el autobús interurbano y la gratuidad para menores de 21 años y mayores de 65.

### Muestra Nova Arquitectura Galega



Entrega del reconocimiento del COAG a los arquitectos.

Miño.

Las sendas de Miño, nombradamente la actuación en la Senda y Fraga do Xarío, fueron reconocidas en la muestra Nova Arquitectura Galega, una selección de obras expuestas en el TAC! Festival de Arquitectura Urbana organizado por el Colexio Oficial de Arquitectos de Galicia (COAG) y celebrado en Vigo el pasado 4 de julio. El alcalde de la ciudad anfitriona, Abel Caballero, hizo entrega del reconocimiento al estudio miñense Paisaxea, formado por Nuria Freire y Camilo Pampín, destacando en

su discurso la calidad de la muestra. Este reconocimiento al plan de sendas del Concello de Miño se une a la concesión de dos banderas "Sendero Azul" a dos tramos ya ejecutados y, sobre todo, a la gran afluencia de miñenses y visitantes que recorren los itinerarios a diario.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, recuerda que el plan continúa desarrollándose, en colaboración con otras administraciones en proyectos ya avanzados como la senda desde Ponte do Puzo hasta el puente de la Praia Grande o la pasarela pilotada entre Telle y Ponte do Puzo.

**SECURTEM**  
QUALITY SECURITY

**AJAX**  
Metallurgische Apparate

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 confiarlo lo que más te importa.

SUPERPROMOCIÓN

Instalación gratis +  
4 mantenimientos anuales

981 230 562

www.securtem.com

# ¡Felices Fiestas de Sada 2024!

DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

**CAFETERÍA GRIL@**

Avda. de A Coruña, 10 bajo-2. 15160 Sada  
981 926 106

Moda y Complementos

**LA LOLA**

c/ Praciña do Conde, 8. 15160 Sada  
638 758 640  
@lalolashopp

**PARGA ASOCIADOS**

- Abogados
- Economistas
- Asesoría de Empresas

C/ La Laguna, 44 Portal 8. Bajo 15160 Sada  
Telf.: 981 623 517  
www.pargaasociados.es

Restaurante Italiano

**QUARANTATRECENTO PARMA**

Es un Special con la fusión

c/ Praciña Do Conde, 5 Bajo. 15160 Sada  
Quarantatrecentoparma Telf.: 981 463 377

**ENRIQUE**

Panadería desde 1992

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Obra, 12 Tlf.: 981 62 07 31  
Avenida dos Martiá, 12 Tlf.: 981 62 21 79

**Pedigree**

Mascotas • Alimentación animal • Peluquería canina

Plaza de la Iglesia Nueva, 5 • Telf.: 981 62 45 16  
15160 SADA (La Coruña)

RESTAURANTE

**A NOSA VIÑA**

634 84 78 31

LA TRADICIÓN EN CADA PLATO

CALLE DE LA OBRA 12 SADA

CARNICERÍA - CHARCUTERÍA

**JULIO REY**

PRODUCTOS GALLEGOS DE LA MEJOR CALIDAD

la calidad directamente en tu plato

Envíos a toda España

Tel: 981 622 180 / Travesía de la Obra, 2 - bajo. 15160 Sada

PESCADERÍA

**Sada**

hóganos sus encargos de SARDINAS este verano

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

**Seljas**

CHARCUTERÍA

C/ Río, 16 15160 Sada - La Coruña  
Telf.: 981 624 268

**ROBERTO AGRA**

981928727

1ª Travesía Obra 2 - SADA

**VIVAMUS**

CAFETERÍA - CERVECERÍA - SADA

RUA PONTEDEUME, 13. AS BRAÑAS. SADA  
Telf.: 678 217 904

Lavado completo con cera **15€**

Cambio de neumáticos desde **20€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Urgencias de Tapicería Plástica y Completa Pulido de Furgas

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotoros, coches, furgonetas, Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabolo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 688  
lavadoyengrassadarez@hotmail.com

**Rincón de Burgos**

c/ Oleiros, 1-3 bajo 15160 Sada (A Coruña)  
Telf.: 981 621 866  
www.rincondeburgos.com

Cita Previa

**Yaru**

Peluquería Estética

Avd. Alcalde Fernández Pita, 5 bajo. Tlf.: 881 918 323

Cafetería

**Rompeolas**

C/ del Río, 2 bajo. Sada - A Coruña

Restaurante

**Aquarius Café**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

Avda. del Puerto, 27. Bajo 4 - 15160 Sada  
981 623 410

**COMER & RASCAR**

COMIDAS PARA LLEVAR

SADA  
Avenida Barré de la Maza, 29 bajo  
604 48 26 06

Restaurante Pausillada

**Ría de Sada**

- Pescados a la plancha
- Carnes a la brasa
- Arroces (gran variedad)
- Gran selección de vinos
- Marisco vivo
- Amplio y confortable salón para celebraciones y comidas de empresa

Avda. del Puerto, 25-29 15160 - Sada - A Coruña  
Telf.: 981 62 24 23

**AUTOESCOLA NOVA SADA**

c/ República Argentina, 48 Telf.: 981 621 722 - 98191 SADA (A Coruña)

Restaurante

**O PESCADOR**

Menú del Día Raciones

Avda. del Puerto, 20 bajo. 15160 Sada  
Telf.: 656 344 806

**YOUNG ENERGY MONSTER**

TARJETA REGALO

abrimos todos los días y festivos

completa tu tarjeta y llévate Gratis un Granizado o un Monster entrarás en un Sorteo

Rúa Linares Rivas, 9, Bajo, Sada, 15160 - 655 087 321

**MESÓN EL PUERTO SADA**

686 09 46 75  
981 62 03 74  
@meson\_elpuerto\_sada  
mesonelpuerto.es  
mesonelpuerto@sada@gmail.com  
Av. del Puerto 32, 15160, Sada

672 233 182 / 653 756 365  
981 78 02 51

**pecunú**

WIMBLES A TU MASCOTA

Av. República Argentina 34, bajo. Sada  
peluqueriasada@hotmail.com

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

**ANIMA**  
Centro de Psicología y Coaching

609 04 20 03

C/Obra, 1. entrada 105. SADA

NIÑOS  
ADOLESCENTES  
ADULTOS  
FAMILIAS

@animaonline  
www.animaonline.com  
inf@animaonline.com

**LATAHONA DE SADA**

RESERVA PLAZAS

Linares Rivas, 37 - 15160 SADA (A Coruña) 981 620 394

**EL GRANERO**

COFFEE & AFTERWORK

c/ Ponte deume, 8. 15160 Sada  
elgranero.sada

**Fondevila**

Clínica Podológica

11ª Calceada 894

Visitas y atención a domicilio.

Rúa Oleiros, 6-bajo Sada - A Coruña  
Tel. 981 976 983

**marinañas**

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita

**¡Felices Fiestas!**

640 298 499

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h)

R&R Verdear Ediciones

**Ahora Tú**

Estética y Bienestar

Plaza de la Iglesia Nueva, 15. Sada

686 108 982

www.ahoratuestetica.com

Se espera que el crecimiento del renting vaya a más en España en los próximos años, especialmente en los sectores donde hay un porcentaje importante de autónomos

## El renting de camiones y vehículos industriales, un mercado al alza

Redacción.

En España, el 95% del transporte de mercancías se realiza por carretera, una actividad siempre pujante y en constante adaptación a las necesidades de los clientes para ganarse su confianza.

Aunque otros medios de transporte de mercancías como el ferrocarril luchan por aumentar su cuota de mercado, es complicado competir con la adaptabilidad horaria y el servicio que ofrecen los camiones y vehículos industriales. Las grandes cadenas de distribución y las superficies comerciales cambian semanalmente o incluso a diario sus estrategias de comercialización, por eso demandan a sus proveedores un buen servicio de entrega de mercancías, ágil y de calidad. Tener una flota de vehículos en perfecto estado es imprescindible para ser competitivo, por eso son cada vez más las empresas y autó-

nomos que en España optan por el renting de camiones y vehículos industriales.

