

gratuito **as mariñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 76



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

SEPTIEMBRE - AÑO 2024



El Consorcio As Mariñas, prosigue en su apuesta por fomentar la recuperación de residuos orgánicos

pág. 5



Santuarios Mágicos de Galicia

pág. 6 y 7

El objetivo principal es la dotación de internet de altas prestaciones, para los bonos digitales de familias o personas vulnerables, para pymes y micropymes

La Xunta convoca ayudas para disponer de internet de alta velocidad en hogares y empresas

La Xunta de Galicia tiene abiertas las convocatorias para poder pedir ayudas para las tres líneas de actuación que gestionan las Comunidades Autónomas en el marco del programa "Único", con condiciones prefijadas por el Estado. Se trata de subvenciones para los bonos digitales de familias o personas vulnerables; para pymes y micropymes (ubicadas estas dos últimas en polígonos, centros logísticos o áreas de concentración empresarial); y para edificios, a través de comunidades de propietarios o corporaciones locales.

El objetivo principal en los tres casos es la dotación de internet de altas prestaciones. En el caso de los edificios, también se busca la dotación de radiodifusión sonora y televisión digital. "Único" es un programa con el que el Estado se ha comprometido a cumplir los objetivos de la Unión Europea para dotar al 100% de la población comunitaria de internet de, al menos, 100 Mbps. Este programa cuenta con 4.000 millones de euros para



su desarrollo, de los que las comunidades sólo gestionan 360. En el caso de Galicia, se gestionan directamente 19,1 millones de euros. Además de apoyar estas tres líneas de ayudas, estas cantidades también apoyan la dotación de internet a edificios que prestan servicios públicos, tales como hospitales o

centros educativos. Con los bonos digitales se pretende facilitar la contratación y el mantenimiento de los servicios de internet, tanto a las familias como a las personas vulnerables. La convocatoria, con un periodo de presentación de solicitudes hasta el 30 de septiembre, cuenta con un presupuesto de 1,6

millones de euros, que permitirán llegar a cerca de 5.000 personas o familias beneficiarias. Los bonos permiten contratar y mantener durante un año líneas de conexión de banda ancha con una velocidad mínima de 30 Mbps y con un coste mensual de hasta 20 euros.

En Santiago unos turistas acampan en Praterías

Un nuevo incidente con turistas en Santiago de Compostela ha causado revuelo en la ciudad después de que unos extranjeros acampasen con sacos de dormir en las escaleras de la praza de Praterías. Este episodio se suma a otros actos vandálicos de turistas o visitantes que dejan pintadas en las piedras o suelos, que luego se viralizan en redes sociales. La cuenta que se hace eco de las críticas de los compostelanos bajo el nombre "Compostela Resiste" ha subido un vídeo en el que un vecino reprende a este grupo de turistas a los que les advierte de que las escaleras de una de las principales plazas de la zona monumental compostelana "no son un sitio para dormir". El Ayuntamiento de Santiago ha puesto en marcha una iniciativa en la que "informadores turísticos" voluntarios darán "la bienvenida a los visitantes" y velarán por una "convivencia armónica" entre vecinos y turistas.



Clecevitam
Bastiaqueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R
Verdemar Ediciones

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

640 298 499

La factura de la luz de agosto es superior en un 9,62 % al de julio y un 3,75 % más caro que el de agosto de 2023

La factura de la electricidad de agosto será la más alta desde febrero de 2023

La factura eléctrica para un consumidor acogido a la tarifa regulada o (PVPC) el mes de agosto será la más alta desde febrero de 2023, después de que este mes el precio mensual de la luz en el mercado mayorista haya sido el más caro en casi un año.

Según el simulador de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC), el recibo de un usuario con una potencia de 4,4 KW y un consumo mensual de 60 kilovatios hora en horario punta, 70 KWh en llano y 120 KWh en valle, será de 57,19 euros, el más alto de 2024, superando al de enero. Además, la factura de la luz de este mes de agosto es superior en un 9,62 % al de julio y un 3,75 % más caro que el de agosto de 2023, aunque en este último caso se aplicaba un IVA del 5 % para paliar el encarecimiento de la luz por la crisis energética, que decayó al finalizar el año para pasar a ser del 10 %. También han desaparecido los descuentos sobre otros impuestos, como el impuesto especial sobre la electricidad, que estuvo has-



ta finales de 2023 en el 0,5 % y ha ido recuperándose gradualmente. Para encontrarse una factura más alta que la de este mes de agosto hay que remontarse a febrero de 2023, en que su importe para ese

consumidor medio fue de 64,88 euros, un 11,85 % más que ahora. Además, estará un 42,57 % por debajo de los históricos niveles de julio de 2022, cuando alcanzó los 99,59 euros en plena crisis energé-

tica tras la invasión rusa de Ucrania. En agosto, el precio medio de la electricidad en el mercado mayorista, una de las referencias para los consumidores con tarifa regulada, ha rebasado los 90 euros/megavatio

hora y se ha convertido en el mes más caro en casi un año. Ello hará que se siga aplicando el IVA reducido del 10 %, al no superar los 45 euros/MWh, que haría que pasara, como ya ocurrió en marzo, abril, mayo y junio al 20 %. El precio del megavatio hora ha sido en agosto de 91,05 euros, un 26 % superior al de julio, que, hasta ahora, era el segundo mes del presente ejercicio (tras enero) con la luz más cara. En el inicio de septiembre, el precio de la luz en el mercado mayorista diario no da muestras de relajación y el domingo 1 de septiembre (un día de precios más barato por la demanda más baja derivada de una menor actividad), rozó los 100 euros/MWh y se situó en 99,64 euros/MWh.

Pese a las tormentas con rachas de viento y lluvias localizadas en algunas zonas del país, la producción renovable el pasado 31 de agosto fue alta, y la eólica sólo representó el 10 % del total y la solar fotovoltaica el 25 %.

La energía nuclear lideró la generación eléctrica, con 165 gigavatios hora; seguida de la solar, con 148 GWh; mientras que los ciclos combinados, ocupan la tercera posición, con 134 GWh; aunque la eólica se sitúa muy cerca, con 131 GWh.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com



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



Entre las plazas asignadas, se encuentran las 1.234 personas que superaron las oposiciones de este verano por el turno libre

Un total de 1.256 nuevos profesores se incorporan este mes de septiembre a los centros gallegos



Un total de 1.256 nuevos docentes se incorporan este mes de septiembre a los centros educativos gallegos, tras aprobar las oposiciones celebradas este verano por la Xunta.

El Diario Oficial de Galicia (DOG) publicó la resolución definitiva de este proceso, así como los primeros destinos de las personas que obtuvieron plaza de nuevo ingreso en el sistema para este curso 2024-2025. Según ha informado la Consellería de Educación, las plazas de nuevo ingreso se distribuyen

entre cuatro cuerpos docentes: 690 para profesores de Educación Secundaria, 474 para maestros, 67 para profesores especialistas en sectores singulares de FP y 25 para escuelas oficiales de idiomas. De ellas, 22 corresponden a personas con discapacidad: 11 en el cuerpo de profesores de Secundaria, nueve en el de maestros y dos en el de profesores especialistas en sectores singulares de Formación Profesional.

La Xunta convocó para las oposiciones de este año un total de 1.743 plazas. De ellas, un total de 1.512,

la inmensa mayoría, fueron de nuevo ingreso. Las 231 plazas restantes fueron para que funcionarios accedan al cuerpo de profesores de enseñanza secundaria o al de inspectores de educación. Entre las plazas asignadas, se encuentran las 1.234 personas que superaron las oposiciones de este verano por el turno libre, por lo que se han cubierto casi el 88 % de las plazas ofertadas en este turno, y se asignaron 22 plazas de nuevo ingreso para la cuota de discapacidad, una cobertura del 21 %.

Permanece abierto el plazo para participar en la recogida de residuos "1m2 polas praias e mares"

Redacción.

El plazo para inscribirse en la nueva edición de la campaña "1m2 polas praias e mares" permanecerá abierto hasta el 15 de septiembre para los interesados en participar en las jornadas de limpieza y recogida de residuos que tendrán lugar entre el 21 de septiembre y el 6 de octubre.

Esta iniciativa es una de las acciones más conocidas del programa Libera, creado por SEO/BirdLife y Ecoembes y con la que colabora la Xunta de Galicia, para luchar contra la presencia de basura en la naturaleza y sensibilizar a la ciudadanía sobre la necesidad de atajar este problema medioambiental. Con este tipo de campañas de sensibilización y movilización ciudadana se contribuye a eliminar del

entorno natural todo tipo de residuos peligrosos como pueden ser colillas, neumáticos, envases plásticos y otros desechos.

Galicia es una de las comunidades más implicadas en la tarea de conservación de los espacios naturales y, de hecho, el nivel de participación de los gallegos en las actividades es cada vez mayor.

Este etiquetado inadecuado de las conservas de origen vegetal induce a error sobre su verdadera naturaleza

El PPdeG exige al Gobierno que prohíba etiquetar productos veganos como si fueran pescado

Redacción.

El PPdeG llevará al Senado una moción para exigir al Gobierno central que tome medidas ante la "problemática que se da con el etiquetado" como pescado de algunos productos veganos y evitar así la confusión entre los consumidores y el prejuicio del sector pesquero.

Según ha explicado en un comunicado el portavoz de Pesca del Grupo Popular en el Senado, Manuel Ruiz, en estos últimos años se dan "numerosos ejemplos" de comercialización de productos (como el denominado atún vegano u otros alimentos comercializados como pescado 100% ve-

getariano) que, a pesar de llevar la etiqueta de "pescado", tienen una composición puramente vegetal. "Este etiquetado inadecuado de las conservas de origen vegetal induce a error sobre la verdadera naturaleza y composición del producto y, como consecuencia, acaba generando confusión y desconocimiento entre los consumidores y también preocupación en el sector pesquero por los prejuicios para sus intereses comerciales y socioeconómico", ha señalado.

De ahí que en su moción los populares insten al Gobierno de España a tomar las medidas necesarias para evitar esta información confusa en el etiquetado de productos de origen vegetal bajo la denominación de pescado.



Manuel Ruiz, portavoz del grupo popular en la Cámara Alta.

El Gobierno defiende ante Bruselas la prórroga de la AP-9 por el interés general

Redacción.

El Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible argumentó ante la Comisión Europea que la prórroga de la concesión de la AP-9 hasta 2048 se ajusta a la normativa comunitaria porque esta se amplió y se ejecutó cuando la concesionaria era una empresa pública. Bruselas exigió respuestas en el marco del expediente de infracción que abrió contra el Estado español al considerar que este proceso había sido irregular por no haberse convocado una licitación pública. Óscar Puente, que tenía de plazo hasta el pasado 24 de agosto para responder a esa carta de empla-

zamiento, asegura que no comparte esta decisión que adoptó el Gobierno de José María Aznar en el año 2000, porque sus políticas de reequilibrio territorial van en direcciones contrarias.

Pero, a pesar de no compartir la medida, recalca que es su responsabilidad velar por el interés general, en alusión al alto coste que supondría tener que anular la concesión, en manos de un operador privado, Audasa, con el consiguiente pago de las compensaciones, cifrado por el propio ministro en unos 4.000 millones de euros, a los que habría que sumar otros 2.000 millones en caso de que se formalizase la transferencia a Galicia.



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

Masque.tapas Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 baixo. 15670 Culleredo

La iniciativa pretende “mejorar la separación domiciliar de la fracción orgánica en el ámbito rural”

El Consorcio As Mariñas, prosigue en su apuesta por fomentar la recuperación de residuos orgánicos

Redacción.

El ente supramunicipal saca a contratación la adquisición de 1.788 composteros y artículos para facilitar la transformación de los residuos en abono por 763.185 euros (IVA incluido), suministro que se divide en nueve lotes. Uno de ellos consiste en la realización de una campaña de información, difusión y sensibilización a la población y a grandes generadores y de seguimiento del proyecto y otro, en desarrollar actuaciones de formación, difusión y seguimiento del proyecto de compostaje.

La iniciativa pretende “mejorar la separación domiciliar de la fracción orgánica en el ámbito rural” y, para ello, “dotar a los participantes de un compostador que facilite y motive su uso, con un volumen mínimo, estabilidad, aireación, montaje y desmontaje fácil”, detalla el pliego de condiciones técnicas que rige la contratación. Explica que “el compost llega a una ma-

duración al término de ocho meses y contiene elementos nutritivos para la mejora de la calidad de la tierra de forma que se puede emplear en las huertas y jardines particulares”.

Los composteros deberán estar hechos de polipropileno 100% reciclado y reciclable, “puesto que se adquieren siguiendo criterios de compra pública ecológica, ligeros y muy fáciles de montar, mediante el ensamble de diferentes paneles que no requieren el uso de herramientas”, precisa el documento. Asegura que el compostero “tiene un uso muy sencillo y una altura adecuada para el uso doméstico, siendo posible acceder por todos los lados, con una parte delantera extraíble que facilita la mezcla de los materiales y la recuperación del compost”.

Los lotes en los que se divide el contrato prevén, además de la compra de composteros, la adquisición de 1.788 packs de aireadores, termómetros y tamices; 5.327 cubos

para restos orgánicos en viviendas; 479.430 bolsas compostables; 300 contenedores de materia orgánica para la vía pública; 80 sacos reutilizables para recogida de restos vegetales, y 200 calderos y 18.000 bolsas y fundas compostables para grandes generadores.

Las entregas de los composteros y demás útiles por parte de las empresas que resulten contratadas deberá realizarse antes del 1 de octubre en la sede del Consorcio, en Guísamo. El proyecto de reparto de colectores se desarrollará hasta diciembre. El gasto, que contará

con una subvención del fondo europeo relativo al Mecanismo de recuperación y resiliencia de la UE, en el marco del Plan de recuperación, transformación y resiliencia, financiado por la Unión Europea-Next Generation EU, deberá haberse ejecutado y pagado el 15 de diciembre.

El Consorcio apuesta por el compostaje como fórmula de recuperación y aprovechamiento de los restos orgánicos en viviendas rurales. En 2018, lanzó una campaña con 900 colectores. Antes, en 2013, Abegondo, concello del que es alcalde el presidente del Consorcio, José Antonio Santiso, impulsó en el municipio un proyecto europeo de compostaje doméstico.



El compostero tiene un uso muy sencillo y una altura adecuada para el uso doméstico.