### La ventaja de la flexibilidad

Escogiendo el renting, las empresas de transporte de mercancías pueden trabajar con flexibilidad,

minimizar gastos y adaptar el tamaño de su flota a los cambios imprevistos en la oferta y la demanda.

Esta tendencia se ha trasladado ya a las estadísticas, ya que las matriculaciones de vehículos industriales a través del renting se han incrementado en torno a un 15% en los pri-

meros tres meses del año 2024, según los datos que maneja la Asociación Española de Recambio para Vehículo Industrial (Aervi).

Empresas de renting de vehículos industriales como la andaluza Covey han experimentado un gran crecimiento en la demanda de estos vehículos en estos últimos años.

Las empresas y los profesionales que trabajan de forma autónoma agilizan con el renting los trámites administrativos necesarios para contar con un vehículo lo antes posible. Además, tienen a su disposición una amplia oferta de mar-

cas y modelos a precios muy competitivos.

### Trabajar con tranquilidad

Otras ventajas que ofrecen las empresas de renting son el mantenimiento y las reparaciones, ofreciendo en sus contratos un servicio de asistencia 24 horas e incluso la posibilidad de cambiar de vehículo en poco tiempo si el conductor no está cómodo.

Son aspectos muy a tener en cuenta, como las ventajas fiscales, el coste fijo y la asunción de menos riesgos que cuando se adquiere un vehículo en propiedad. El renting de camiones y vehículos industriales va además acompañado de seguro a todo riesgo y la sustitución de neumáticos en caso de desgaste, algo habitual en el día a día del sector.

En este escenario, se espera que el crecimiento del renting vaya a más en España en los próximos años, especialmente en los sectores donde hay un porcentaje importante de autónomos, como el transporte de mercancías por carretera.

Los que optan por esta modalidad encuentran un servicio sin imprevistos y seguro.





TRUCKS

Sharing the Load



# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

## Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

La entrada en escena del nuevo i4 ha marcado un punto de inflexión en la apuesta de BMW por la movilidad totalmente eléctrica

# BMW i4, uno de los coches eléctricos de batería más esperados del momento

*Motor.*

El Salón del Automóvil de Frankfurt celebrado en el año 2017 fue el escenario elegido por BMW para presentar en sociedad un importantísimo modelo conceptual. En este «escaparate internacional» tuvo lugar la puesta de largo del BMW i Vision Dynamics. Un concept car que sentaba las bases de lo que acabaría siendo uno de los coches eléctricos de batería más esperados del fabricante alemán.

## El BMW i4.

Hubo que esperar unos años para que se materializara la entrada en escena del i4. En concreto, la versión de producción del BMW i4 fue presentada en marzo de 2021. En noviembre de dicho año se iniciaba su periplo comercial en los principales mercados del Viejo Continente. Un modelo que, en la gama BMW, se sitúa como la alternativa 100% eléctrica al BMW Serie 4 Gran Coupé.

Este modelo, a pesar de tener que enfrentarse a rivales de primerísimo nivel, necesitó de muy poco tiempo para escalar puestos y convertirse en uno de los eléctricos premium más populares en Europa. Es uno de los coches eléctricos de BMW más vendidos. Ha sido desarrollado sobre la plataforma CLAR del Grupo BMW. Es la misma arquitectura que utiliza el BMW Serie 3 y el BMW Serie 4 en sus distintas variantes de carrocería.

Tras unos años de periplo comercial, en abril de 2024, se presentó la actualización i4.

El eléctrico de BMW fue sometido a un importantísimo lavado de cara. Un «facelift» con el que ponerse al día en cuestiones como el diseño, el equipamiento tecnológico y, además, mejorar el sistema de propulsión eléctrico. Una actualización necesaria para que esta generación, la primera, pueda afrontar el resto de vida comercial que le queda por delante.

El nuevo i4 mide 4,78 metros de largo. Una longitud que le encuadra en el segmento D. En su interior hay cinco plazas. El habitáculo es bastante espacioso debido, en buena parte, a que la distancia entre ejes alcanza los 2,86 metros. El maletero cubica un volumen de carga de 470 litros. Una cifra que se puede ampliar hasta los 1.290 litros abatiendo los respaldos de los asientos posteriores.

La entrada en escena del nuevo i4 ha marcado un punto de inflexión en la apuesta de BMW por la movilidad totalmente eléctrica. Y es que finalmente dispone en su gama de un modelo con el que enfrentarse a algunos de los eléctricos más populares del mercado. Debe enfrentarse con adversarios de primer nivel. Entre los principales rivales del BMW i4 se encuentran modelos como el Tesla Model 3, el Polestar 2 y el BYD Seal.

BMW ha estructurado la gama i4 en diferentes versiones y/o motorizaciones. Al tratarse de un coche eléctrico todas las miradas están puestas en el sistema de propulsión.

El «corazón» de este vehículo es una batería de iones de litio que puede ser de 70,2 kWh o 83,90 kWh en función de la versión.

El rango de potencias abarca desde los 210 kW (286 CV) de la versión de acceso hasta los 400 kW (544 CV) del modelo a tope de gama. Hay versiones de tracción trasera (también llamada propulsión) y de tracción integral xDrive. La autonomía del BMW i4 es de Coronando la oferta se

encuentra el BMW i4 M50.

Es importante tener en cuenta que el i4 es el primer coche eléctrico de producción en serie firmado por la división deportiva BMW M.

El BMW i4 se fabrica en Alemania. En concreto, el proceso de producción en serie de este eléctrico se lleva a cabo en unas instalaciones del Grupo BMW localizadas en Múnich.



*El BMW i4, a pesar de tener que enfrentarse a rivales de primerísimo nivel, necesitó de muy poco tiempo para escalar puestos y convertirse en uno de los eléctricos premium más populares en Europa.*



A veces llega  
sutil sin esperarlo

## Buen designio

Por Luisa Aguado.



De repente algo pequeño, una visión certera, una buena noticia y sorprendentemente se acerca un designio válido, efectivo. Esto, nada más acaba de comenzar...

Pequeños movimientos ansiados desde esa oscuridad, esa cansina rutina diaria, la zona gris a la que nos enfrentamos día a día. Y claramente cuando aparece ella, la verdad, la positividad, la esperanza, el buen momento, la buena gente. Cuando aparece... ya no la esperábamos.

Creíamos que todo era lineal y oscuro, lleno de tinieblas, decepciones, manipulación, confusión mental, competencia desleal. Nos habíamos olvidado de lo bueno, de las relaciones normales, de que eso era antes lo cotidiano.

Nos habíamos olvidado de esperanzarnos ante cada proyecto, ante cada nuevo encuentro, ante la voluntad creadora del ser humano. Y entonces nos damos cuenta de cómo en un rayo de luz tu vida comienza a cambiar de rumbo.

¿Qué es lo que ha ocurrido?, de donde sale tanta firmeza. Eran esos pequeños hechos aislados, sin relación alguna, los que ahora conforman nuestro presente y nuestro futuro.

Miles de predicciones oscuras nos acechaban por doquier, el poder, la ignorancia, los conflictos políticos, las enfermedades. Todos ellos, elucubraban sobre un futuro fatal y un destino inevitable.

Sin embargo los seres humanos día a día, luchando en sus pequeñas adversidades. Ellos, independientes en esos espacios donde si sabemos que acecha la bondad y la generosidad del espíritu humano y donde puedo comprobar que el alma del ser humano si,

vale la pena. Ah, realmente ahí, me convenzo de la verdad.

No es como nos decían. Mentiras y predicciones falsas.

No tenemos necesidad de gurús, de dirigentes que le digan lo correcto, chamanes que elucubren nuestro futuro, ni políticos perversos que limiten nuestros movimientos libres. No, el propio ser humano tiene una bondad innata grabada en el alma, en sus células, en su evolución y en cada milésima de experiencia a lo largo de sus vidas.

Aquí está la clave, sin nadie nombrarlo sabemos que, existe esa chispa de luz y positividad, de espiritualidad y calma dentro de nosotros.

Sin necesidad de ningún maestro, podemos alabar la abundancia y la gratitud de la misma vida, rezar a los vientos prósperos y convocar nuestra protección, tomando las decisiones adecuadas. No hagamos caso a los malos augurios que quieren manipular y destruir ese mundo bondadoso en el que creemos.

La oscuridad siempre acecha, puedo afirmarlo pero recordemos que:  
*Siempre el poder de la tribu nos llevará a nuestro destino.*



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

La directora general de FP, Eugenia Pérez, participó en la inauguración de "Erasmus+. O camiño da FP cara unha Europa máis sostible" organizada por SEPIE

# La Xunta impulsa la internacionalización del modelo de la FP gallega, un referente en toda España



Esta cita buscó que cada centro tenga las herramientas necesarias para desarrollar metodologías sobre sostenibilidad.

La directora general de FP, Eugenia Pérez participó en la inauguración de la jornada Erasmus. Eo camiño da FP cara unha Europa máis sostible organizada por el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) en colaboración con la Xunta de Galicia. Una cita que se realiza a través del equipo National VET Team España, integrado por cerca de 30 profesionales de la materia, y en la que se explora como los proyectos Erasmus ofrecen oportunidades únicas para potenciar la movilidad y la cooperación internacional en el sector de la Formación Profesional. "Estamos en un momento en el que los proyectos de este tipo deben abordar el medio ambiente y la lucha contra el cambio climático como valores centrales", destacó la representante de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP, considerando fundamental enriquecer "los perfiles profesionales de los estudiantes y for-

talear los lazos entre instituciones educativas europeas". Eugenia Pérez también aprovechó su intervención para ensalzar la FP gallega, un "modelo de referencia en toda España, que busca estar actualizado según las demandas y necesidades de la sociedad, e impulsar la internacionalización". En esta jornada, pensada para las redes y organizaciones dedicadas a la Formación Profesional y al aprendizaje de adultos, se busca conformar una FP más sostenible, donde cada centro tenga la oportunidad de cambiar mentalidades. El objetivo principal es dotar a los centros de las herramientas necesarias para desarrollar estrategias y metodologías en esta materia, planes de estudio orientados al futuro e iniciativas que apoyen los enfoques previstos de las organizaciones expertas en sostenibilidad medioambiental.

La jornada contó con mesas redondas, conferencias y visitas a centros

de Formación Profesional. Tras la inauguración, profesionales del sector y expertos internacionales pusieron el foco en la internacionalización, en la sostenibilidad medioambiental y en la Formación Profesional, así como en la presentación de acciones sostenibles Erasmus, como los espacios verdes gallegos y las sendas de Santiago de Compostela.

Los asistentes a estas jornadas de difusión del National VET Team España pudieron profundizar en los retos del futuro y en la combinación de la formación, el Pacto Europeo por el Clima y las movi- lidades. Finalmente, se realizaron visitas a los centros integrados de FP CIFP Someso de A Coruña, CIFP Carlos Oroza de Pontevedra y CIFP Politécnico de Santiago, para conformar unas conclusiones sobre la importancia de la oferta formativa de cara a la internacionalización.



## La Lectura del Mes en

# Librería López



Redacción.

### Quando la tormenta pase

#### Manel Loureiro



Manel Loureiro da un giro definitivo al thriller con su nueva novela, ganadora del Premio Fernando Lara 2024. Atrapado en Ons, una pequeña isla de la costa atlántica gallega, Roberto Lobeira no tiene posibilidad alguna de llegar a tierra fir-

me ni de comunicarse con el exterior debido a una tormenta que parece ser el preludio de una tragedia. Cuando descubre un fardo que las olas han llevado hasta la orilla, su contenido provoca que los pocos habitantes que viven en la isla den rienda suelta a décadas de rencor, celos, viejas cuentas que saldar y sed de venganza. Y, por si fuera poco, una presencia misteriosa y acechante deja una ofrenda sangrienta en la puerta de su casa, como si se tratara de un enigmático mensaje que no puede comprender. Inmerso en un torbellino de odio, secretos inconfesables y ambición desmedida, Lobeira tendrá que sobrevivir en la isla... hasta que la tormenta pase.



## Librería López

**La Librería de toda la Vida**

**SERVICIO A DOMICILIO**  
(Sábado / Incluidas parroquias)

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

Lucir una manicura perfecta es la clave para que las manos se vean cuidadas

# Tendencias para tus uñas este verano

Moda.

Esta temporada está triunfando el estilo minimalista, por eso las manicuras sencillas, elegantes y limpias con colores rosa o nude, se encuentran entre las más top del momento. Ahora bien, eso no resta importancia a los tonos más vibrantes y vitaminados propios de la estación. Los colores vibrantes sientan fenomenal a la piel morena, por lo que veremos también amarillos, fucsias, verdes agua, azules y melocotón.

Este verano de 2024 vamos a encontrar un equilibrio entre las tonalidades naturales minimalistas y los estilos más brillantes.

A continuación te presentamos los tonos más deseados del momento, desde tonos clásicos hasta opciones más atrevidas, algunos de ellos resultan sorprendentes e ideales por igual, y otros no pueden ser más bonitos y delicados.

## Uñas color jabón

Si pensamos en las pastillas de jabón vintage, en esos tonos nude o rosados que les caracteriza, sabremos exactamente cuál es el color jabón que tanto se lleva esta temporada. Una tendencia que arrasa por la naturalidad de su acabado, en un tono rosado prácticamente transparente, pero con un brillo y un aspecto limpio que puede recordar a las burbujas del jabón o a unas manos recién lavadas. La clave de estas uñas es aplicar una base de gel como paso previo y aplicar después un esmalte traslúcido o transparente.

## Blanco leche o milky nails

Otro de los que colores que siendo de los favoritos a la hora de elegir manicuras es el blanco lechoso o



las milky nails. De aspecto natural, es un tono muy elegante, con ese toque translúcido tan favorecedor y una capa de brillo tras finalizar el esmaltado.

Este color de uñas puede ser tu mejor opción si quieres resaltar tu bronceado y, además, aporta un acabado limpio y elegante, ideal si buscas un look minimalista.

## Mantequilla

El color mantequilla es el número uno en tendencias de uñas de este verano porque queda realmente luminoso sin ser demasiado llamativo. Así, un color hasta ahora infravalorado consiguió colarse en las semanas de la moda, protagonizando también objetos de decoración y, por supuesto, las paletas de colores de los centros de estética.

Este tono resulta muy veraniego y versátil, y se puede llevar tanto en manicuras francesas, como lisas o con dibujos. La opción perfecta para quienes quieran innovar en sus uñas sin arriesgar más de la cuenta, con un punto fresco perfec-

to para el verano.

## Uñas melocotón

El melocotón Peach Fuzz fue elegido por Pantone como el color del año y ha triunfado tanto en las pasarelas de moda como en el ámbito de la belleza y manicura.

Un tono melocotón suave y aterciopelado, mezcla perfecta entre rosado y anaranjado que sienta bien a todo tipo de pieles, transmite calidez y combina a las mil maravillas con los looks para el buen tiempo. El look es simple, femenino y elegante pero con personalidad. Por eso, es una de las mejores opciones de manicura para llevar esta temporada.