Empresas muy cerca de ti

Rubal FISIOTERAPIA
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
628 440 977
@rubalfisioterapia
c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guísamo / Bergondo

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

TU ÓPTICA EN BETANZOS
ÓPTICA betanzos
Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504
REXCE ÓPTICA, S.L. - I.N.E. - REXCE AUDIOTIPOLÓGICA, S.L. - O.O.P.T.

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO
Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º E. 154001149
• 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, 87 bajo Betanzos (A Coruña) Telf.: 981 960 160 - 926 407 300
www.avdioshop.com

RAÑA Y BOEDO
ELECTRICIADOS
Instalaciones y mantenimientos eléctricos
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS
Jesús M. Raña Vilasain
J. Antonio Boedo Regueira
Avda. de La Coruña, 5 Portal 4 15300 BETANZOS (A Coruña)

Grandes leyendas, creencias, rituales y romerías marineras

Santuarios Mágicos de Galicia I: “Costa da Morte”

Redacción.

Este recorrido por la Costa da Morte nos invita a conocer las leyendas, creencias, rituales y romerías marineras que se suceden a lo largo de un litoral rebosante de santuarios que miran al mar desde lugares privilegiados.

Comenzamos nuestra primera jornada en la antigua villa ballenera de Caión, donde encontramos el santuario de Nosa Señora dos Milagres. Desde este cerro, podréis disfrutar de una inmejorable vista panorámica. A villa está rodeada por un mar bravío que parece comer la pequeña península con cada tempestad. Es fácil imaginar cómo era la vida de los pescadores años

atrás, luchando en sus embarcaciones contra a fuerza del mar y del viento, en la búsqueda de una gran ballena.

La romería de la Nosa Señora dos Milagres comienza el domingo anterior al 8 de septiembre. Durante una semana, miles de personas llegan al santuario desde toda la comarca para pedirle a la Virgen curación o agradecerle la intervención divina por los favores pedidos. Cientos de ellos van a pie y algunos incluso continúan su ofrecimiento dando varias vueltas de rodillas alrededor del templo del siglo XIX. La tradición dice que la fuente santa es milagrosa para los problemas de la piel, por lo que, ya que estáis aquí, mojad un paño en el agua y luego ponédlo al aire para que,

cuando seque, todos los males desaparezcan. Si os coincide venir aquí en los días de romería, veréis un gran manto blanco alrededor del manantial y, si es cualquier otro día del año, bajad a la villa y empujad la puerta de la iglesia parroquial para acercaros hasta el altar de la Virgen, que es donde se encuentra el resto del año.

Continúa nuestro viaje hacia Malpica de Bergantiños. Precisamente, lavarse con el agua santa es un rito que también cumplen los fieles en el santuario de Santo Adrián do Mar, del siglo XVI. El templo se levanta solitario y sencillo en el cabo del mismo nombre, íntimamente vinculado al mar, con las illas Sisargas a su lado. El día de la fiesta, la procesión sale con la imagen del santo a primera hora de la mañana de la villa de Malpica. Los tres kilómetros del camino antiguo se llenan de romeros que acompañan la imagen por la arena de la playa y por la orilla de la costa. La fama de milagroso de Santo Adrián reside en que libró la zona de una plaga de serpientes.

La tradición cuenta que desde que acabó con la última, el único reptil que se puede intuir en todo el cabo es el que aparece en la silueta de una de las piedras de los acantilados que hay al pie de la ermita.

Dejando atrás la península de Malpica, y antes de llegar al siguiente santuario mágico, tendremos la suerte de encontrarnos con varios lugares emblemáticos como el original y moderno faro de Punta Nariga. Fue diseñado por el arquitecto pontevedrés César Portela reproduciendo la imagen de un impresionante barco de piedra aproando hacia el mar. Tampoco perdáis detalle de las formaciones rocosas que hay a vuestro alrededor.

El viento y el salitre labran enormes moles de granito dibujando en ellas espectaculares esculturas naturales con forma de brujas, osos o tortugas.

Desde aquí, se atisban las illas Sisargas y, hacia el sur, el cabo Roncudo donde los “percebeiros” de Corme arriesgan sus vidas, entre rocas y amenazantes olas marinas, en la búsqueda de este apreciado fruto del mar. Si os acercáis a Corme, no dejéis pasar la oportunidad de degustar este tesoro del Roncudo, para muchos, los mejores percebes de Galicia, en alguna tasca de la villa. Sin duda ninguna, esta será la mejor manera de saborear una bocanada de mar en vuestro paladar.



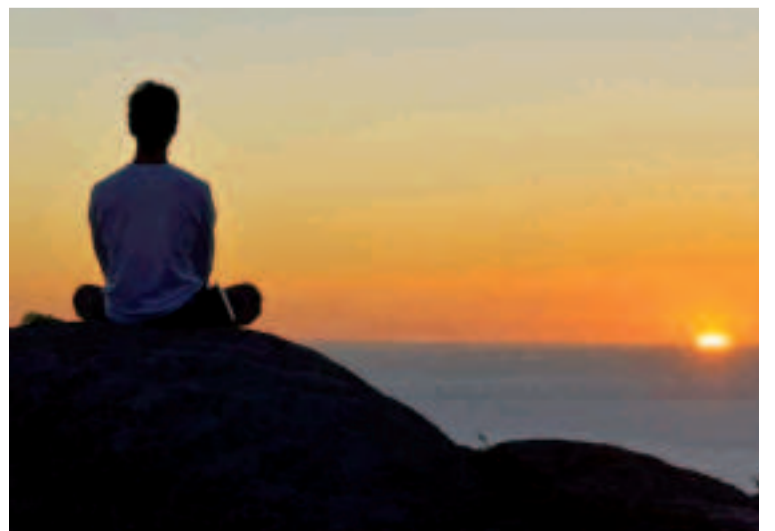
Romería del Santo Adrián (Malpica).



Pedra dos Cadrís. Santuario de A Virxe da Barca.



Santuario de A Virxe da Barca (Muxía).



Cabo Fisterra.



Faro de Punta Nariga (Malpica).



Faro de Punta Roncudo (Corme).

Aprovechad también para conocer la Pedra da Serpe, pues Santo Adrián también pasó por aquí para liberar la comarca de la plaga de reptiles. Uno de estos quedó petrificado y, fruto de la cristianización, se colocó allí un crucero.

Siguiendo nuestro camino hacia el sur, y antes de llegar a Muxía, la “tierra de los monjes”, hacemos un alto en el camino para conocer el monasterio románico de San Xián de Moraime. Se trata de un antiguo cenobio benedictino, de gran belleza, que lleva en pie desde el siglo XII. Obra de la escuela del Maestro Mateo, famoso escultor del Pórtico da Gloria, en su portada se refleja el influjo de la catedral compostelana.

Llegando ya a Muxía, y para terminar la jornada, os proponemos un bonito paseo por la zona portuaria, mientras el sol cae sobre el bravo mar de la Costa da Morte. Allí, podéis aprovechar para cenar en alguno de sus restaurantes a pie de puerto: el sargo, la lubina a la sal o las navajas son algunas de sus exquisiteces.

El segundo día de nuestro recorrido ya comenzamos a entender por qué Muxía es conocida como la “novia del viento y del mar”. Acercaros al santuario da Virxe da Barca os producirá una honda impresión. Imponente y majestuoso, su arquitectura se yergue sobre las propias rocas que lame el mar. Antes de dirigimos al templo, disfrutad de la panorámica para recordar las historias que envuelven el sorprendente contorno de grandes rocas. La tradición cuenta como la Virgen María llegó en un barco hasta Muxía para alentar al Apóstol Santiago en la evangelización de Galicia.

Esta embarcación la encontraremos ahora convertida en piedras a nuestro alrededor. Vemos la “Pedra de Abalar”, que sería el casco del barco de la Virgen; también la “Pedra dos Cadrís”, las velas del barco; y la “Pedra do Timón”.

Curiosas costumbres giran alrededor de estas mágicas piedras: tradicionalmente, los romeros hacían aballar la gran piedra, saltando en ambos extremos hasta conseguir que se moviera y la “Pedra dos Cadrís” servía para curar los dolores de riñones y de espaldas, pasando por debajo de ella hasta nueve veces. Si padecéis alguno de estos males, probad a hacer este curioso ritual, pues de seguro que vuestra dolencia desaparece gracias a los poderes sanadores de esta roca.

Empapados de la espiritualidad que emana de estas inmensas y poderosas rocas, es el momento de acercarnos a la puerta del santuario. Ya se nota el típico aroma a incienso y la cera tan característico de estos espacios. Desde las rejas de

la entrada, observamos al fondo el camarín de la Virgen, rodeado de decenas de pequeños barcos. Todos ellos son ofrendas que dejaron como agradecimiento tantos y tantos marineros que volvieron con vida del mar tras superar mareas y tormentas, gracias a la protección de su patrono.

Tras sentir la devoción y la religiosidad de este mágico lugar, nos dirigimos hasta el punto más occidental de la España continental: el cabo Touriñán. Aquí, en el extremo del istmo sentiréis silbar el viento y golpearos en la cara mientras la piel se encrespa, sintiendo la paz y la soledad de este entresijo del mundo. Entre vosotros y las tierras del continente americano sólo queda el inmenso océano. Las olas batan con fuerza contra las rocas.

Os sentiréis pequeños viviendo esa experiencia íntima y asombrosa.

Dejando atrás Touriñán, nos dirigimos al Finis Terrae del mundo grecorromano para encontrarnos con más experiencias ligadas a mitos y leyendas al lado del mar.

Nuestra siguiente parada es la iglesia de Santa María das Areas, un templo románico del siglo XII situado en el camino que nos lleva hasta al Faro de Fisterra. En una de las capillas, encontramos el Cristo da Barba Dourada, de lo que cuenta la leyenda que llegó a la villa arrastrado por el mar.

No podemos dejar pasar la oportunidad de acercarnos a esta imagen para poder comprobar por nosotros si es verdad la leyenda que la envuelve: aseguran que a este Cristo le crecen los cabellos y las uñas. Será verdad?...

Tras la intriga y el misterio del Cristo da Barba Dourada, en el camino hacia el “fin del mundo”,



Iglesia Parroquial de San Xián de Moraime (Muxía).

debemos conocer las ruinas de la ermita de San Guillermo, otro lugar impregnado de poderes mágicos relacionados con la fecundidad.

De origen prerrománica, la capilla se levantó sobre un antiguo castro en el que algunos sitúan la mítica Ara Solis, el altar de culto al sol. Otro elemento de alto interés etnográfico es la llamada “cama de pedra” lugar al que, aun no hace mucho tiempo, acudían esperanzadas las parejas buscando un milagro para concebir al hijo que no llegaba. Desde esta ermita, el paisaje os deleitará con una gran vista del cabo Fisterra, con el mítico faro en su extremo, e intuiréis el camino que deberemos seguir para llegar hasta él.

El final de este itinerario no puede ser más perfecto: ver desaparecer el sol en el fin del mundo no tiene precio.



Faro de Cabo Touriñán.



Santa María das Areas (Fisterra).



Illas Sisargas.

Según el acuerdo entre CEOE y el Gobierno, bastará con tener la edad legal

La Seguridad Social sólo exigirá 15 años cotizados a los autónomos para cobrar la jubilación mientras trabajan



Redacción.

Los autónomos que ya hayan cumplido la edad legal sólo necesitarán 15 años cotizados para poder acceder a la jubilación activa que permite compatibilizar los ingresos del negocio con una pensión. Así quedó recogido en el acuerdo que alcanzaron la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE), los sindicatos y la Seguridad Social, con los sindicatos.

Se trata, según el Presidente de la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA), Lorenzo Amor, de un "importante acuerdo" al que han llegado las patronales con la Seguridad Social y donde "ATA ha participado de la mano de la CEOE en todos los aspectos que afectan a los autónomos. Sobre todo en lo referente a la jubilación activa, una modalidad que mejorará año a año (y permitirá cobrar más pensión) mientras los autónomos sigan acogidos a ella".

El acuerdo recoge, que los autónomos puedan cobrar más pensión que hasta ahora si retrasan el momento de jubilarse e incluso que accedan al 100% de la prestación en jubilación activa, sin necesidad de contratar empleados.

Además, una de las novedades que podría ayudar a miles de autónomos que tienen pocos años cotizados pero ya han cumplido la edad legal es la posibilidad de acceder a la jubilación activa sin necesidad de acreditar 35 años cotizados, como se exige ahora mismo.

En este sentido, el presidente de ATA resaltó la importancia de este acuerdo a la hora de favorecer el acceso de más autónomos a esta modalidad, "ya que dejará de ser necesario tener la carrera completa de cotización y alcanzar el 100% de la base reguladora para acceder a la jubilación activa".

Si bien es cierto que la mesa ha llegado a un acuerdo, este texto sólo constituye de momento las "líneas maestras" de la reforma, que todavía tendrá que seguir su cauce y cuyo anteproyecto no se espera que esté preparado hasta final de septiembre. Después, el Congreso tendría que aprobar el texto y mandarlo al Senado para su ratificación.

A partir de ese momento, ya no será necesaria la carrera completa de cotización y alcanzar el 100% de la base reguladora para acceder a esta modalidad y poder compatibilizar pensión e ingresos del negocio.

En algunos supuestos especiales las reducciones pueden superar el 50%

Los autónomos pueden ahorrarse más de un 30% de la cotización por empleado con contrato bonificado

Redacción.

Los autónomos pueden reducir este año más de un 30% las cotizaciones que pagan a la Seguridad Social por sus empleados si acceden a alguno de los nuevos incentivos a la contratación.

Hace casi un año entraron en vigor las nuevas bonificaciones a la contratación que permiten a los autónomos pagar menos cotizaciones a la Seguridad Social por sus trabajadores. Hoy en día, los trabajadores por cuenta propia pueden acceder a casi una veintena de incentivos distintos y algunos les permitirían ahorrar en 2024 en torno a 150 euros al mes por cada empleado que tengan en nómina.

El SEPE actualiza los modelos de contrato que deberán usar los autónomos para las nuevas bonificaciones

Los nuevos incentivos a la contratación se pueden solicitar formalizando alguno de los contratos que ha actualizado el Servicio Empleo Público de Estatal (SEPE).

Los autónomos pueden obtener una bonificación por hasta veinte motivos distintos, como por ejemplo contratar de manera indefinida a desempleados mayores de 45 años o a personas con capacidad intelectual límite, entre otras causas.

Al formalizar cualquiera de estos contratos bonificados, los autónomos podrían reducir entre un 25% y un 35% las cotizaciones que pagarían normalmente por un trabajador. De hecho, en algunos casos, estos incentivos superan los 150 euros de media al mes por trabajador. Teniendo en cuenta que las cuotas sociales que pagan los trabajadores por cuenta propia por

cada empleado rondarían los 500 euros si pagan el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) en 2024, la reducción podría suponer incluso el 35%.