## Uñas 'navy' o azul oscuro

El azul marino y la gama que lo rodea es un color clásico, elegante y atemporal que lleva presente en nuestro armario desde tiempos remotos. Este tono se ha convertido en uno de los colores más ideales de este verano y es perfecto para looks sofisticados y eventos especiales.



## Verde agua

Los tonos verdes tampoco faltan en la época estival y esta temporada el verde agua se cuele de lleno en las manicuras y pedicuras veraniegas. Inspirado en los tonos del mar, es una opción refrescante y juvenil. Este color vibrante te transportará directamente a la playa, haciéndolo ideal para la temporada estival. Es un tono diferente que triunfa allá por donde vaya.

## Metalizados

Todo lo que tenga que ver con dorados, plateados y metalizados en general, lo veremos mucho en los diseños de uñas. Si quieres dar un toque de brillo a tus uñas, elige

esmaltes plateados. Este color metálico con efecto espejo aporta un toque glamuroso, atrevido y futurista a tus uñas, siendo perfecto para las noches de verano más divertidas o para darle un giro original a tu estilo diario.

## Uñas rojo brillante

El rojo es un clásico atemporal que nunca falla y sigue siendo un básico entre los colores de uñas para verano 2024. Los tonos rojos intensos y vibrantes estarán en el punto de mira, siendo perfectos tanto para el día como para la noche con una capa de brillo que no resalte demasiado y que luzca bonito y elegante.



Las plantas alegran los espacios tanto dentro, como fuera de las viviendas

# Plantas con flores para tu balcón

Redacción.

El verano es la estación en la que muchas plantas florecen y llenan de color las terrazas, los balcones y los jardines.

Prepara tus macetas, si buscas plantas con flores para decorar el exterior de tu casa, a continuación te presentamos opciones para dar un toque fresco y colorido en esta época del año.

## Caléndula

Con origen en la zona del Mediterráneo y de Asia, la caléndula es una de las flores más resistentes a los climas cálidos. Al ser una planta aromática es muy apreciada por los insectos polinizadores, además de ser una excelente flor de corte. Su época de máxima floración es entre los meses de junio a noviembre, que es cuando da sus características flores de gran tamaño en tonos amarillos y anaranjados. Dale un buen drenaje y riega esta flor con bastante moderación para evitar que la planta se encharque.

## Petunias

Las petunias son una planta de exterior con flor muy resistente y bonita que necesita unos sencillos cuidados. Colócala donde reciba al menos cuatro horas de sol al día.



En climas cálidos hay que proporcionarles riegos frecuentes, mientras que en los húmedos debes hacerlo solo cuando el sustrato esté seco.

## Claveles

Los claveles son plantas perennes con flor muy populares. Fáciles de cultivar, producen flores en tonos pastel y brillantes en una variedad de formas. En líneas generales, aguanta entre 8 y 35 °C con una media de entre 6 y 8 horas de sol al día. Tienen grandes necesidades de agua, por lo que en verano necesitará entre 3 y 4 riegos semanales y en invierno de 1 o 2.

## Margaritas

Las margaritas son plantas con flor muy fáciles de cuidar y perfectas para plantar en macetas. Por eso, es muy común ver este tipo de planta en muchísimas terrazas. Prefiere estar a pleno sol, aunque es cierto que puede tolerar cierta sombra. Se adapta muy bien a una amplia gama de suelos siempre y cuando esté bien drenado.

## Sedum

El sedum es una variedad de planta también conocida como uña de gato, siempreviva o rosal de piedra que es perfecta para añadir en una



terrazza. Cuenta con unas flores muy bonitas en diferentes tonalidades como rosa o amarilla. Es una planta de exterior que florece desde verano hasta el otoño. Es bastante resistente y prefiere estar situada a pleno sol, aunque también se adapta a la sombra parcial. Además, necesita muy poco riego.

## Geranio

El geranio es una de las plantas de exterior con flor más popula-

res, ofrece una preciosa floración durante los meses de verano, en tonalidades que van desde el blanco y el rosa pálido hasta el rojo, rosa intenso y naranja. Necesita mucha luz durante el día, pero es importante evitar que reciba la luz del sol directo durante las horas más calurosas. En cuanto a su riego, se debe limitar a dos o tres veces por semana, por la mañana o a última hora de la tarde. Lo ideal es que su tierra siempre esté ligeramente húmeda.

## Lavanda

La lavanda es una planta conocida por ser un repelente natural para los mosquitos, además es súper fácil de cuidar y es ideal para exteriores. Necesita estar en un sitio con espacio, pues necesita tener buena aireación y requiere como mínimo 6 horas de sol directo al día. En verano basta con regarla una vez a la semana, siempre que la tierra esté seca. La maceta en la que la coloquemos debe tener un buen drenaje, por lo que es importante procurar que tenga agujeros en la parte inferior para evitar que las raíces se encharquen.

Finalmente te ofrecemos varios trucos que harán que tus plantas de exterior ofrezcan un periodo de floración más largo:

- **La mejor ubicación:** Para que florezca, sitúala en una ubicación en la que reciba muchas horas de luz al día. Dependiendo de las necesidades de la planta, tendrás que colocarla a pleno sol o en zona de semisombra, siempre teniendo en cuenta la cantidad de horas de sol directo que necesita.
- **Abónala:** En épocas de crecimiento puedes aplicar un abono que potencie la floración. Hazlo desde principios de la primavera y hasta finales del verano, según las indicaciones del fabricante. Hay abonos específicos para ciertas plantas.
- **Trasplántala:** Si la planta de exterior con flor lleva mucho tiempo en la misma maceta, es probable que no tenga espacio para que sus raíces sigan desarrollándose. Si no florece o su sistema radicular sale por los agujeros de drenaje, cámbiala a una más grande.
- **Quita las flores secas:** Cuando las flores se sequen, elimínalas o poda esas ramas. Así la planta no seguirá desperdiciando nutrientes y permitirás la aparición de nuevas flores.

● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

● A CORUÑA  
AV. FINISTERRE 164  
☎ 981 145 528

● MONTE ALTO  
C. PARQUE 1  
☎ 981 115 104

● EL BURGO  
AV. RUTS 1  
☎ 981 109 050

patrocinado por Centro Especialidades Odontológicas Dra. Patricia Cruz Vázquez



Los padres llevamos a nuestros hijos al dentista cuando se quejan por molestias o dolor

## ¿Cuándo hacer la primera consulta con el odontólogo?



Redacción.

Conoce cuándo es recomendable que lleves a tu hijo a una primera consulta con el odontólogo y los motivos por los que no conviene esperar demasiado.

La mayor parte de las veces, los padres llevamos a nuestros hijos al dentista cuando se quejan por molestias o dolor. Sin embargo, los odontólogos defendemos cada vez más los tratamientos preventivos, lo que permite detectar el problema antes de que ocurra e identificar los posibles factores de riesgo que pueden llevar a un paciente a padecer una enfermedad bucal.

**¿A qué edad debes llevar a tu hijo a una primera consulta con el odontólogo?**

La Dra. Cruz, odontólogo del Centro de Especialidades Odontológicas asegura que: "La prevención es el mejor tratamiento bucodental. Los padres deberían llevar a los niños al dentista a partir de los 3 ó 4 años, para realizar controles preventivos periódicos y favorecer el desarrollo sano y pleno de la boca de los infantes".

El contacto temprano de los niños con las clínicas dentales contribuye a su normalización, puesto que el niño interactúa con el personal médico, escucha los ruidos derivados de las turbinas y se acostumbran a la manipulación de la boca, permitiendo así que superen su miedo al dentista.

En nuestra clínica sabemos cuál es la importancia de que la primera consulta sea agradable, una experiencia lúdica que así asociará que la visita al dentista es algo muy divertido.



En nuestro Centro de Especialidades Odontológicas, nos encantan los niños, por eso nuestra clínica está acondicionada para ellos.

Agradecemos a todos los padres que ponen en nuestras manos su bien más preciado, sus hijos, para que cuidemos su sonrisa.



En nuestra clínica sabemos cuál es la importancia de que la primera consulta sea agradable.



CENTRO DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS  
Dra. Patricia Cruz Vázquez

Dra. Patricia Cruz Vázquez  
Odontólogo  
Periodoncia, Implantes y Estética.

Móvil: +34 636 35 72 34  
Tel: +34 981 21 48 10

Luis Seoane, número 2,  
bajo izquierda, C.P. 15679,  
A Coruña.

Abanca, propietaria del club, sitúa a su presidente como nuevo máximo responsable de la entidad

# Juan Carlos Escotet, nuevo presidente del Deportivo

Redacción.

El presidente de Abanca toma las riendas del club tras anunciar la salida de Álvaro García Diéguez en la junta extraordinaria de accionistas del pasado 26 de junio. Se convertirá así en el quincuagésimo máximo responsable de la centenaria entidad, en la que Abanca dispone de la práctica totalidad de las acciones, que se encuentra en pleno proceso de ampliación de capital y que este verano ha sellado su regreso a la élite del fútbol español, con el ascenso a Segunda, después de cuatro temporadas consecutivas en la tercera categoría.

El nombramiento de un nuevo presidente renueva también la estructura del consejo de administración. Su sobrina Michelle Clemente Escotet, que ya formaba parte como consejera del máximo órgano del club, se convertirá en nueva vicepresidenta del Deportivo.

Exjugadora del Dépor Abanca, llegó a participar en diferentes torneos internacionales con la selección venezolana, entre los que destaca el Mundial sub-17 del 2020. Su papel en el órgano rector del club, por tanto, estuvo ligado a la andadura en esta última temporada del primer equipo femenino del club, que conquistó el ascenso a la máxima categoría. Además, es experta en análisis financiero, optimización de procesos y cumplimiento normativo. El nuevo consejo de administración del Deportivo contará con Massimo Benassicomo nuevo consejero delegado. El hasta ahora director general del club se había incorporado en el 2023 como director de desarrollo de negocio.

Licenciado en Derecho, con proyecto de fin de carrera en el ámbito deportivo, en el máster por la Uni-



El Deportivo contará con Juan Carlos Escotet como nuevo presidente.

versidad de Bolonia y MBA en gestión de entidades deportivas de la Escuela Universitaria del Real Madrid. Además de la incorporación de Benassi como consejero delegado, también llegan a este órgano del Deportivo, aunque en sus casos en calidad de consejeros, Marta Fernández Currás y Benito Couceiro. La primera, nacida en Vigo en 1963, es inspectora de Hacienda e interventora y auditora del Estado. Además, en su carrera política fue secretaria de Estado de Presupuestos entre el 2011 y el

2016, con Mariano Rajoy, después de que ejerciese como conselleira de Facenda de la Xunta de Galicia. Benito Couceiro, el director de relaciones laborales de Abanca ya se había implicado en los últimos años en diversas tareas relacionadas con el Deportivo. Continuarán en el consejo de administración Carlos Ballesta y José Vicente Fernández, incorporados en el verano del 2023 con la llegada de García Diéguez a la presidencia de la entidad.

El consejo del Deportivo propon-

drá estos nombramientos, que serán ratificados en la próxima junta de accionistas, que se celebrará en el próximo mes de diciembre.

En cualquier caso, hasta el 1 de septiembre García Diéguez seguirá como presidente del Deportivo debido a aspectos legales. De este modo, él será el encargado de firmar todos los contratos de los nuevos fichajes.

A partir de esa fecha, Juan Carlos Escotet ya será a todos los efectos nuevo presidente del Deportivo.



## El Estadio de Riazor, será sede del Mundial 2030

Por fin es oficial.

La RFEF ha confirmado que el Estadio de Riazor es una de las 11 sedes que España presenta ante la FIFA para acoger partidos del Mundial 2030. Después de varios años de trabajo, rumores, idas y venidas, el estadio herculino forma parte de los escenarios que desde la Federación se proponen para formar parte del torneo que se disputará en España, Portugal y Marruecos.

Según apunta el organismo responsable del fútbol nacional, «para definir las sedes, se han analizado todas las posibilidades, también la de ampliar hasta 13, una opción que debe tomarse por unanimidad de las tres federaciones y que fue planteada el pasado mes de junio por el CSD, tras casi dos años de trabajo desarrollado en conjunto.

La RFEF ha trabajado por esta opción intensamente, trasladándosela a sus socios de candidatura pero, tanto la Federación Marroquí, como la Federación Portuguesa de fútbol, han considerado que debe respetarse la normativa FIFA, donde se establecen 20 sedes como máximo, lo que supone que España contará con 11 sedes.



SE VENDE MOTO

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES  
CARENADO  
TOP CASE  
PUERTO USB  
ITV  
41.000 KM

609 839 385

Se celebró en el Hércules Club de Golf

## Torneo "Apadrina un Hoyo"

Una vez más, el Hércules Club de Golf celebró uno de sus torneos más apreciados por los jugadores:

el Torneo "Apadrina un Hoyo" con cerca de 200 jugadores inscritos.



### Clasificación Scratch:

- 1º Pablo Espiñeira García, 34 puntos.
- 2º Segundo Díez Vega, 28 puntos.
- 3º Francisco Vallejo Torres, 27 puntos.

### Clasificación 1ª Categoría:

- 1º Rubén Jesús López Oroza, 39 puntos.
- 2º Álvaro Conde Fernández, 39 puntos.
- 3º Pablo Espiñeira García, 37 puntos.

### Clasificación 2ª Categoría Hándicap:

- 1º Juan Fernández Torreiro, 42 puntos.
- 2º Víctor López Fernández, 41 puntos.
- 3º Encarnación Ruiz Peco, 39 puntos.

### Cuadro de Honor

- Campeón Scratch:**  
Pablo Espiñeira García, 34 puntos.
- 1º Clasificado Hándicap 1ª categoría (hasta 18,2):**  
Rubén López Oroza, 39 puntos.
- 2º Clasificado Hándicap 1ª categoría (hasta 18,2):**  
Álvaro Conde Fernández, 39 puntos.
- 1º Clasificado Hándicap 2ª categoría (desde 18,3)**  
Juan Antonio Fernández Torreiro, 42 puntos.
- 2º Clasificado Hándicap 2ª categoría (desde 18,3):**  
Víctor López Fernández, 41 puntos.

### Premios específicos por hoyos:

- Hoyo 4: Peña Glu Glu. Mejor Drive, cesta productos gourmet:**  
Elena Sinde Romero.
- Hoyo 5: Apliye, mejor approach, Wedge Cleveland Full Face:**  
Jaime Ruppen Rodríguez, 1,26 m.
- Hoyo 10: Seoane Asesores, mejor approach, Wedge Cleveland RTX:**  
Luís Núñez Rodríguez, 3,00 m.
- Hoyo 14: Maderas Lamelas, mejor segundo golpe de aproximación, reloj Garmin:**  
José María González Prida, 0,34 m.
- Hoyo 18: Parfois, mejor dive, Putter Odyssey DFX:**  
Victoria Menard

## Torneo Santiago Apóstol en Miño Club de Golf Ártabro

Los días 26 y 27 de julio se celebró en el Miño Club de Golf Ártabro, el Torneo Memorial Socios Santiago Apóstol.

El calor excesivamente asfixiante del día no animó a muchos jugadores a apuntarse al Torneo.

### 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.





La vitivinicultura en Bolivia comenzó con la llegada de la uva durante la colonización española

## Vinos de Bolivia, el secreto mejor guardado del país andino

Gastronomía.  
Jesús Sánchez Celada.  
www.conmuchagula.com

Si, en Bolivia se hace vino, y del bueno. Bolivia lleva siglos haciendo vinos que, por las condiciones propias del país sudamericano, se elaboran a más de 1.600 metros de altura, llegando a superar los 2.000 metros en algunas zonas. Vinos estructurados, con mucha calidad, elaborados con artesanía y buen hacer... los vinos de Bolivia buscan hacerse un hueco en el complicado y agresivo mercado vinícola.