Los autónomos pueden ahorrar más de un 30% de las cotizaciones de sus empleados, según la bonificación.

Jaume Barcons, abogado laboralista explicó que las nuevas bonificaciones que puso en marcha el Gobierno a finales de 2023 "siempre se aplican sobre la cotización que paga el autónomo por su trabajador a la Seguridad Social.

El importe de estos incentivos lo resta directamente la Tesorería en el recibo de las cuotas sociales que carga cada mes en la cuenta bancaria del empresario. Además, la cuantía será siempre la misma, independientemente del salario bruto que tenga el trabajador".

Si, por ejemplo, el autónomo tiene a un empleado en el Salario Mínimo, en 2024 le pagaría 1.323 euros en doce pagas, más 508,69 euros por las cotizaciones. Esto significa que el coste total que asumiría sería de 1.831 euros al mes.

Sin embargo, si el trabajador fuera desempleado y tuviera más de 45 años, durante los siguientes cuatro años se le restarían 128 euros al mes, por lo que tendría unos costes reales tras aplicar los incentivos de 1.703 euros al mes por este empleado.

En cuanto a las cotizaciones, en este ejemplo en particular, el incentivo por contratar a una persona mayor de 45 años (o también una mujer desempleada) le habría supuesto al autónomo un ahorro de más del 25% cada mes.

Del mismo modo, un negocio de algún sector como el turismo que tenga su actividad en Ceuta podría optar a bonificaciones de hasta 262 euros al mes.

Suponiendo que el autónomo contrata a su empleado con el Salario Mínimo, podría acceder a una reducción de más del 50%. Es decir, pagaría la mitad de la cotización que le correspondería por cada trabajador.

Lógicamente, al ser fijos estos incentivos, si subiera el salario del empleado, también subirían sus cotizaciones y la rebaja en términos porcentuales sería inferior.

Para el salario medio en España, de unos 1.900 euros brutos al mes, las cotizaciones serían de 630 euros al mes. Por lo tanto, si se contratara por este importe a una persona desempleada de más de 45 años, la reducción pasaría a ser del 20%.

A continuación se recopilan algunas cuantías que ahorrarán los autónomos en cada una de las principales bonificaciones por contratar a un trabajador.

- Contratos con personas desempleadas: ahorro de 110 euros al mes durante tres años.
- Transformar contratos formativos o de relevo en indefinidos: ahorro de 128 euros al mes durante tres años.
- Prolongar contratos fijos o discontinuos en turismo, comercio y hostelería: ahorro de 262 euros al mes durante tres meses al año.
- Contratar a una persona como indefinida o incorporar a una persona en prácticas como socio en la cooperativa o sociedad laboral: ahorro de 138 euros al mes durante tres años.
- Contratos indefinidos con personas con capacidad intelectual límite: ahorro de 128 euros al mes durante cuatro años.
- Contrato indefinido con trabajadores readmitidos que cesaron en la empresa por incapacidad permanente total o absoluta: ahorro de 138 euros al mes durante dos años.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



TALYÓN ABOGADAS
BUFETE DE ABOGADAS Y ASESORÍA FISCAL Y TRIBUTARIA

PENAL DCHO. DE EMPRESAS ADMINISTRATIVO
CIVIL DCHO. DEL TRABAJO LEY 2ª OPORTUNIDAD

EXISTEN MÁS SERVICIOS, PREGUNTE SIN COMPROMISO

+34 622 91 96 79
+34 624 77 30 76

BOUZASABOGACIA@ICACORES
BERNEOLOUREDATANIA@GMAIL.COM

PLAZA EUROPA LOCAL SC
CAMBRE



Culleredo cierra una nueva edición de los campamentos de verano de conciliación

Culleredo.

Culleredo clausuró los campamentos de verano “Mañás de Campamento” en el Jardín Botánico del Burgo. La iniciativa se puso en marcha para la conciliación de las familias del municipio, reuniendo durante todo el verano a 456 niños y niñas de entre 3 y 12 años.

Los campamentos de verano del Ayuntamiento comenzaron el pasado mes de julio y constaron de seis turnos diferentes, a los que progresivamente acudieron las chicas matriculadas en cada turno. El programa del Ayuntamiento de Culleredo preveía atención de hasta 8,5 horas diarias para apoyar a las familias del municipio bajo la pre-

misión de intentar facilitar la conciliación durante los meses de verano.

A lo largo del verano, los 456 niños y niñas participantes disfrutaron de diversas actividades lúdicas y educativas que abordaron ámbitos como la salud, la inteligencia emocional, la interculturalidad o el cuidado del



A lo largo del verano, los 456 niños y niñas participantes disfrutaron de diversas actividades lúdicas y educativas.

Obradoiro de emprego en Culleredo

Culleredo impulsará una tercera edición del programa de formación y empleo “Culleredo Activo”, en el que 20 desempleados (14 de Culleredo y 6 de A Coruña) podrán formarse en las especialidades de operaciones básicas de revestimientos ligeros y técnicos de construcción; así como en trabajos de carpintería y mueblería. Habrá 10 alumnos por especialidad y se mejorarán dos de las aulas y los aseos exteriores del Centro Municipal de Formación y Empleo “Pablo Picasso”. Comenzará a mediados de diciembre de 2024 y tendrá una duración aproximada de 9 meses. Para ello, el Ministerio de Promoción del Empleo e Igualdad concedió un total de 411.928,00 euros para salarios y gastos de funcionamiento, así como 15.000 euros para incentivos a la contratación. El Ayuntamiento de Culleredo facilitará el personal técnico y las instalaciones necesarias para el desarrollo del proyecto, y compromete una aportación de 85.419,93 euros para la ejecución del proyecto.

Para consultar información adicional pueden llamar al Servicio de Dinamización, Formación y Empleo en el teléfono 981 66 42 04.

medio ambiente. Estas actividades se realizaron mayoritariamente en el CEIP Plurilingüe Vila de Rutis y en el CEIP Plurilingüe Sofía Casanova, aunque también se realizaron algunas excursiones y salidas dinámicas, como una visita a Santiago de Compostela o actividades en el propio Jardín Botánico.

La iniciativa municipal de conciliación familiar dedicada a los más pequeños de la casa giró este año en torno a la figura de mujeres destacadas cullerenses, como Sofía Casanova o Virginia Blanco, destacando diferentes personalidades del municipio.

El Ayuntamiento abre el plazo de preinscripción en las Escuelas Municipales 2024/2025

El Ayuntamiento de Culleredo abrió el lunes 9 de septiembre el plazo de preinscripción de las Escuelas Municipales de Cultura y Deportes 2024/2025. Se podrán formalizar hasta el 16 de septiembre; la lista de personas preinscriptas se publicará el día 19 y el sorteo público de plazas será el día 25 de este mes.

La preinscripción, y en su caso la inscripción, se podrá realizar de dos formas. En primer lugar, mediante correo electrónico, descargando y cumplimentando los formularios correspondientes y enviándolos a la dirección de correo electrónico escolasmunicipais@culleredo.es. Y además, de forma presencial en el Edificio de Servicios Múltiples de 9:00 a 14:00 h. La inscripción podrá hacerse efectiva del 30 de septiembre al 7 de octubre. Las clases comenzarán el

21 de octubre de 2024. El precio general por actividad y trimestre será de 25 euros; y 35 euros para personas no empadronadas en el municipio. Habrá bonificaciones para casos específicos.

Culleredo abre el plazo para inscribirse en los clubes de lectura de las bibliotecas



El plazo de inscripción estará abierto hasta el día 13 de este mes.

El Concello de Culleredo abrió el pasado lunes, día 2 de septiembre, el plazo para inscribirse en los clubes de lectura de las bibliotecas municipales.

Las personas interesadas en sumarse pueden anotarse en persona en la biblioteca de O Burgo, en el correo electrónico bibliotecas.municipais@culleredo.es o en el teléfono 981 66 55 97.

Tendrán prioridad las personas empadronadas y las plazas se adjudicarán por orden de inscripción, informa el Concello de Culleredo.

La oferta de sesiones de los clubes de lectura consiste en citas los lunes de 17.00 a 18.30 una vez al mes y los martes, de 11.00 a 12.30, también una vez al mes, en la biblioteca municipal Miguel González Garcés de O Burgo; o los jueves, entre las 17.00 y las 18.30, en la biblioteca municipal Xosé Cardeso Liñares de Vilaboa, una vez al mes. La participación en los clubes de lectura es gratuita, aclara el Ayuntamiento. El plazo de inscripción estará abierto hasta el día 13 de este mes, informa el Concello en su publicación en su perfil de redes sociales.

El PP exige que en un pleno extraordinario, Rioboo explique su “irregular gestión presupuestaria”

El PP de Culleredo solicita un pleno extraordinario para exigir al alcalde, José Ramón Rioboo, que ofrezca explicaciones sobre la “irregular gestión presupuestaria” de su Gobierno local durante 2023.

Los populares recuerdan que, en el pleno del 9 de agosto en el que, con su abstención, se aprobó un modificativo de crédito y un reco-

nocimiento extrajudicial de crédito para pagar las facturas pendientes a empresas y autónomos, su portavoz, Izaskun García Gorostizu, ya adelantó la intención de su grupo de “depurar responsabilidades ante una gestión de los gastos tan irregular y arbitraria que clama al cielo”. “Es absolutamente inaceptable de los gastos sin asignación presupuestaria”.



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



NRS E-15-000120

info@opticacambre.com

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

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

Plan de prioridades de contratación hasta final de año en Cambre

La alcaldesa de Cambre, María Pan Lesta, ha confeccionado un plan de contratación semestral para lo que queda de 2024 con el objetivo de fijar las prioridades en la tramitación de expedientes.

El Ayuntamiento asegura que esta planificación se ha realizado tras consultar a los diferentes departamentos y “mientras se avanza en el que será el primer plan de contratación anual del Concello, que se presentará en paralelo con los presupuestos municipales”.

El documento relaciona una treintena de expedientes que Pan considera “prioridades” y “servirá de guía para que el personal de este departamento sepa cuáles son los contratos prioritarios”. En el listado figura la lista de expedientes con el departamento responsable de cada uno, el valor estimado, los plazos de ejecución, si corresponde o no la división por lotes y la fecha estimada en la que debería publicarse el anuncio de licitación. Los servicios y suministros destacan como “máxima prioridad” entre los contratos pendientes. Se agilizará el contrato de suministro de gasóleo, gasolina y gas GLP para vehículos, maquinaria e instalaciones municipales; el Servicio de Ayuda en el Hogar (en la actualidad está activada la primera de las prórrogas con la adjudicataria); el servicio de limpieza de instalaciones municipales; el abastecimiento de agua; las actividades deportivas y de animación a la lectura; el mantenimiento de zonas verdes; el mantenimiento de parques infantiles, o el mantenimiento de marquesinas.



Cambre.

Las 11 casetas de intercambio de libros Biblioteca na rúa y repartidas por todo el término municipal continúan funcionando a pleno rendimiento. Se trata de una propuesta con la que el gobierno local busca un doble objetivo: por un lado, promover la lectura entre la ciudadanía sacando los libros a la calle y, por el otro, darles una segunda vida a las obras que los vecinos y vecinas ya hayan leído.

La iniciativa surgió en el 2022 con la instalación de un primer punto de bookcrossing en el Parque da Igrexa. Ante el éxito de la experiencia, el Concello extendió el proyecto a otros diez lugares del municipio, contando con un total de 11 casetas con unas altas cifras de participación. Actualmente, las casetas están situadas en los siguientes lugares: Bribes (inmediaciones del cruceiro), Brexo-Lema (inmediaciones del cruceiro), Cebre (al lado del monumento en homenaje al escritor Wenceslao Fernández Flórez), Pravio (en la zona de la unitaria de San Barto-



La concejala de Desenvolvemento Asociativo, Educación e Sanidade, María Carmen Pan Matos, señala “o bo funcionamento desta proposta, algo que se pode ver no movemento que hai nas casetas.

Cambre celebra el “éxito de participación” de las casetas de intercambio de libros

lomeu), Andeiro (área del parque infantil), Santa María de Vigo (en el parque infantil), O Temple (parque Manuel Lugrís), A Barcala (inmediaciones del parque infantil), Sigrás (inmediaciones del local social), Anceis (en el entorno del local social), San Lourenzo (en la zona del parque infantil y del local social).

El mecanismo de esta propuesta es sencillo: los vecinos y vecinas pueden acercarse a los distintos lugares donde se localizan las casetas y retirar alguna de las obras disponibles. A cambio, podrán depositar otra obra. De esta forma, se garantizará la continuidad de este proyecto. Los lectores podrán disfrutar del libro en las proximidades del lugar o, si lo prefieren, llevárselo a casa para leerlo.

Estos puntos cuentan con todo tipo de obras: desde libros para los niños hasta otros juveniles y para adultos.

La prestación sale a licitación con un presupuesto base de 94.685,29 euros

El Concello saca a licitación los servicios para celebrar la VII Open Science el 21 y el 22 de septiembre



El Concello sacó a licitación el expediente para celebrar la VII Open Science el tercer fin de semana de septiembre.

El expediente está dividido en nueve lotes, abarcando así los siguientes servicios: carpas y complementos; carpa domo; sanitarios portátiles; instalación eléctrica temporal; serigrafía y señalización; megafonía y sonido; vigilancia nocturna; memoria técnica y, por último, manutención.

La Open Science está coorganizada por el Concello y la Asociación Xuvenil XentD100. De hecho, una de las particularidades de la feria científica es que la organización de gran parte de la cita depende, directamente, de los más jóvenes. Así, la Open cuenta, año tras año, con un importante grupo de voluntarios

que trabajan divididos en comisiones. En la sexta edición, por ejemplo, fueron un centenar los chicos y chicas de entre 12 y 21 años que se encargaron de los detalles organizativos de la feria. La alcaldesa, María Pan, incide en que esta feria “é xa unha cita imperdible tanto para Cambre como para outros concellos da comarca”. La regidora recuerda, además, que la Open Science “continúa medrando en cifras de participación e asistencia, adquirindo, ano tras ano, unha dimensión máis internacional”.

La séptima edición arrancará el viernes, 20 de septiembre, con la recepción de los participantes que proceden de otros puntos de Galicia, España e incluso del extranjero. La actividad en la feria comenzará el sábado 21 de septiembre, y se prolongaría hasta el domingo día 22 del mismo mes.

Festa da Auga y ajedrez para despedir el verano en Carral

El pasado 31 tuvo lugar la cuarta edición de la Festa da Auga para cerrar la temporada de piscinas, que finalizó el 8 de septiembre. Los participantes disfrutaron de hinchables y una gran fiesta de

la espuma para finalizar la jornada. Paralelamente, se celebró en el pabellón Espiño la undécima edición del Torneo de Verano de Ajedrez con la participación de ajedrecistas de toda Galicia.

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES



María Martínez Allegue, junto con Heriberto García, supervisó estas intervenciones de rehabilitación

La Xunta invierte más de un millón de euros en la rehabilitación de 5 inmuebles en Betanzos que destinará a alquiler social



Betanzos.

La Xunta invierte más de 1 millón de euros en la rehabilitación de 5 inmuebles en Betanzos que destinará a alquiler social. La consejera de Vivenda e Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, junto con el secretario xeral de Vivenda, Heriberto García, supervisó estas intervenciones de rehabilitación.

María M. Allegue subrayó que en algunos de estos inmuebles se están ultimando los trabajos en acabados interiores y finales de carpintería, por lo que se prevé su finalización en apenas un mes. Además de estos 5 inmuebles, con una vivienda en cada uno de ellos, se está trabajando para licitar a finales de este año o comienzos del próximo las obras de otros 2 inmuebles.

Destacó que en total la Xunta habrá rehabilitado en Betanzos 22 viviendas y 3 locales al amparo del programa Rexurbe, que consiste en adquirir inmuebles en conjuntos históricos y recuperarlos. Preciso que si no es posible la rehabilitación, el programa contempla tam-

bién la construcción de otros nuevos en los solares vacíos. Las viviendas fruto de la rehabilitación se califican como de promoción pública y pasan a formar parte del parque de vivienda en alquiler, adjudicándose a través del Rexistro de Demandantes de Vivenda de Galicia. Martínez Allegue indicó que actualmente la Xunta tiene adquiridos en Galicia 93 inmuebles en los que se proyecta obtener alrededor de 165 viviendas y 13 lo-

cales comerciales. Puntualizó que ya se rehabilitaron 18 inmuebles y se entregaron las viviendas a sus adjudicatarios en Betanzos, Ferrol, Ourense, Mondoñedo o Lugo; y están en obras 7 inmuebles, en Betanzos y en Vilalba. Hace falta recordar que además del Programa Rexurbe, Betanzos cuenta con un Área Rexurbe declarada en 2023 y que comprende el conjunto histórico-artístico y alberga 735 edificios con diferentes usos.

Betanzos abre un nuevo expediente sancionador por una casa en ruinas

El Concello de Betanzos ha impuesto una multa coercitiva a los titulares de una vivienda en ruinas de la calle Torre, en pleno casco histórico. El Ayuntamiento notificó la sanción el pasado agosto por el incumplimiento de las órdenes de ejecución. Se trata de una inmueble datado de 1900 según la información disponible en el catastro. La edificación se sitúa a la altura del número 13 y ha sido objeto de varios requerimientos. La reticen-

cia de los propietarios a acatar el mandato municipal llevó al Concello brigantino a abrir hace un año expediente que allanaba el camino para la venta forzosa de esta edificación. El requerimiento, de agosto de 2023, detallaba que los dueños habían desoído la orden para proceder a la demolición. En caso de nuevo incumplimiento, Betanzos podría optar definitivamente por la subasta. El Concello betanceiro ha emitido numerosas

El globo de Betanzos finaliza su vuelo en Coirós

El globo de Betanzos se perdió en la noche a las 00.49 horas y fue localizado hora y media después, a las 02.15 horas, en el Monte do Gato, en Coirós. Como todos los años, los efectivos de Protección Civil fueron los encargados de realizar el seguimiento de este aerostato de papel, considerado el más grande del mundo. Sus restos, que quedaron prendidos de la copa de un árbol, ya han sido retirados y pasarán ahora a engrosar el patrimonio de la Fundación Globo de San Roque. La trayectoria del artefacto de papel con el que los betanceiros honran a su patrón desde hace 150 años fue seguido con especial expectación debido a la cancelación del vuelo en 2023.

Así será el nuevo mercado de O Azougue

La transformación de la plaza de abastos tendrá en cuenta su historia, ubicación y disposición original. Las obras del mercado, que la empresa adjudicataria confía en terminar este mes, son una de las apuestas del Gobierno Municipal de María Barral para revitalizar el casco histórico de Betanzos. Con esta intención, se optó por una intervención “transformadora” que abrirá las instalaciones a la ciudadanía, extenderá su interior al exterior e introducirá la actividad de la calle en el mercado “partiendo de un concepto de espacio gastronómico multidisciplinar”, de acuerdo con el diseño de los estudios Irisarri-Piñera y Sabin-Blanco Arquitectos.

Durante la visita de la ministra Isabel Rodríguez para conocer la evolución de las obras, los responsables de las actuaciones adelantaron algunos detalles de una intervención que, respetando el valor arquitectónico del espacio y manteniendo su uso como mercado municipal a la vez que lo compaginará con el hostelero, hará de este inmueble “un referente turístico y dinamizador de empleo en Betanzos”. Así, los técnicos incidieron en la envergadura de unas obras en las que se rescatará la esencia de la construcción original, e incluso se incluirá alguna referencia al “ambicioso proyecto” de 1928 del coruñés Rafael González Villar, que no se llegó a realizar pero cuya documentación sí se conserva en el archivo y “hace imaginar la calidad propia de otros edificios del mismo arquitecto”, una de las figuras que más aportó a la ‘metamorfosis’ modernista de Betanzos. Entre 1917 y 1940, sus obras transformaron la capital mariñana, desde las Escuelas de Jesús García Naveira hasta la Casa Núñez, pasando por el cine Capitol.

RECIBE OPTICA ES-00081 - REVIZO ALUMNOS OPTICOS ES-00078

2 Gafas de Sol graduadas 99€

Óptica betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

tabora

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200 buson@centroauditivoaudioshop.com



Se celebrará en 28 de septiembre
y todo lo recaudado se destinará íntegramente
al Banco de Alimentos Rías Altas

“IV Urban Trail Solidario” en el Polígono de Bergondo



Redacción.

El polígono de Bergondo, con más 330 empresas con un perfil muy solidario, está organizando la IV edición del “URBAN TRAIL SOLIDARIO”, una prueba en la que el 100% de lo recaudado se donará a Banco de Alimentos, entidad que distribuye alimentos a los más desfavorecidos a través de diferentes entidades sociales y organizaciones que luchan contra el hambre y la desigualdad.

“La prueba nació para dar fomento al deporte entre los trabajadores del polígono y su entorno, pero con los años se ha convertido en una ocasión inmejorable para dar visibilidad a nuestras empresas, hacer networking y, sobre todo, para sumar la solidaridad de todos y vivir el polígono de una forma diferente durante una jornada festiva. Hay pruebas para todos: carrera de adultos, carreras infantiles para todas las edades y una andaina de 6 km que disfrutarán niños y mayores.

Aunque la Comunidad de Propietarios se encarga del grueso de la organización, es vital la implica-

ción del Concello y el saber hacer del Club de Atletismo de Bergondo”. Por supuesto, en el polígono cuentan con empresas de sectores de actividad muy variados cuyo apoyo hace todo mucho más fácil pero también con la colaboración de otras empresas del entorno.

La superficie sobre la que se desarrolla la prueba es de asfalto en su mayor parte, con un 70% de asfalto y un 30% aproximadamente de tierra por una zona natural en cuyo punto más alto, a unos 70 metros, los participantes podrán disfrutar de una visión de conjunto del área empresarial y de unas espectaculares vistas del Concello de Bergondo hasta la costa.

Las inscripciones se realizarán en www.carreirasgalegas.com hasta las 23:59 h del 25 de septiembre o bien en la zona de salida hasta 1 hora antes de la prueba. Existe también la posibilidad de inscribirte con Dorsal 0, con el que podrás hacer un donativo sin necesidad de participar en la carrera y el día del evento se recogerán también alimentos no precede-

ros. Con el Dorsal 0 se podrá acceder igualmente a las actividades complementarias.

El precio de la inscripción será de 10 euros para carrera absoluta; 3 euros la carrera de menores y 8 euros la andaina de adultos. Todo lo recaudado se destinará íntegramente al Banco de Alimentos Rías Altas.

Después de la entrega de trofeos, habrá un sorteo de regalos para todos los participantes, donados por las más de 30 Empresas del Polígono y su entorno. Al finalizar las pruebas, para reponer fuerzas, habrá callos gratis para todos.



Abegondo concede ocho licencias para vivienda en siete meses

Abegondo.

El Ayuntamiento de Abegondo concedió en el plazo de siete meses ocho licencias para construir viviendas tras permanecer casi dos décadas paralizadas.

El dato lo facilitó el propio Gobierno local, que preside José Antonio Santiso, que asegura que tras la entrada en vigor del Plan General de Ordenación Municipal, el pasado 30 de diciembre de 2023, se ha detectado también un incremento de la población local.

“Coa entrada en vigor do planeamento confirmase a tendencia á alza do municipio. O número de petición de licenzas incrementáse. Nestes meses rexistráronse oito licenzas para novas vivendas e tres para segregación en sete novas parcelas, unha mostra clara do interese que desperta o municipio”, indican fontes municipais.

Cabe indicar que el modelo de crecimiento que contempla el actual equipo de gobierno es el vivienda familiar. “Apostamos por un modo de vivir con tranquilidad en harmonía coa natureza”, indicaba en su momento el alcalde, que rechazaba una saturación de casas o grandes promociones.

Características

El crecimiento de Abegondo está basado en la vivienda unifamiliar. El número máximo de las nuevas construcciones se establece en 1.675 casas para un plazo de quince años. Son 277 más que las incluidas en el documento de aprobación inicial de julio de 2021, pero casi un millar menos que las contempladas en su día en el plan anulado por la justicia.

De las posibles viviendas de nueva construcción, 1.460 se ubicarán en núcleos rurales. En suelo urbano consolidado se prevén 193, en suelo urbano no consolidado, 22, y no se reserva suelo urbanizable residencial. Respecto a equipamientos y espacios libres, el plan pretende incrementar de forma notable los dos ámbitos.

Así, de zona verde se establecen más de 90.000 m², principalmente en los núcleos de Orto, San Tirso y San Marcos.

Por su parte, para equipamientos son 115.000 m², los previstos para repartir entre el parque multiaventura de Beche y el centro de interpretación del castro de Vila-marín, entre otros.

El PGOM también contempla el desarrollo económico con la construcción de un polígono ecoagrario en Beldoña.



La redacción del PGOM comenzó en la primera década del XXI.



**TUS MUEBLES
EN SADA**

Sada confort
Sofás & colchones

981 624 661

Barrie de la Maza, 17 bajo. 15160 Sada



**A Tenda de
DANIELA**

Produtos galegos, artesanais
ecolóxicos e veganos

📍 Avda. Ramón Núñez Méndez, 26 - Barrio Comercial - O.3.3.010

📞 981 694 803 - 981 691 102

🌐 www.tendadaniela.com

As obras na antiga escola de Carnoedo encaran a súa recta final

Sada.

O Concello de Sada impulsa a rehabilitación destas instalacións escolares nun novo centro social para a veciñanza. Ó ritmo que avanza os traballos será posible que a obra estea rematada de cara a finais de este mes.

A transformación da antiga escola de Carnoedo nun centro social para toda a veciñanza será unha realidade co inicio do outono. A empresa que executa os traballos encarou a recta final dos mesmos, polo que será posible que os mesmos rematen de cara ás primeiras semanas de outono tras seis meses en execución. Coa rehabilitación desta escola o Concello de Sada gaña un espazo público para uso e aproveitamento de toda a veciñanza. O obxectivo do goberno local é facilitar a apertura dun inmovible no que as asociacións e clubs deportivos do municipio poidan organizar reunións e atender aos seus asociados.

Segunda queja por falta de información sobre la piscina de Sada

(FAC-USO Galicia) afirma que la Valedora do Pobo acaba de admitir a trámite una segunda queja por la piscina de Sada. Detalla que el pasado 18 de julio, el responsable de administración local de USO Galicia y secretario general de la sección sindical de USO en el Ayuntamiento de Sada pidió que se le facilitase en 15 días toda la información que ya había solicitado en febrero. “Como persiste la falta de transparencia, nos hemos visto obligados a dirigirnos a la Valedora”, sostiene el sindicato.

El presupuesto es de casi un millón de euros

La Xunta sustituirá las cubiertas del centro de mayores de Oleiros

Oleiros.

La Consellería de Política Social de la Xunta va a renovar todas las cubiertas del centro de mayores de Pousada, en la capital municipal de Oleiros, por un presupuesto de casi un millón de euros. Este edificio es del año 1980 y cuenta con sótano y cuatro plantas.

La mitad de las cubiertas que se sustituirán, con más de 4.500 m cuadrados de superficie, son placas de fibrocemento con amianto, por lo que es necesario seguir el protocolo para retirar estos elementos contaminantes (aplicación de líquido, plastificado, etiquetado y paletizado antes de transportarlo a un gestor autorizado). La otra mitad de las cubiertas es de teja cerámica curva, también con una superficie similar. Se eliminarán también los canalones y las bajantes y tam-



bién las claraboyas y los lucernarios. Tras sacar estos tejados se instalarán otros nuevos, los habituales paneles sandwich aislantes de acero. Se completará con tabiques aligerados de ladrillo cerámico hueco y se pondrán nuevos lucernarios además de impermeabilizar todas las cubiertas actuales que son planas después de repararlas. Las terrazas planas no

transitables se convertirán en cubiertas inclinadas y se pondrá aislamiento térmico. Se elevará y cambiará la pendiente de los huecos de las escaleras, se rediseñará la chimenea que atraviesa el lucernario y se renovarán las antenas. También se aprovechará para reparar desconchados y grietas y pintar las paredes exteriores.

Oleiros tendrá un nuevo taller de empleo

Un total de 20 parados vecinos de Oleiros podrán formarse en carpintería y jardinería a partir de diciembre, durante 9 meses, percibiendo un salario de 1.134 euros, más pagas extraordinarias. Además, tras finalizar la formación, tendrán un contrato en una empresa por un periodo mínimo de 3 meses.

Será a través de un nuevo taller de empleo para el que el Consejo recibirá 411.928 euros de la Consejería de Empleo, Comercio y Emigración de la Xunta de Galicia. La aportación municipal será de 39.987,15 euros. Las personas interesadas deberán dirigirse al Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo, en la Urbanización Os Regos, o

llamar al 981 610 319. Entre los meses de octubre y noviembre se seleccionarán estudiantes y personal directivo y docente, mediante un proceso público.