Según el Observatorio Vitivinícola de Bolivia, el país tiene alrededor de 4.960 hectáreas de viñedos, con Tarija como el principal productor, representando el 71% de las plantaciones y con el mejor rendimiento por área. Además, cuenta con alrededor de 65 bodegas que producen unos 12 millones de litros de vino al año. Aunque la mayoría de la producción se consume localmente, la exportación ha crecido en los últimos años, destacando en el mercado internacional con premios y participación en ferias como Prowein en Alemania.

Con todo, el consumo interno de vino en Bolivia es bajo; el consumo medio por persona es de 2 litros al año, frente a los 21 litros al año en España o los 43 litros de nuestros vecinos portugueses.

### Breve historia de los vinos bolivianos

La vitivinicultura en Bolivia comenzó con la llegada de la uva durante la colonización española. Las primeras viñas se establecieron en los valles de La Paz, Potosí y Chuquisaca, así como en los valles cruceños.

En 1600, la región de Charcas, especialmente Tarija, se convirtió en

un centro importante para el cultivo de la vid. Durante el Imperio Español, la producción de vino fue apoyada por diversos grupos y por la corona. A pesar de la decadencia agrícola, en la República de Bolivia, Tarija, Santa Cruz y Cinti se mantuvieron los viñedos.

La Revolución de 1.952 impulsó la vitivinicultura mediante cooperativas. En los años 70, se introdujeron nuevas técnicas en Tarija y en los 90 se diversificó la producción con cepas internacionales. En los 2.000, multitud de pequeños proyectos locales ayudaron a renacer la vitivinicultura en Bolivia, ganando reconocimiento mundial.

### Regiones, uvas y viñedos

Los vinos de Bolivia son conocidos como Vinos de Gran Altura porque todas las uvas se cultivan entre 1.600 y 2.600 metros sobre el nivel del mar. Esta altitud proporciona un ecosistema único, que se refleja en el sabor y la calidad del vino. Los principales valles productores son:

- **Valle de Tarija:** Situado al sur de Bolivia, a una altitud de entre 1.600 y 2.000 metros, este valle tiene un clima templado y soleado que permite una óptima maduración de las uvas. Produce vinos de alta calidad, equilibrados en acidez y cuerpo, y singanis aromáticos y frescos.
- **Samaipata:** En el departamento de Santa Cruz, a unos 1.750 metros de altitud, tiene un microclima único con temperaturas moderadas y gran luminosidad. Los vinos de son frescos y frutales, con buena acidez debido a las características del suelo.
- **Valle de Cinti:** Ubicado en el departamento de Chuquisaca, es conocido por sus viñedos centenarios y variedades criollas, cultivadas a



altitudes que pueden llegar a los 2.600 metros sobre el nivel del mar.

En cuanto a las uvas, la reina es la Moscatel de Alejandría, variedad emblema del país y materia prima en la elaboración de sus vinos, además de consumirse como uva de mesa.

Gracias a la investigación y años de trabajo de diferentes bodegas, hoy en Bolivia podemos encontrar

también variedades como la Cabernet Sauvignon, Syrah, Tannat, Merlot, Malbec, Petit Verdot, Sangiovese, Marselan, Cabernet Franc, Pinot Blanc, Ugni Blanc y Riesling, entre otras.

### Entonces, ¿Cómo son los vinos de Bolivia?

A pesar de estar fuera de las franjas vitícolas mundiales, los valles de Bolivia, especialmente en Tarija, tienen una altura que corrige el cli-

ma, convirtiéndolo en ideal para la viticultura. Esto da a los vinos bolivianos un perfil aromático distintivo y una alta concentración de polifenoles y flavonoides, como el resveratrol y la quercetina. La altura y el clima, especialmente la luminosidad, favorecen el sabor de los vinos y aumentan la concentración de compuestos beneficiosos. Los vinos bolivianos tienen aromas intensos, colores y taninos fuertes, y sabores especiales.



• Los vinos de Bolivia son conocidos como Vinos de Gran Altura porque todas las uvas se cultivan entre 1.600 y 2.600 metros sobre el nivel del mar.



# 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@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando.  
**Su consulta jurídica y laboral será gratuita, personalizada y confidencial**



### Consulta 1:

Gracias por su consulta, me gustaría conocer si es obligatorio pasar por el notario si ha fallecido mi madre, pero mi padre aún sigue vivo. No me interesa realizar ningún papeleo por el momento y por eso me gustaría saber si tengo que arreglar papeles en el notario o no es necesario. Mi padre está conforme con lo que yo haga, ya es una persona mayor, agradezco su respuesta. Un saludo.

### Estimado cliente

En relación a su consulta, le informo que ustedes están obligados a liquidar los impuestos de sucesiones por el fallecimiento de su madre en un plazo máximo de seis meses desde dicho evento. Igualmente tienen que liquidar el impuesto de plusvalía municipal, en idéntico plazo, si hubiera inmuebles en la masa hereditaria de su madre. Estos son trámites imprescindibles y obligatorios.

Por otro lado, la realización de los demás trámites notariales, como la redacción de una escritura de aceptación de la parte de su madre y una adjudicación de la misma, es opcional. Estos pasos sólo serían necesarios si alguno de los herederos lo solicita, pero en caso contrario ustedes no están obligados. Sería suficiente con liquidar los impuestos a través de una gestoría o incluso directamente.

Atentamente.

### Consulta 2:

Hola, me divorcié a finales del año pasado y la Sentencia establecía que mi ex se marcharía en mayo y me quedaba yo con mi hija en la vivienda. Él no se marchó pero se está llevando algunas cosas suyas y otras no. Quería saber que puedo hacer y cuando se marche si puedo cambiar la cerradura de la vivienda. Estamos en julio y no se que hacer. Gracias por atenderme y quería sa-

ber una respuesta cuanto antes es un sin vivir. Un saludo.

### Estimado cliente

En relación al caso que nos consulta le indico que usted puede cambiar la cerradura en el momento en que su pareja se marche de la vivienda como usted nos indica. Existe una sentencia judicial, según su información, que obliga a que su expareja abandone la propiedad en el mes de mayo del presente año. Y este hecho todavía no se ha producido. Como le digo, en el momento en que se marche usted por seguridad puede cambiar la cerradura. Si él no se marcha voluntariamente, usted tendrá que pedir a su abogado en el proceso que inicie un procedimiento de ejecución de ese convenio que fijará las medidas necesarias incluso coercitivas para el desalojo de su expareja de la propiedad. Al final usted tiene una sentencia que establece una obligación, y si la otra parte no cumple volunta-

riamente, usted tiene que presentar la solicitud de ejecución de esa sentencia a través de un abogado.

Es un proceso más rápido, no es como el proceso de divorcio que usted ha vivido, sino que ya es simplemente unas medidas ejecutivas para hacer cumplir la sentencia. Asimismo, le aconsejo realizar un inventario fotográfico de los enseres y mobiliario que hay en el piso, porque en el caso reclamar algo que se lleve su expareja puede llegar a ser muy complicado a nivel legal y en relación a la prueba que tendríamos que presentar de la supuesta ausencia de objetos. Por eso le recomiendo realizar fotografías de todo y si notamos que se lleva algo inmediatamente realizarle un requerimiento por escrito con la relación de los efectos sustraídos a efectos de dejar constancia para una posterior reclamación legal.

Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)



Mantener una alimentación saludable durante el verano es fundamental para disfrutar de la temporada y cuidar nuestra salud

# Consejos para cuidar tu alimentación en verano

Redacción.

El verano es una temporada en la que debemos prestar especial atención a nuestra alimentación. Salimos más a comer fuera, pasamos tardes de terrazas, nuestras rutinas cambian y cometemos más excesos.

Mejorar nuestros hábitos dietéticos en verano es posible si comemos con cabeza, aplicamos el sentido común y seguimos algunas recomendaciones:

- Mantener una adecuada hidratación es imprescindible con el aumento de temperaturas. Hidrátate correctamente, bebiendo principalmente agua o infusiones frías. Evita el consumo excesivo de bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que aportan muchos azúcares y calorías y tienen un bajo valor nutricional. Si estás en una terraza o en un bar, puedes tomar agua con gas, hielo y limón; zumo de tomate, infusiones o café con hielo.

- Prioriza alimentos frescos y ligeros y aumenta el consumo de frutas y verduras. Aprovecha los productos de temporada y procura que tu dieta sea lo más variada posible.

- Las ensaladas son fáciles de preparar y con ellas podemos conseguir el aporte de proteínas, vitaminas, minerales e incluso de hidratos de carbono necesario para seguir una dieta equilibrada. Procura que sea bastante completa, con proteínas (huevo duro, atún, pollo a la plancha, queso fresco, mejillones...) y una base vegetal (brotes



tiernos, tomate, zanahoria, pepino, lechugas, etc). También debemos añadir algún alimento rico en grasas saludables (frutos secos crudos, aguacate) y que al aliño sea siempre aceite de oliva virgen extra.

- Las cremas frías como el gazpacho, salmorejo, ajoblanco o vichyssoise son una bomba de nutrientes que provienen de las diferentes verduras y hortalizas y, si no se elaboran con demasiado aceite, apenas aportan calorías, además de ayudar a hidratarlos.

- Toma más cantidad de pescado

que de carne. El pescado se digiere mucho mejor y es perfecto para no sentirse tan lleno en las comidas y cenas veraniegas. Tiene proteínas, es rico en vitaminas y minerales y en ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular.

- Elige formas de cocinar más saludables. Opta siempre por cocinar los alimentos a la plancha, al vapor, al horno, a la parrilla o incluso a la barbacoa. Reduce o evita en lo posible los alimentos fritos y rebosados.

- Evita las comidas copiosas y opta



por raciones más pequeñas y frecuentes para facilitar la digestión. Comer más veces y menos cantidad nos ayuda a sentirnos más saciados y consumir los nutrientes que necesitamos a lo largo del día.

- Cuidado con los postres. Es probable que por las altas temperaturas te apetezca comer helados después de las comidas. Puedes hacerlo de forma ocasional pero siempre será preferible sustituirlos por fruta o postres lácteos como un yogur o un helado de yogur sin nata que tienen menos azúcares y grasas saturadas. También puedes optar por un helado de hielo, granizado o sorbete sin azúcar.

- Protege tu piel del sol y tu salud: consumiendo alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras de colores intensos, además de utilizar protector solar y evitar la exposición excesiva al sol.

- Actívate y muévete: mantén una rutina de ejercicio regular y aprovecha el buen tiempo para realizar actividades al aire libre. Te ayudará a conectar con tu entorno, y motivarte. Aprovecha para hacer unos cuantos largos cuando estés en la piscina o nadar en el mar, caminar o salir a correr por la playa, hacer senderismo en la naturaleza, jugar a las palas o incluso bailar, son otras alternativas perfectas.

Finalmente, recuerda que el riesgo de intoxicaciones alimentarias aumenta como consecuencia de las altas temperaturas, que ofrecen unas con-

diciones propicias para el crecimiento de bacterias y otros microorganismos.

**Para reducir el riesgo durante el verano toma nota de estos consejos:**

- Lávate las manos con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos antes de manipular alimentos.

- Las superficies y utensilios de cocina deben estar limpios antes de comenzar a preparar los alimentos. Es necesario separar los alimentos crudos de los cocinados para evitar la contaminación cruzada, y utilizar tablas de cortar y cuchillos diferentes para cada tipo de alimento.

- Se debe mantener la cadena de frío: los alimentos percederos, como carnes, aves, pescados, lácteos y productos preparados, deben estar refrigerados a una temperatura segura y se debe evitar dejar los alimentos fuera de la nevera durante largos periodos de tiempo.

- Cocina bien los alimentos para eliminar las posibles bacterias y otros microorganismos. Evita el consumo de alimentos crudos o mal cocinados, especialmente carnes y mariscos crudos, huevos sin cocinar completamente, o salsas y aderezos que contengan huevo.



Estos inmuebles llegarán para paliar los efectos de la subida de precios en Compostela

## Concello de Santiago y Xunta de Galicia trabajan en la construcción de 2.000 nuevas viviendas protegidas



Viviendas protegidas como solución.

Redacción.

La Xunta anunció un plan para impulsar la construcción de 20.000 viviendas protegidas. Una iniciativa que llega para paliar los efectos de los disparados precios en toda la geografía gallega.

Sólo en Santiago de Compostela, se han anotado 1.183 personas como demandantes de vivienda, por lo que la estrategia contempla la creación de 2.000 pisos a precio tasado en la capital, además de otras 500 viviendas libres. Y es que, pese a que Santiago cuenta con 100.000 habitantes censados, su condición de ciudad universitaria hace que vivan, en realidad, miles de personas más.

Esto convierte buscar piso en una auténtica odisea donde los precios suben a la par que la demanda, de ahí que el Concello ofrezca a la Xunta dos parcelas de titularidad municipal para construir estas viviendas, que supondrían una ayuda más para los vecinos. Por delante queda todavía la negociación con

los distintos ayuntamientos, la compra del suelo y la urbanización de las parcelas seleccionadas, entre otros muchos trámites previos a la construcción de los edificios.

Los cálculos del ejecutivo gallego pasan porque las viviendas se pongan en el mercado entre el año 2.028 y el 2.029.

**Pero ¿qué significa exactamente que las nuevas viviendas sean viviendas protegidas? ¿Qué otros ejemplos de viviendas protegidas hay en Compostela? ¿Cómo de grave es la problemática de la vivienda en Santiago?**

Las viviendas protegidas, también conocidas como viviendas de protección oficial (VPO), son inmuebles construidos con el apoyo de la administración pública para facilitar el acceso a una vivienda a personas con ingresos limitados. Estos edificios suelen tener un precio inferior al del mercado libre y están sujetos a ciertas restricciones para garantizar que lleguen a las personas que realmente las necesi-

tan. La resolución del 17 de abril de 2.024, de la Comisión Provincial de Vivienda de A Coruña, establece los siguientes requisitos para registrarse como demandante:

1. Encontrarse inscrito en la Sección Primera del Registro Único de Demandantes para el Ayuntamiento de Santiago de Compostela como preferente.
2. Acreditar ingresos ponderados por unidad familiar o convivencial, en el último ejercicio fiscal vencido, entre 0,7 y 2,5 veces el indicador público de renta de efectos múltiples (IPREM).
3. Residir o trabajar en el ayuntamiento de Santiago de Compostela, excepto en el caso de emigrantes que deseen retornar y que acrediten residir fuera de Galicia por un tiempo no inferior a cinco años.
4. Carecer, cualquier miembro de la unidad familiar o convivencial, de vivienda en calidad de propietario.
5. Que ningún miembro de la unidad familiar haya sido titular de viviendas de protección oficial.

El Colegio Oficial de Administradores de Fincas de Galicia recuerda que las viviendas deben estar aptas para su uso

## Administradores de Galicia advierten de la inhabilitación de algunos pisos de estudiantes

Redacción.

En un comunicado, el Colegio Oficial de Administradores de Fincas de Galicia ha alertado de que muchos de los pisos alquilados a estudiantes universitarios no reúnen las condiciones mínimas de habitabilidad, recordando que las viviendas deben estar aptas para su uso.