Todas las personas interesadas, además de ser residentes en Oleiros, deberán estar dadas de alta en el servicio público de empleo como demandantes de empleo, como demandantes de empleo en talleres de trabajo, o solicitando formación en alguna de las especialidades ofertadas (madera y/o jardinería).

Con este nuevo taller, además de formar a los 20 participantes, se realizarán diversos trabajos de mantenimiento y jardinería y carpintería en diferentes espacios públicos del municipio.

Sada propone declarar festivo San Juan en 2025

El Concello de Sada propondrá declarar festivo en 2025 el día de San Juan, 23 de junio, coincidiendo con el día del patrón del municipio, San Roque, en sábado. La propuesta, que deberá ratificar la Corporación, mantiene como segundo festivo el Martes de Carnaval. El Gobierno local someterá además a aprobación la desestimación de los recursos de reposición contra el acuerdo de acceso a las parcelas necesarias para la ampliación del colegio Sada y Contornos y la inclusión de un camino de Mosteirón en el inventario de bienes.

García Seoane denuncia la falta de respuesta de Costas ante la obra de la ría

Oleiros.

El Concello de Oleiros denuncia de nuevo que las obras de regeneración de la ría de O Burgo, que abarcaron zonas del municipio oleirense, además de superficie de Culleredo y de Cambre, han dejado “muchos aspectos sin resolver, que se ponen de manifiesto a cada paso”. El Gobierno local critica que la Dirección Xeral de Costas “aún no ha respondido a las demandas del Ayuntamiento de Oleiros para considerar la obra satisfactoriamente terminada”.

El Ayuntamiento asegura que los vecinos se sumaron a sus protestas ante Costas “cuando dieron por finiquitada la obra sin realizar la conexión peatonal entre los distintos tramos del paseo marítimo entre Agramar y O Graxal, que continúa igual, con tramos inaccesibles y zonas en las que no es posible la continuidad peatonal”. Apunta que ya advirtió de esta carencia al inicio de la intervención.

“En pleno verano, las protagonistas fueron las lameiras en las que dejaron antiguas zonas de baño próximas a Agramar y Beiramar, que lejos de potenciarse como áreas para el uso acuático, quedaron llenas de obstáculos, piedras y raíces de grandes árboles, con una sensación total de abandono de una zona que tradicionalmente recibía el nombre de “arenal”, denuncia el Ejecutivo oleirense.

Afirma que “muchos vecinos constataron que algunos de los arenales más productivos de Santa Cristina fueron esquilados y degradados, pese a que no presentaban un grave problema de contaminación”. El alcalde, Ángel García Seoane, asegura que los lodos, que durante años contaminaron la Cros y la Koipe, “siguen”, lo que inhabilita las zonas para el baño.

PESCADERIA MARI
Móvil 690 641 893
C/ Portalegre, 9-15160 SADA, A Coruña - T. 981 622 769

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

CACTUS HUMEDADES
¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

FILTRACIÓN
cactus CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Inditex derriba las instalaciones de la antigua Piensos Sil

Inditex avanza en la obra para ampliar su sede central, ubicada en el polígono de Sabón, en el concello de Arteixo. La compañía ejecuta el derribo de las instalaciones de la antigua fábrica de Piensos Sil para disponer de la parcela. La compañía cuenta con licencia de derribo desde marzo y los trabajos disponen de un presupuesto de unos 276.000 euros.

Reabre al tráfico rodado un tramo de la calle Betanzos de A Coruña

El lunes 2 de este mes ha reabierto al tráfico rodado un tramo de la calle Betanzos, el comprendido entre Francisco Mariño y la plaza de Lugo. Esta novedad marca un avance significativo en las obras destinadas a potenciar la accesibilidad y la humanización de esta importante vía del Ensanche.

Las obras en la calle Betanzos forman parte de una de las intervenciones urbanísticas más destacadas en el barrio, con una inversión que supera los 300.000 euros. El objetivo principal es potenciar el carácter comercial de la calle, facilitando el tránsito peonil y ganando espacio para los peatones mediante la ampliación de las aceras.

La renovación en el tramo ya completado incluye un nuevo pavimento de losas de granito gris, que no solo armoniza con la estética de la plaza de Lugo y la calle Compostela, sino que también ofrece mayor resistencia a la erosión provocada por las condiciones meteorológicas y el desgaste del tiempo.

Arteixo, Culleredo y A Laracha estudian la resolución para determinar las medidas que adoptarán para impedir su instalación

La Xunta autoriza el parque eólico de Carboeiro pese a las protestas de los concellos afectados

Arteixo.

La Xunta da luz verde a la construcción del parque eólico de Carboeiro, que se situará en terrenos de los concellos de Arteixo, Culleredo y A Laracha. La Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático ha publicado en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución, del 24 de julio, por la que se otorga autorización administrativa previa y la autorización administrativa de cons-

trucción de las instalaciones previstas en el proyecto, que promueve Green Capital Development.

Los ayuntamientos de Arteixo, Culleredo y A Laracha estudian la resolución publicada en el DOG para sopesar las medidas que adoptarán. El Concello de Arteixo ha adelantado su oposición al proyecto y ha asegurado que estudiará medidas jurídicas para impedir la construcción del parque eólico. El Ayuntamiento arteixán recuerda que ya había elaborado infor-

mes técnicos “que explican los perjuicios al medio ambiente y a los habitantes de núcleos cercanos”. Defiende que parte del parque, en Santa Leocaia, “parece estar fuera de los límites recogidos en el plan sectorial, por lo que podría estarse incumpliendo lo recogido en la ley”. Añade que el proyecto “puede incumplir la normativa medioambiental porque la totalidad del concello de Arteixo está incluido en la Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo” y que “las actuaciones previstas afectan a la morfología del paisaje”. El Concello de Culleredo afirma que, “en la línea de las alegaciones presentadas en 2022, estudiará la resolución a efectos de determinar el camino administrativo a seguir”. “Nuestra posición fue siempre clara: se debe preservar el medio natural de Culleredo, en las proximidades del Monte Xalo, y evitar la afición de este tipo de infraestructuras”, asevera el Gobierno local.



Ampliación del parque infantil de la calle Avogacía, en la plaza Tabacos de A Coruña

El Ayuntamiento de A Coruña ha adjudicado las obras de ampliación del parque infantil de la calle Avogacía, en la plaza Fábrica de Tabacos, con el objetivo de mejorar una de las infraestructuras más utilizadas del barrio de Catro Camiños. La actuación, que cuenta con una inversión de 126.539 euros permitirá duplicar la capacidad actual de la zona de ocio infantil. Actualmente, la superficie del equipamiento cuenta con

siete juegos, tanto de uso colectivo como individual, pensados para un máximo de 41 usuarios, repartidos en 235 metros cuadrados. Con la remodelación del parque se aumentará el área a 325 metros cuadrados y se dispondrá del primer juego adaptado en el parque, siguiendo la línea del Gobierno de Inés Rey para el fomento de la inclusión de parques infantiles en la ciudad.

La ampliación del parque permitirá disponer del espacio necesario

para el nuevo juego, una cúpula sensorial con columpios, diseñada para favorecer el desarrollo de la motricidad de los niños, y que incluye diversas estructuras como un tobogán con ruedas, paneles ópticos y un bamban en forma de cápsula.

De esta forma, el parque tendrá una capacidad máxima de 91 usuarios, más del doble que actualmente. Las obras comenzarán en las próximas semanas.

Reabre la pasarela de Santa Margarita

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña finalizó las obras de conservación y mantenimiento de la pasarela de Santa Margarita, que sobrevuela la avenida de Arteixo y conecta la calle Industrial, en el barrio de Falperra, con el sector este del parque, facilitando así el acceso público peatonal a Santa Margarita.



La intervención, que ha supuesto una inversión de 70.000 euros, se puso en marcha en el marco de las obras de humanización que lleva a cabo el Ayuntamiento en la propia avenida de Arteixo, en el paso entre el Palacio de la Ópera y la Glorieta de Outeiro, dando así continuidad a las mejoras que se han realizado realizado previamente en el cruce con la ronda de Nelle. En este sentido, las mejoras de la pasarela incluyeron la renovación integral de las barandillas, que fueron sustituidas por el deterioro de sus materiales por el paso del tiempo y su exposición a las inclemencias del tiempo. La colocación de las nuevas barandillas se ha realizado poco a poco en las últimas semanas y recientemente se han instalado en el camino que baja a la calle Industrial.

Cabe recordar que, ya en meses anteriores, el Gobierno de Inés Rey llevó a cabo mejoras de este tipo en el paseo peatonal que da acceso al CHUAC y al entorno del Hospital San Rafael de As Xubias, y las obras de ampliación de la Pasarela peatonal entre Pedralonga y el colegio Santa María del Mar, mejorando la accesibilidad en la Avenida Pasaxe.

 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

Construcción del parque eólico Moeche

Casi cuatro años después de solicitarlo por primera vez, Enel Green Power España ha recibido la autorización administrativa para construir el parque eólico Moeche, un polígono que tendrá una potencia instalada de 50,4 megavatios repartidos en siete aerogeneradores con su infraestructura de evacuación que afectará a tres concellos: el que da el nombre al proyecto, As Somozas y San Sadurniño.

La compañía pidió autorización en octubre de 2020 y, desde entonces, el proyecto experimentó diferentes cambios, como la eliminación de varios aerogeneradores o la reducción de la poligonal del parque, excluyendo el término municipal de Cerdido. También varió el reconocimiento por parte de la Xunta. El parque Moeche, por su potencia, lo tramita la Administración central, pero no fue hasta finales de 2022 cuando se reconoció su "clara incidencia territorial por su entidad económica social", por lo que la Xunta pasaba a considerarlo susceptible de poder instalarse fuera de las áreas incluidas en el plan sectorial eólico de Galicia".

El gobierno local trasladó la pasada semana a los grupos la decisión

Ferrol dice adiós al Eixo Atlántico por no cumplir los objetivos de captación de fondos europeos



Ferrol.

En el año 1992, trece concellos de Galicia y del norte de Portugal, entre ellos Ferrol, acordaron fundar un organismo supramunicipal y transfronterizo con el objetivo de desarrollar programas de desarrollo conjuntos y de ejercer de "lobby" ante la Comunidad Económica Europea para la captación de fondos y defender los intereses comunes de la región. Así, en enero de 1993, comenzaba su andadura el Eixo Atlántico do Noroeste Penin-

sular, que con el paso de los años siguió creciendo hasta alcanzar los 41 municipios actuales. Sin embargo, la pertenencia de Ferrol a este grupo, pese a ser de sus fundadores, parece tener sus días contados. El pasado día 22 de agosto, el grupo

de gobierno trasladó al resto de formaciones de la corporación ferrolana en la comisión de Participación la propuesta de cese del término municipal en este organismo. Tal y como recoge el acta de esta reunión, el Consistorio realizó en su momento "un estudio específico do balance de beneficios e gastos da pertenza do Concello durante máis de trinta anos ao Eixo Atlántico", concluyendo que no se alcanzaron los objetivos fijados. El gobierno ferrolano asevera que no se logró la captación de fondos para paliar problemas tales como la carencia de infraestructuras, déficit industrial o servicios públicos.

Concentración del colegio Castro Baxoi de Miño

Casi un centenar de personas se manifestaron para exigir mejoras en el colegio Castro Baxoi de Miño relativas a la masificación de las clases, el deterioro de las instalaciones o la falta de profesores. La solución a este último punto ha sido una de las más demandadas, pues Miño es el ayuntamiento de la zona que más crece en población aunque no se ve aumentando el número de profesores en el centro. La Asociación de Padres y Madres de Alumnos del colegio había convocado la concentración en el paso de peatones de la carretera DP-4803, a la altura de la salida de la autopista AP-9, motivo por el que la carretera permaneció cortada al tráfico.

Ferrol actualizará su ordenanza sobre ruidos



El barrio de A Magdalena ya fue declarado Zona Acústica Saturada en 2001.

Ferrol.

El gobierno local de Ferrol ha adjudicado a la empresa Sonen la actualización de la ordenanza municipal sobre contaminación acústica. Tal y como recoge el apartado de contratos menores de la web oficial del Concello, la oferta de la compañía, de 14.070 euros, fue la mejor puntuada de las tres presentadas. "A actualización da ordenanza é unha medida urxente, e moi necesaria, para o noso municipio", apuntó el concejal de Medio Ambiente, José Tomé, afirmando que el Consistorio está trabajando "coa

previsión de poder sacala adiante antes de que acabe o ano". En este sentido, desde el gobierno local se apuntó que se está trabajando sobre un borrador de normativa "que non se chegou a tramitar nin aprobar", previsiblemente el encargado durante el anterior mandato y que fue presentado ante los grupos de la oposición en septiembre de 2022. Así, el Concello considera que el texto debe ser revisado y técnicamente adaptado de cara a lograr su aprobación en el período de tiempo más corto posible. "Tan pronto como teñamos nas nosas mans o borrador, trasladarémosllo aos grupos políticos municipais.



SECURTEM
QUALITY SECURITY



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

SECURTEM ofrece las mejores soluciones de seguridad a través
de la tecnología más avanzada, protegiendo hogares y
negocios para que puedas confiar en lo que más te importa.





SUPERPROMOCIÓN
**Instalación gratis +
4 mantenimientos anuales**

981 230 562
www.securtem.com



por Esther López Castro

¡Ruta Marina!

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: entramos en un mes nostálgico, donde ya un decadente verano nos lleva a las puertas del otoño. Cada estación nos proporciona su relato y el otoño goza de un escenario perfecto para la nostalgia, dándonos a la vez esa increíble perspectiva que nos acompaña con un colorido de increíble belleza y romanticismo.

En esta tesitura de cambio, mi poema se acerca al mar que aun siendo maravilloso y luminoso, en algunos momentos se nos presenta adusto, mostrando un escenario cambiante, gris y tenebroso. Espero que os guste.

¡Ruta Marina!