**Además, señalan que pueden ser considerados no aptos para ser habitados los pisos con desperfectos graves o humedades insalubres.**

Explican también que el objetivo de las fianzas que se piden es reparar este tipo de desperfectos y recuerdan que se pueden reclamar

otras garantías de pago para garantizar reparaciones o el cobro de rentas. Desde el Colegio recuerdan que los estudiantes tienen los mismos derechos que el resto de arrendatarios y que los pisos destinados a ellos han de ser adecuados, tal y como recoge Europa Press.

Por su parte, los arrendadores señalan a las fiestas nocturnas y el poco cuidado de los inmuebles como principales inconvenientes a la hora de alquilar pisos al colectivo estudiantil, a quienes los gestores recomiendan no aceptar pagar por ver una vivienda, ni alquilarla sin haberla visitado de forma presencial.



Estudiantes haciendo cola en una inmobiliaria.



**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:** Spider-Man 3

**País:** Estados Unidos. **Director:** Sam Raimi

**Reparto:** Tobey Maguire, Kirsten Dunst, James Franco, Thomas Haden Church, Topher Grace, James Cromwell, Bryce Dallas Howard, Rosemary Harris, J.K. Simmons, Theresa Russell, Cliff Robertson, Bruce Campbell, Dylan Baker

**SINOPSIS:**

Tercera entrega de las aventuras del joven Peter Parker (Maguire). Parece que Parker ha conseguido por fin el equilibrio entre su devoción por Mary Jane y sus deberes como superhéroe. Pero, de repente, su traje se vuelve negro y adquiere nuevos poderes; también él se transforma, mostrando el lado más oscuro y vengativo de su personalidad.

**Fecha de Estreno:** 16 de agosto 2024



**Título:** Un Lugar Común

**País:** España

**Director:** Celia Giraldo. **Guion:** Celia Giraldo, Bianca Francezca Omonte

**Reparto:** Eva Llorach, Felix Pons Ferrer, Mia Sala-Patau, Aina Clotet, Teo Soler, Fabio Ferrante, Marta Aguilar, Sara Diego, Agustina Leoni

**SINOPSIS:**

Pilar (Eva Llorach) es una madre entregada y la enfermera más respetada de la clínica donde trabaja. O al menos eso piensa ella hasta el día que, de pronto, es despedida. Desubicada ante ese repentino vacío, se aferra desesperadamente a lo que siempre ha hecho: cuidar a su familia. Pero en esta deriva, a ratos torpe e incómoda, descubrirá que quizás puede explorar y encontrar una nueva Pilar.

**Fecha de Estreno:** 16 de agosto 2024



**Título:** El Mayordomo Inglés

**País:** Francia

**Director:** Legardinier. **Guion:** Christel Henon, Gilles Legardinier.

**Reparto:** John Malkovich, Fanny Ardant, Émilie Dequenne, Philippe Bas

**SINOPSIS:**

Andrew Blake, un hombre de negocios británico cansado de un mundo en el que ya no encuentra su lugar, acepta el trabajo como mayordomo de una casa solariega en Francia para conservar los recuerdos de su difunta esposa francesa. Al desembarcar en la finca Beauvillier, donde nadie sabe quién es realmente, trata de buscar reposo para poner en orden sus pensamientos. Sin embargo, los encuentros y situaciones fuera de control lo llevarán en una dirección muy distinta.

**Fecha de Estreno:** 23 de agosto 2024

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

**«Segura y Hermosa»**

Ayer que cada viaje era un recuerdo,  
un curioso experimento de mi niñez.  
Ahora que vuelvo a la terminal y esta lluvia riega el comienzo.  
Intento mantener mis nervios a raya.  
Soy como un pájaro surcando el cielo,  
“quiero llegar a ser lo que verdaderamente  
soy quiero tocar las nubes” y encontrar la calma.  
Donde nace el sol.  
Pisa fuerte, ve su destino y hora de llegada.  
Países, caminos que se miran y se hablan.  
Grecia, Argentina, Italia,  
Alemania, Portugal, Dinamarca,  
posiblemente también Luanda.  
Tarareando esa canción tan bien interpretada:  
“Dos mares y una mirada”  
¡Murcia, me quedo contigo!  
Tú tan segura y hermosa,  
tu belleza tu mejor versión.  
Como diosa Venus en continua expansión.  
Quién pudiera confiarte mis sueños,  
escribirte, cumplirte y parar el tiempo.  
Saturno, sabes que “la vida es breve y el amor eterno.”  
La fe es eso que late por dentro.  
“lo que se ve es una visión de lo invisible”  
Salto del Usuario.  
Un poema, “una sonrisa y una flor”  
Eres arte hablando en metáforas entre cuadros,  
macetas y mascararas.  
Acogedora maestra que vive de su huerta.  
Tiende redes, abraza y enseña  
a creer que la juventud es internacional y siempre está de moda.  
Personas, gentes que no sienten las distancias.  
“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía.  
Para terminarlo perseverancia”  
Prefiero la autenticidad que la fama.  
Voluntad de sabor Limón.  
Ciudad que vive y despierta segura a cada orilla.  
Como una tortuga sin prisa.  
¡Donde somos región!

@b\_essential28

CULTURA

**Una renovada XXVII edición de Viñetas desde o Atlántico**

La alcaldesa Inés Rey presentó el programa de la edición XXVII de Viñetas desde o Atlántico, que se celebrará del 12 al 18 de agosto en A Coruña. Miguel Anxo Prado cede el puesto a Manel Cráneo, artista coruñés con años de bagaje en el sector de la ilustración. El acto, iniciado con un tema compuesto para la ocasión que rezaba «somos unha banda deseñada para divertir», anunció los cambios que se harán en esta edición. El programa de este año comprende charlas, visitas, firmas, proyecciones cinematográficas, música y obradoiros para profesionales, pero también para los más pequeños. La alcaldesa y el ilustrador estuvieron acompañados por el concejal de Cultura y Turismo, Gonzalo Castro; por la diputada de Cultura de la Diputación de A Coruña, Natividade Rodríguez; y por



la jefa del servicio de Coordinación Cultural de la Xunta, Rosario Fernández-Albalat, además de algunos de los autores gallegos participantes. «Despois de 26 anos, toca renovar», exponía Cráneo en su discurso. Respetando la esencia del

festival y brindando de mimo a los autores invitados, se plantea un cambio de estructura. «Con la Inteligencia Artificial (IA) cada vez más presente en el mundo del cómic, es nuestra labor defender el trabajo que hacen las personas», aseguró Cráneo. Sin embargo, Cráneo recaló que, de la misma forma, existen autores que incorporan estas tecnologías en su trabajo. La edición de este año se organiza en 9 secciones especializadas orientadas a sus diferentes públicos: Viñetas Expo, Viñetas Show, Viñetas Rúa BD, Viñetas Mini, Viñetas Ñam!, Viñetas Pro, Viñetas Inclusivas e Viñetas na Escola. Viñetas Ñam! presenta novedades: se incorpora el ámbito gastronómico gracias a la colaboración con restaurantes locales, quienes dedicarán un plato de su carta a personajes de cómic.



# Cuidaamor



- Ayuda a domicilio
- Calificados por la Xunta de Galicia



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

- 📞 698 16 77 30 - 604 04 22 39
- 🌐 [www.cuidaamor.com](http://www.cuidaamor.com)
- ✉ [infocuidaamor@gmail.com](mailto:infocuidaamor@gmail.com)
- ✉ [cuidaamorserviciosociales@gmail.com](mailto:cuidaamorserviciosociales@gmail.com)
- 📘 [cuidaamor cuidaamor](#)

Servicios en toda la  
Provincia de A Coruña

- 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.

**Próximamente con Centro de Día**