Esther López Castro

**Pongo rumbo a la nave
por la ruta de las gaviotas.
Una destilación de luz
en su inaugurado albor,
descubre la azul transparencia
de la inviolable y esencial materia líquida.
Un fugaz soplo de viento marino
incrementa y precipita
la pulsación de las olas,
encrespando su misterioso perfil
que se debate
en un blanco y agónico suspiro de espuma
Revela el ocaso
con sus sombras grisáceas,
el inédito y misterioso secreto
que esconde, sin vigencia,
un decadente y antiguo enigma.**

**Ese halo de aliento marino
e inagotable vida,
sepulta indolente
el ancla de fantasmales naves
que naufragaron
en el disperso límite
de un oscuro e insaciable abismo.**



por Eva Vidal

Nuevo mes de Septiembre



Le tengo bastante rabia a los septiembreros porque llegan cada año para devolvernos abruptamente a la realidad de lo lánguidamente cotidiano. ¡Valor!

Cuando venía hacia el trabajo escuchaba en una emisora de radio un comentario que me dio pavor y ganas de regresar a casa inmediatamente: el aviso de un “otoño caliente” con un gobierno contra las cuerdas y una oposición dispuesta a rematarlo y que, sin guardar todavía la toalla en el trastero, ya ha solicitado la comparecencia ante el Congreso de prácticamente todos los ministros para pedirles explicaciones sobre mil y unas fechorías que se supone se han cometido en sus departamentos.

Ello me ha hecho reflexionar sobre todo lo que ha pasado los últimos meses en la vida política española. La ausencia completa de sensatez demostrada por esta gente ha generado en la sociedad española una completa sensación de desapego entre los ciudadanos y aquellos a los que han encargado la honorable gestión de su gobierno. El aluvión de cruentas acusaciones cruzadas entre unos y otros definitivamente nos abruma y ha generado un nivel de desconfianza de dimensiones considerables. Uno ya no sabe ni por dónde anda y yo, supongo que como muchos de vosotros, no dejo de preguntarme cuáles de las fechorías que en todos los medios de comunicación se describen son ciertas y cuáles simples bulos inventados para destrozarse al adversario político.

Mi reflexión de este mes viene por ahí. Hace unos días escuchaba a un miembro de la judicatura reclamar a sus compañeros la aplicación veraz y ética de la justicia, algo que, por cierto, debería darse por sentado pero que en vista de su petición no debe estar tan asentado como debiese. Yo lo extiendo especialmente también a otros campos de la Sociedad y especialmente a los propietarios y dirigentes

de aquellas empresas que se dedican a hacernos conocedores de la realidad y la actualidad en la que nos movemos a diario. Apelo ansiosamente a la dignidad y ética de aquellos que tienen la inmensa responsabilidad de no engañarnos y comunicarnos fielmente lo que ocurre en el mundo en que vivimos y en manos de los que cada mañana, cuando compramos un periódico, encendemos la televisión o nos conectamos a una emisora de radio, depositamos nuestra confianza para que nos expliquen de modo sincero qué es lo que está pasando a nuestro alrededor y cómo nos afecta. Los ciudadanos nos merecemos al menos eso: rigor y verdad por parte de los que se supone tienen la responsabilidad de poner a nuestra disposición la información veraz que necesitamos conocer si queremos emitir juicios de valor rigurosos sobre personas y acontecimientos.

La desinformación, la mentira, el uso malintencionado de un comentario sacado fuera de contexto y similares dispendios nos convierten, cuando los asumimos como verdades incuestionables, en seres vulnerables, frágiles e ignorantes capaces de fulminar con nuestro pobre discurso al que tenemos en frente sin darnos a pensar que aquello que le achacamos puede habernos llegado a través de un canal que interesada y conscientemente desea cubrirlo de porquería aunque nada de lo que diga sobre él sea cierto.

No estoy segura de que los planes oficiales dibujados por los Organismos públicos que quieren implantarse de cara al futuro sean la mejor manera para evitar que nos bombardeen con bulos y falacias. Nosotros, los ciudadanos tenemos mucho que hacer al respecto. Estamos avisados, sabemos que pueden estar mintiéndonos y manipulándonos abiertamente y lo menos que debemos hacer cuando nos llega una noticia, aunque suene triste asumirlo es dudar.

Dudar y tratar de ser prudentes al emitir juicios sobre un asunto en particular sin obviar que los argumentos que nos ofrecen para alcanzar un criterio mínimamente riguroso pueden haber sido maliciosamente colocados ante nosotros.

Teniendo en cuenta estos argumentos me pregunto si estamos siendo justos y objetivos cuando calificamos, por ejemplo, a Begoña Gómez o a la hermana de Feijoo como seres corruptos y delincuentes aborrecibles.

¿En qué criterios nos hemos basado para llegar a la conclusión de que son personas indeseables y desleales? ¿En lo que nos han contado los “rigurosos” medios de comunicación que tantas garantías de decencia y rigor nos demuestran cada día? ¿Y si lo que nos cuentan sobre ellas no es verdad? Cuidado... Sea como sea, ellas, como tantas y tantas otras personas, ya han sido elegidas como las protagonistas de los seriales del próximo otoño por quienes tienen el poder para hacerlo y ya se les ha asignado el papel de malvadas. No podemos asegurar en absoluto que todo lo que se dice sobre esta gente sea cierto pero su honorabilidad ha sido ya sepultada por una montaña de porquería de la que probablemente no puedan sacar la cabeza jamás. Aunque dentro de un tiempo tengan la suerte de poder probar su inocencia, siempre quedará el peso de la desconfianza sobre su persona. Hay verdaderas tragedias humanas detrás de situaciones como éstas.

Nosotros no podemos colaborar a sostener este nivel de indecencia. ¿Cómo podría yo emitir un juicio de valor sobre algo o alguien cuando los argumentos que se me ofrecen para formar mi opinión son antagónicos dependiendo del botón del mando de la televisión al que le cargo? ¿Quién me está diciendo la verdad? ¿Quién me miente?

*Yo opino ya muy poco...
quiero dormir por las noches.*

El coche más vendido en España está en oferta a un precio imbatible, con etiqueta ECO y un buen equipamiento

Dacia Sandero, el coche más vendido en España está en oferta

Motor.

El coche más vendido en España es un rival imbatible gracias a su precio asequible. Un automóvil práctico y eficiente que está en oferta por solo 14.000 euros y que, además, luce el distintivo ambiental ECO de la DGT para evitar las restricciones al tráfico.

El Dacia Sandero es el rival a batir en España. Hace meses que el utilitario de Dacia lidera con puño de hierro el ranking de coches más vendidos. Es un verdadero superventas y referente en el competitivo mercado de coches baratos. Un modelo al que no le faltan los adversarios. Muchos son los automóviles que aspiran a hacerse con el trono que ostenta a día de hoy el Sandero. Y de momento ningún lo ha conseguido. No debería sorprendernos que el Sandero sea, con diferencia, el coche preferido por los conductores españoles. Tiene un precio de venta prácticamente imbatible. Un vehículo que puedes estrenar por 14.000 euros con un buen equipamiento.

Dacia ha estructurado la gama Sandero en los niveles de acabado Essential, Expression y Journey. Además, cabe recordar que está disponible el Dacia Sandero Stepway, la variante «crossoverizada». La versión en oferta está asociada al acabado Expression, que destaca por su relación precio/equipamiento. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado:

Equipamiento Dacia Sandero Expression

- Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina)
- Llantas de acero de 16 pulgadas Atara
- Luces LED para la conducción diurna
- Faros antiniebla
- Encendido automático de luces y sensor de lluvia
- Espejos retrovisores exteriores ajustables eléctricamente y calefactables
- Espejo retrovisor interior con función Día/Noche
- Sistema de info-entretenimiento Media Display con pantalla táctil de 8 pulgadas
- Android Auto y Apple CarPlay
- Conexión USB
- Bluetooth
- Radio digital
- Aire acondicionado
- Elevalunas eléctricos
- Cierre centralizado con mando a distancia
- Asiento del conductor ajustable en altura y con reposabrazos
- Tapicería de tela Expression
- Volante multifunción ajustable en altura y en profundidad
- Control de crucero y limitador de velocidad
- Sensores traseros de aparcamiento
- Alerta de fatiga del conductor
- Sistema de mantenimiento de carril
- Asistente de arranque en pendiente
- Sistema avanzado de frenada de

emergencia

- Control de presión de los neumáticos
- Sistema de llamada de emergencia e-Call

Si echamos un vistazo bajo el capó del Sandero en oferta nos encontraremos con un motor de gasolina de 1.0 litros ECO-G con tres cilindros. Un bloque que arroja 100 CV y 170 Nm de par máximo. Está asociado a una

caja de cambios manual de cinco velocidades y un sistema de tracción delantera.

Puede acelerar de 0 a 100 km/h en 12,2 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 177 km/h. La clave principal de dicho motor es que dispone de tecnología bi-fuel y, además de gasolina, puede usar GLP como combustible. Al tener la capacidad de usar gas como combustible luce el distintivo ambiental ECO de la DGT con las ventajas de movilidad que ello supone.

Es el momento de hablar de precios. ¿Cuánto vale la versión del Sandero analizada en este artículo? El utilitario de Dacia, con acabado Expression y motor ECO-G, está disponible en los concesionarios españoles por 14.639 euros. Este precio no incluye promociones ni ofertas. En la sección de coches nuevos de Motor.es hay un pequeño pero importante descuento. El descuento disponible alcanza los 543 euros. En caso de optar por la oferta que hay vigente, nos encontraremos con un precio final de venta de 14.096 euros que hace del Sandero un rival prácticamente imbatible.



Hace meses que el Dacia Sandero lidera el ranking de coches más vendidos. Es un verdadero superventas y referente en el competitivo mercado de coches baratos.



Por solo 14.000 euros tienes el coche más vendido en España, y con etiqueta ECO.





MAXUS

Un furgón de gran tamaño concebido para ofrecer lo mejor en las condiciones más duras

Maxus Deliver 9, la practicidad y el buen acabado son compatibles

Redacción.

El Maxuz Deliver 9 posee unos acabados y un equipamiento sorprendentes, y espacio de sobra para cualquier necesidad. La ergonomía, la comodidad de los asientos y el acabado son de alto nivel. Con el Deliver 9 disfrutarás de la misma comodidad que en un espacioso automóvil para poder centrarte en los retos más complicados. Un furgón de gran tamaño concebido para ofrecer lo mejor en las condiciones más duras. El Deliver 9 ofrece 6 opciones de longitud y volumen de carga para adaptarse a cualquier exigencia. Además, también es posible optar por una de las dos versiones transformables de chasis cabina.

Practicidad y buen acabado

El Maxus Deliver 9 tiene una apariencia que transmite solidez, resistencia. Su emblemática parrilla,



No importa lo que cargues, Maxus tiene una carrocería adaptada a tu negocio.

el moderno diseño de sus ópticas, y el envolvente parachoques delan-

tero refuerzan la impresión de dinamismo y potencia. Las líneas latera-

les y traseras subrayan el considerable espacio que ofrece. Todos

los detalles del exterior transmiten calidad y robustez, y denotan su carácter de vehículo incansable, dotado de todos los argumentos para ofrecer un servicio impecable durante muchos años.

El furgón Deliver 9 está disponible en tres longitudes y tres alturas, con tracción delantera o trasera. Además, hay dos opciones de longitud de Chasis Cabina y tracción trasera con dos longitudes. Una completa gama para cubrir un amplio abanico de necesidades de transporte.

Opción de chasis cabina

La versión chasis cabina del Deliver 9 es robusta y flexible, la base ideal para múltiples adaptaciones y carrozados. No importa lo que cargues, Maxus tiene una carrocería adaptada a tu negocio. Consulta en nuestros Concesionarios las opciones disponibles.



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



Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

Ya hemos hablado varias veces de que, sin ser una plaza como Madrid o Barcelona, la ciudad de A Coruña mantiene cierto canibalismo hostelero, con una cadencia constante de nuevas aperturas y de cierres recurrentes. En una tierra en donde comer bien es religión, no es tarea sencilla mantenerse a flote. Y los que lo consiguen suelen tener ciertos puntos en común: honestidad, humildad y máximo respeto al producto. Una trilogía de ideas que el restaurante Miga, el local que hoy nos ocupa, mantiene a rajatabla.

Ubicado en la Plaza de España, en pleno centro de la ciudad, debemos reconocer que su exterior no invita a entrar al restaurante: una terraza con el típico toldo de plástico (muy efectivo para protegerse del viento y de la lluvia coruñesa, pero poco atractivo, las cosas como son), y unas mesas y sillas de una tonalidad anaranjada... Pero una vez atraviesas los muros de piedra y te sumerges en el interior del local, rápido comprendes que estás en un restaurante serio. “Aquí, se va a comer bien” es la frase que nos viene a la cabeza al ver la disposición de las mesas, su barra alta, la cocina abierta, el personal de sala... Y la afirmación es acertada.

Una carta cuidada con el producto como protagonista

La carta del restaurante Miga se nota estudiada, 7 platos que denominan “Los Clásicos” y una selección

de segundos que no superan la docena. Todos con el denominador común del producto de cercanía (con una despensa como la gallega, para que irse más lejos deben pensar, al igual que pensamos nosotros).

Comenzamos probando una finísima y elegante ensaladilla rusa de langostinos, muy equilibrada y a la temperatura perfecta, algo cada vez más difícil de encontrar. Profundo el sabor a mar pero muy bien balanceado por el resto de los ingredientes. Seguimos con las croquetas de gamba al ajillo, imprescindibles, con potencia y extra sabrosas, nada aceitosas... rozando la perfección en lo que a croqueta de marisco se refiere.

El Brioche de langostinos, con el marisco en tempura y bañado en salsa Nobu, no baja de nivel, pero si es cierto que nos saca un poco del menú, con un concepto más “gocho” del que marcaba la línea gastronómica hasta entonces. Volvemos al camino con una cremosísima burrata gallega, con un marcado sabor lácteo que el chef acompaña, de forma muy acertada, con unos puerros escabechados.

Los Rigattoni, frescos, están elaborados con carabineros y el jugo de sus cabezas (la salsa que contienen es adictiva) y la Carrillera, de vaca y acompañada con trufa de verano, perfecta de cocción y muy sabrosa. No dejéis de pedir una ración de patatas de Coristanco para acompañar la carne, el pescado o para tomar solas... están espectaculares. El restaurante cuenta, además, con una buena carta de vinos con referencias locales y foráneas.

La carta del restaurante se nota estudiada, 7 platos que denominan “Los Clásicos” y una selección de segundos que no superan la docena

Restaurante “Miga”, pequeño rincón para comer en A Coruña



Nuestra opinión del Restaurante Miga

Como decíamos al principio de este artículo, A Coruña es una ciudad gastronómicamente muy competitiva, con una gran variedad de locales que ofrecen buena comida. Pues

dentro de esa oferta, el restaurante Miga entra directamente a nuestro Top-10.

Por muchas razones: magnífico producto, todos los platos cumplen (y con creces), muy buen servicio de sala, una excelente relación calidad/precio y un local cuidado y acogedor.

Más información del Restaurante Miga

- www.migacoruna.com
- Plaza de España 7. A Coruña
- Teléfono: 881 924 882
- Reservas: por teléfono o web



*Días turbios, sí complejos. No estamos solos.
La unidad nos reclama y nos lleva a crear una nueva obra*

Conflicto

© Luisa Aguado.

Hace tiempo que no escribo porque estoy observando la realidad. En verdad yo solo puedo narrar una historia cuando la he trascendido.

Tengo las manos rugosas, toscas de tanto trabajar. Tengo una casita en el campo y eso significa ser dueña de tu destino y de tus ideas. Ser la ama y la sierva. Propietaria y trabajadora. Hacer, hacer, hacer...

Como no hay dinero hay que pintar, restaurar, apuntalar, crear. Me gusta el trabajo físico y de momento me voy contentando pero en un futuro acaecerán reformas más profundas.

Tengo una cocina de leña. Soy feliz. Ella me calienta toda la casa mientras los troncos se queman en su interior.

Siento un poco de tristeza al ver el árbol original, con su musgo, sus anillos y su vida cercenada hace poco. Quizá no sirva para esto del "pueblo". Hay que ser duro, pero más duras y turbias están las calles de las ciudades.

Ellas están que arden igual que mi hoguera.

La amnistía pactada entre el partido socialista español y los independentistas catalanes están trayendo dolores de cabeza a muchos. Una traición pactada delante de nuestras narices. El odio está en el aire. No sé en qué momento de la historia se creó.

Éramos un pueblo hermano dentro de una nación y con una historia común durante mucho tiempo, pero ahora estamos hablando

del Sr. Poder con mayúsculas y por supuesto Don Dinero... Palabras que con solo nombrarlas vuelven loca a la raza Humana.

Actualmente estamos en manos de vándalos y turbios personajes y nosotros vulnerables, solos, helados y atenazados somos dirigidos con frialdad de un lado al otro.

Creo que pensamos demasiado, elucubrando nuevas medidas para poseer lo inalcanzable.

Hacia dónde vamos me pregunto yo. Otra vez abocados a la destrucción.

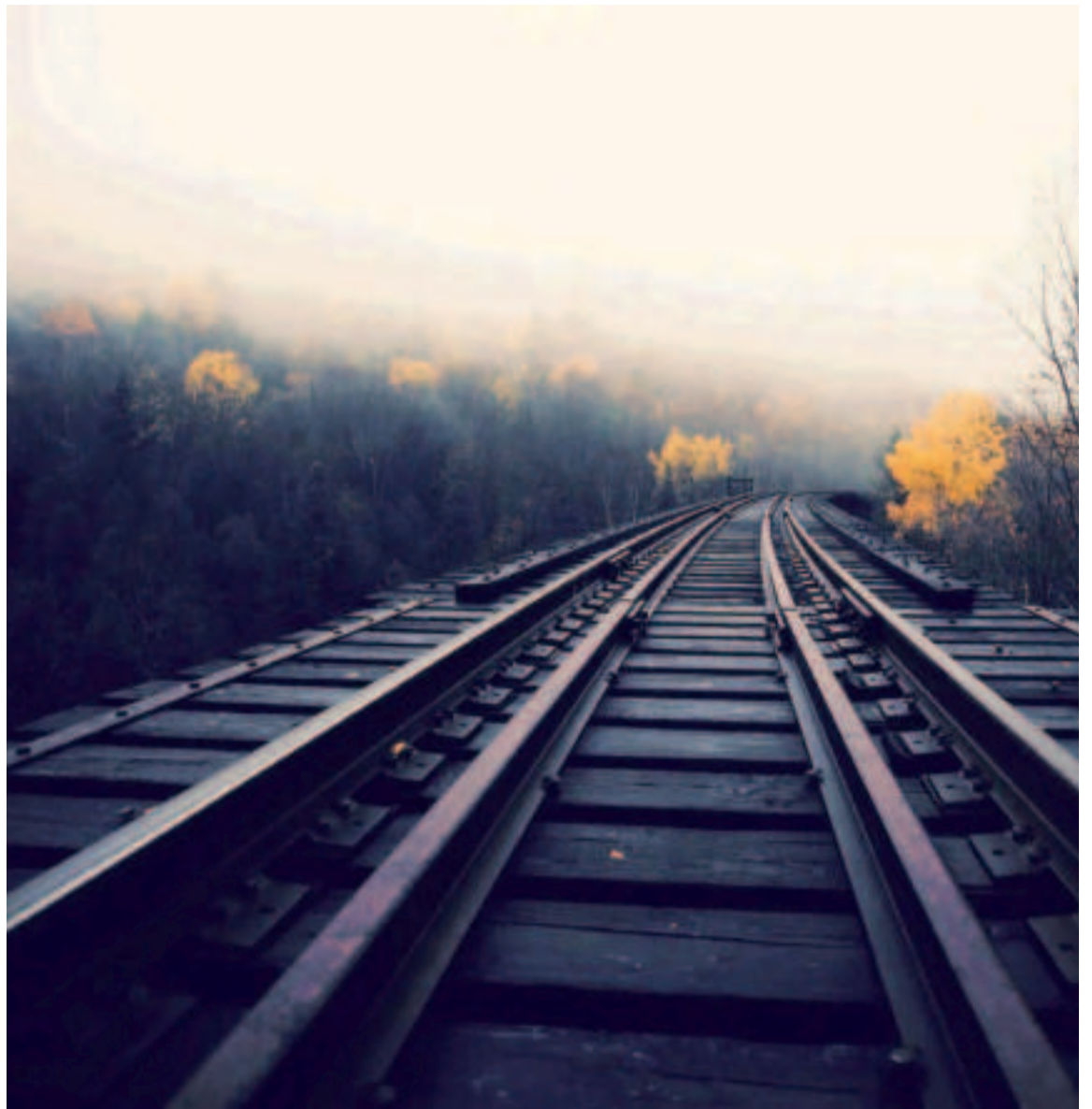
Adoradores de demonios, a la civilización actual no le honra los grandes hechos históricos que fueron contruidos a base de sangre, fuego y pensamiento crítico.

¿Qué sería de nosotros si nos falta ese pensamiento crítico?

Seríamos zombis llevados por los medios y las masas. Hay tanta falta de amor en la sociedad que entiendo que todo vaya a la deriva. Vivimos conminados en un subterráneo, en un galpón donde entre tv, ordenador y móviles sentimos la soledad y el anhelo en nuestras ciudades.

No nos vemos a nosotros mismos. No nos reconocemos. Duele la realidad. Esta realidad es fastidiosa pero mejor enfrentarla que llorar a escondidas por no haber hecho o dicho...

España se rompe y nosotros debemos recoger el legado de nuestros ancestros y empezar a reconocer la bondad y la fortaleza que otros dedicaron a crear un país de futuro. No estamos solos. La unidad nos reclama y nos lleva a crear una nueva obra. Caminemos pues...



Holística
CENTRO DE BIENESTAR

Terapias Alternativas Quiromasaje
Yoga Acupuntura Shiatsu
Reflexología Ventosas Moxibustión

ATENCIÓN CITA PREVIA
☎ 674 766 036 • 674 842 191

Rúa Venezuela, 19 bajo Izq.
15300 Betanzos • Servicio a domicilio
@holistica.centro

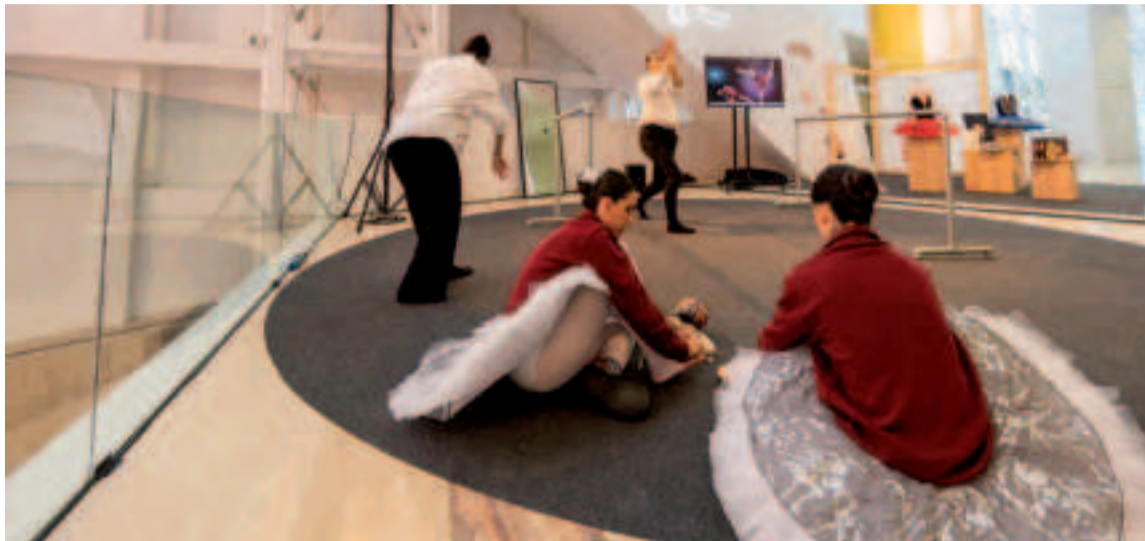
↳ Luisa Aguado es escritora y actriz ↳

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.

Las peticiones se presentarán preferentemente por vía electrónica a través del formulario disponible en la sede electrónica de la Xunta de Galicia

Premios Extraordinarios de enseñanzas artísticas de Música, Danza y de Artes Plásticas y Diseño



El plazo de presentación de solicitudes está abierto hasta el 16 de septiembre.

La Xunta de Galicia viene de convocar los Premios Extraordinarios para el alumnado de enseñanzas artísticas profesionales en los ámbitos de Música, Danza y Artes Plásticas y Diseño correspondientes al curso 2023/2024, con los que se reconocerá el trabajo de los estudiantes de estas disciplinas.

Se podrán conceder hasta un máximo de seis premios extraordinarios: tres en el ámbito de Música, uno en el de Danza y dos en el de Artes Plásticas y Diseño.

Cada uno de los galardones tiene

una dotación de 1.000 euros.

Para optar a estos premios, las personas aspirantes deben contar con una nota media igual o superior a 8,75 en los dos últimos cursos de las enseñanzas profesionales de Música o Danza o con una nota media final igual o superior a 8,75 en el ciclo formativo de grado superior de Artes Plásticas y Diseño. El objetivo es reconocer y valorar el esfuerzo de los alumnos con excelentes resultados en las enseñanzas artísticas profesionales en Galicia.

Requisitos

Para Música y Danza deben presentar una copia de una grabación de vídeo en la cual la persona aspirante interprete tres piezas de diferentes estilos, de una dificultad no inferior al nivel de sexto curso de las enseñanzas profesionales. Por su parte, las personas aspirantes en el ámbito de Artes Plásticas y Diseño deben presentar la memoria y documentación gráfica del proyecto integrado o proyecto final del ciclo formativo de grado superior por el cual concurren.

El plazo de presentación de solicitudes está abierto hasta el 16 de septiembre. Las peticiones se presentarán preferentemente por vía electrónica a través del formulario disponible en la sede electrónica de la Xunta de Galicia. Las notificaciones serán electrónicas y se considerarán recibidas en el momento en que se acceda a su contenido. Si el aspirante no accede en un plazo de diez días naturales, se entenderá que rechaza el premio.

7.037 plazas de profesores en la adjudicación de destinos para este curso

Entre ellos están los 1.234 profesores en prácticas que vienen de superar las oposiciones de este verano, donde se cubrió casi el 88% de las plazas ofertadas en el turno libre.

La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional viene de resolver la adjudicación definitiva de 7.037 plazas docentes para el próximo curso 2024-25 a través del Concurso de adjudicación de destinos provisionales (CDAP), por lo que estos profesores se incorporarán a las aulas este mes de septiembre. Esto supone 90 plazas más que las asignadas por este procedimiento el año pasado.

Hace falta subrayar que esta adjudicación es una de las vías, pero no la única, de dotación del profesorado en los centros educativos

para la vuelta del verano, ya que en ella no está incluido todo el profesorado con el que van a contar los centros este curso, sino únicamente las plazas afectadas por este concurso.

Precisamente, dado que se trata de un proceso dinámico que no cierra hasta septiembre, en estos momentos a Consellería está trabajando en la valoración de las necesidades centro a centro y la dotación del profesorado necesario, dando así cumplimiento a lo recogido en el acuerdo de mejora del sistema educativo gallego que blinda la enseñanza de la próxima década a pesar de la bajada de la natalidad, con medidas específicas como la mejora de las rateos, de la atención al alumnado con necesidades como una acción pionera y única a nivel estatal y el refuerzo de la carrera profesional docente, entre otros.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Romper el círculo

Colleen Hoover

Un fenómeno imparable. «Con una habilidad especial para la novela de emociones de alto voltaje, Hoover ha vendido más de 20 millones de libros. Y lo ha hecho a su manera». The New York Times.

Lily no siempre lo ha tenido fácil, pero eso nunca le ha impedido luchar por la vida que quiere y ha recorrido un largo camino para llegar donde está ahora. Su vida comienza a cambiar el día que Ryle Kincaid, un extraordinario neurocirujano, se fija en ella.

Ryle es asertivo, terco, tal vez

incluso un poco arrogante, pero también es sensible, tremendamente atractivo, brillante, y tiene una debilidad total por ella. Todo en él es perfecto salvo su completa aversión a las relaciones, así que cuando Lily se da cuenta de que ella es la excepción a su regla de «no tener citas», no puede evitar preguntarse por qué ha tomado esa decisión. A medida que las preguntas sobre su nueva relación la asaltan, también lo hacen los pensamientos sobre Atlas Corrigan, su primer amor y un vínculo con el pasado que dejó atrás. Él era su alma gemela, su protector. Cuando Atlas reaparece repentinamente y Ryle comienza a mostrar su verdadera cara, todo lo que Lily ha construido con él se ve amenazado.

Las prendas clave incluyen trajes relajados, abrigos voluminosos, y una fuerte presencia de tejidos sostenibles

Tendencias otoño-invierno en moda para hombres

Moda.

Las tendencias en moda masculina para el otoño-invierno reflejan los tiempos actuales, y se caracterizan por una combinación de estilo y funcionalidad, donde la comodidad no está reñida con la elegancia.

La moda rescata el encanto del pasado, integrando cárdigans y suéters de aire retro para poder revivir el estilo vintage. Las chaquetas de tweed adornadas con parches en los codos, junto a los pantalones de pana y las camisas de lana a cuadros, se consolidan como elementos esenciales para evocar un look nostálgico, pero renovado. Este es el momento perfecto para invertir en piezas que no solo reflejen las últimas tendencias, sino que también ofrezcan versatilidad y durabilidad para las estaciones venideras, básicos que se convertirán en tus mejores aliados.

También hay accesorios que han ido ganando posiciones en temporadas anteriores y que terminan de consolidarse este año.

A continuación, te presentamos un recorrido por las tendencias más destacadas que definirán el guardarropa masculino para la próxima temporada.

Estilo oficina

Esta temporada los trajes se adaptan a un estilo más relajado y menos estructurado, apostando por la comodidad sin perder el refinamiento. Las siluetas son más sueltas, permitiendo un movimiento natural, lo que las hace ideales para el día a día. El uso de telas suaves y cálidas, como la lana merina y el tweed, le da a los trajes una sen-



sación perfecta para el otoño e invierno. Los tonos que predominarán serán toda la gama de tonos tierra y los neutros como beige, marrón, y gris.

Abrigos Sobredimensionados

Los abrigos grandes y voluminosos se destacan como una pieza imprescindible para este otoño-invierno. Inspirados en la moda de los 90, estos abrigos ofrecen una silueta amplia que es a la vez moderna y nostálgica. Los colores oscuros y neutros son los más comunes, aunque no faltarán opciones en tonos más vivos para aquellos que buscan destacar.

Doble denim

El denim o tejido vaquero se reinventa esta temporada ofreciendo una reinterpretación moderna del traje clásico. Este material, conocido por su durabilidad, ahora se adapta a contextos más formales sin perder su esencia casual.

La versatilidad del denim permite llevarlo en un total look o llevar ambas piezas por separado, combi-

nándolas con otros elementos del vestuario, creando conjuntos que destacan tanto en entornos laborales como en eventos sociales.

Estilo de abuelo

El estilo de abuelo está a la orden del día. Chaleco acolchado, chaqueta de tweed ligeramente desgastada y con coderas claramente visibles, pantalones acanalados de pana y camisas de cuadros de lana son algunos de los elementos imprescindibles para estar a la moda el próximo invierno.

Estilo Militar

El estilo militar regresa una vez más, con detalles inspirados en uniformes y prendas de trabajo.

Las chaquetas bomber, los abrigos de estilo militar y los pantalones cargo se renuevan con un toque moderno. Los detalles utilitarios, como los bolsillos grandes y las correas, añaden funcionalidad a las prendas, mientras que los colores típicos de este estilo, como el verde oliva, el gris y el caqui, dominan la paleta de colores. Esta tendencia combina



perfectamente con el look en capas y con los abrigos sobredimensionados.

Tonos Vibrantes

Aunque los colores neutros y oscuros suelen ser los protagonistas de la temporada, en el otoño-invierno 2024 también veremos prendas de tonos vibrantes y audaces.

El color rojo burdeos, volverá con gran fuerza en todo tipo de prendas y accesorios, inyectando una dosis de energía y personalidad en los conjuntos invernales, que a menudo

tienden a ser más sobrios.

Accesorios Funcionales

Los accesorios no solo son decorativos; también son funcionales. Mochilas de cuero, bufandas de lana y gorros de punto son algunos de los complementos que no solo completan el look, sino que también son muy prácticos. Además, las botas de invierno robustas, con suelas gruesas y resistentes, se convierten en un elemento esencial para enfrentar las inclemencias del clima sin sacrificar el estilo.



Las tendencias en moda hombre para el otoño-invierno reflejan los tiempos actuales, y se caracterizan por una combinación de estilo y funcionalidad.

Acogedores y modernos, descubre
cuales son las últimas tendencias en baños

Baños modernos y muy acogedores

Redacción.

Los baños se conciben cada vez más como santuarios de bienestar personal. En 2025 se busca conseguir un espacio que, además de resultar funcional, esté bien decorado y contribuya a nuestra relajación y descanso.

Se llevan los baños atrevidos, con color, toques de impacto y sorpresa, en paralelo a la tendencia de cuartos de baño neutros y sobrios con materiales naturales. Cada elemento del baño es importante y ayuda a crear una decoración que resulte sofisticada y, además, personalizada.

Hemos reunido algunas de las mejores tendencias de baños que triunfarán en 2025 para que puedas inspirarte y crear un espacio acogedor y con estilo.

Mezclas de texturas

Una de las tendencias más destacadas para 2025 es la mezcla de texturas, con la que se logra una riqueza visual inigualable. Se trata de mezclar y combinar diferentes materiales que inviten a disfrutar y despierten sensaciones agradables al crear un ambiente cálido y sofisticado.

Las superficies piden un acabado con carácter, que sea acogedor y

diverso al mismo tiempo. Con un mueble de madera, lavabos de piedra natural y detalles en fibra vegetal como una alfombra de algodón se puede crear una decoración con un aire artesanal y auténtico en tendencia.

Papel pintado

El papel pintado y los murales siguen siendo una de las grandes tendencias decorativas, especialmente en aseos y baños pequeños. Aportan una explosión de color que los convierte en los protagonistas del baño. Los motivos vegetales y florales aportan al cuarto de baño un toque fresco y renovado, los acabados tropicales están en tendencia. Para conseguir un baño innovador, pero con una decoración más calmada, los patrones geométricos son la solución perfecta, porque son sencillos y elegantes. Y también puedes optar por la tendencia en papeles que imitan a materiales como la madera o el mármol veteado.

Azulejos de colores

Una de las tendencias en alza en baños es la incorporación de azulejos de colores. Llegan con fuerza y se convertirán en los protagonistas de este espacio.

En cuanto a colores, habrá mucha variedad. El verde en toda su gama será uno de los más deseados y los



azules suman puntos en esta nueva temporada. Destacarán las variedades enérgicas, como el azul cobalto, o tonos más suaves como el azul cielo.

Revestimientos en mármol

Es una tendencia que sigue al alza. El mármol es un material muy que agrega profundidad y refleja la luz, permitiendo lograr un baño de ensueño.

En colores claros y siempre en a-

cabado satinado que da el toque justo de brillo para ser sofisticado y fácil de limpiar. Además, las tendencias apuntan a utilizar siempre el mismo mármol en la pared, el pavimento e, incluso, la encimera, para conseguir un resultado moderno y luminoso.

Sanitarios suspendidos

Los diseños suspendidos, tanto en inodoros como en bidets, se han convertido en la elección preferida

en el diseño de baños modernos. Transmiten ligereza y modernidad y ayudan a crear sensación de amplitud, además de una estética contemporánea y elegante.

Además, los aparatos son más compactos y ocupan menos volumen, una solución ideal para baños y aseos de menor espacio. Los inodoros suspendidos tienen la cisterna oculta empotrada en la pared, lo cual mejora el aspecto estético del aparato. Otro punto a su favor es que el hecho de que estén suspendidos facilita las tareas de limpieza, evitando huecos y rincones poco accesibles donde se pueda acumular polvo y suciedad.

Griferías doradas

La grifería dorada es cálida, con brillo, en mate, en latón cepillado, etc. La grifería dorada sube como tendencia decorativa para la próxima temporada, incluso por encima del color negro, tan presente en los últimos tiempos.

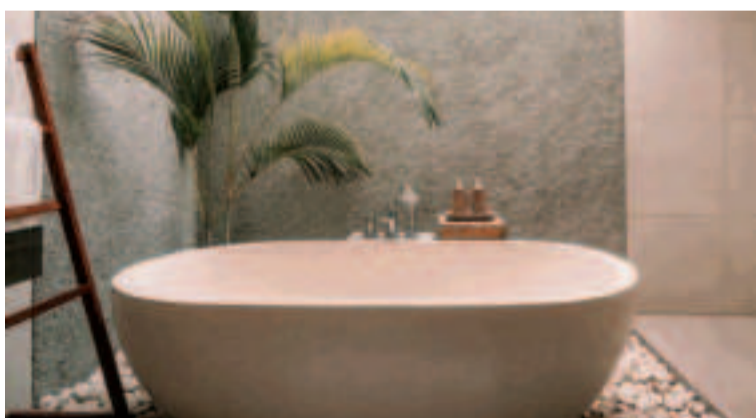
Otra tendencia presente en griferías de lavabo es su instalación tanto en pared como en la encimera o lavabo, y aplicar los mismos acabados a los accesorios de baño como toalleros, portarrollos o las rejillas del desagüe del plato de la ducha.

La grifería vintage y dorada produce un resultado elegante que demuestra que lo clásico nunca pasa de moda.

Iluminación funcional e inteligente

La iluminación en los baños es fundamental. Si puedes tener luz natural, mejor, pero si no es posible, apuesta por una iluminación integrada que agregue un toque especial al baño, aportando calidez.

La iluminación debe acompañar, ser cálida o neutra, pero nunca fría. Se situará en zonas estratégicas, apliques de pared, luces LED sobre la ducha, espejos retroiluminados o luces focales para iluminar la bañera.



MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES E EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA
AV. FINSTERRE 164

MONTE ALTO
C. PARQUE 1

EL BURGO
AV. RUTE 1

981 145 528

981 115 104

981 109 050

MAMPAPLUS



Conoce cómo la salud de la boca, los dientes y las encías, puede afectar tu salud general

Salud bucodental: una ventana a la salud en general

Redacción.

¿Sabías que tu salud bucal te da pistas acerca de tu salud general? ¿Sabías que los problemas bucales pueden afectar el resto del cuerpo? Para protegerte, aprende cuál es la relación entre la salud bucal y la salud general.

¿Cuál es la relación entre la salud bucal y la salud general?

Al igual que otras partes del cuerpo, la boca está llena de gérmenes. En su mayoría, esos gérmenes son inofensivos. Sin embargo, la boca es la entrada al tracto digestivo, que es el conducto largo de órganos, que va desde la boca hasta el ano, por el que se pasan los alimentos. La boca también es la entrada a los órganos que permiten la respiración, que son las vías respiratorias. Por ende, a veces, los gérmenes en la boca pueden derivar en una enfermedad en todo el cuerpo.

Muy a menudo, las defensas del cuerpo y un buen cuidado bucal controlan los gérmenes. Un buen cuidado bucal incluye cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días. Sin una higiene bucal adecuada, los gérmenes pueden alcanzar niveles que pueden derivar en infecciones, como caries dentaria y enfermedad de las encías.

Además, determinados medicamentos pueden disminuir el flujo de saliva. Estos medicamentos incluyen descongestionantes, antihistamínicos, analgésicos, diuréticos y antidepresivos. La saliva limpia los alimentos y mantiene en equilibrio los ácidos que generan los gérmenes en la boca. Esto evita que los gérmenes se diseminen y causen enfermedades.



Los gérmenes bucales y la hinchazón y la irritación, o inflamación, orales guardan relación con un tipo grave de la enfermedad de las encías, que es la periodontitis. Los estudios sugieren que estos gérmenes y la inflamación podrían desempeñar un rol en algunas enfermedades. Además, determinadas enfermedades, como la diabetes o el VIH o SIDA, pueden disminuir la capacidad del cuerpo de combatir una infección. Esto puede empeorar los problemas de salud bucal.

¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

Para proteger tu salud bucal, cuida tu boca todos los días.

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez. Utiliza un cepillo con cerdas suaves y pasta dental con fluoruro. También cepíllate la lengua.

- Limpia el espacio entre los dientes todos los días con hilo dental, un irrigador dental u otros productos diseñados para eso.
- Sigue una dieta saludable y limita los alimentos y las bebidas con azúcar.
- Reemplaza tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses. Hazlo antes si las cerdas se desgastan o pierden color.
- Acude a un dentista al menos una vez al año para que te haga controles y limpiezas. Tu dentista podría sugerir consultas o limpiezas más seguidas, según tu caso. También podría remitirte a un especialista en encías o periodoncista si tus encías necesitan más cuidados.
- No consumas tabaco.

Comunícate con tu dentista de inmediato si notas cualquier problema de salud bucal. Cuidar tu salud bucal equivale a cuidar tu salud general.

Sin una higiene bucal adecuada, los gérmenes pueden alcanzar niveles que pueden derivar en infecciones, como caries dentaria y enfermedad de las encías.



Rueda de prensa de Massimo Benassi y Fernando Soriano

Las particularidades del CVC, el tope salarial y el Mundial 2030

Redacción.

La comparecencia de este pasado lunes 2 de septiembre de Massimo Benassi y Fernando Soriano, no sólo dejó nombres propios del mercado del Deportivo, sino que también sirvió para que ambos puntualizaran diferentes particularidades sobre temas de actualidad.

Los últimos detalles para adherirse al fondo CVC, el tope salarial o las relaciones con el Concello por el Mundial 2030 fueron temas centrales.

El fondo CVC y los detalles que quiere conocer el Deportivo

«No ha habido sí ni no. Estamos analizando bien la documentación. Hay una firma de un acuerdo y los clubes tiene que firmar con LaLiga. No ha habido tiempo de avanzar entre mercado, obras de Abegondo, estadio... ha sido complicado reunirse y sentarse. Estamos analizando todo con los abogados y el departamento legal. Es un proceso que otros clubs no han formalizado aún, es algo normal y que no hay ningún problema. La idea es firmarlo, sí. Queremos entender si se van a cambiar los torneos, cuándo se van a cambiar, son matices importantes. Estamos mirando por el bien del club y por la mejor experiencia de los aficionados. Esto entra dentro del plan impulso y si hay que mejorar algo, queremos asegurarnos de que se va a mejorar y cómo».

Cómo funciona el tope salarial

«Aparece una cantidad. Dependiendo de los abonos que vendes, la cantidad sube o baja. Si presentas un contrato, sube o baja. Luego tú ahí tienes que empezar a meter los gastos que tienes. A nivel de-



Massimo Benassi y Fernando Soriano.

portivo, dentro de ese volumen, puedes destinar X dinero. La cifra que se publica luego por la Liga es irreal. No es lo que gastamos ni lo que hemos gastado. Hay equipos que ponen una cantidad, pero ya tienen jugadores inscritos y LaLiga le permite que compita igualmente».

«El Depor tiene a nivel deportivo tres grandes grupos de gasto. Primer equipo, equipo femenino y la cantera. Y hay que tener en cuenta salario, seguridad social, coste de la ficha, si lo inscribes por primera vez, bonus, etc. Luego los agentes, tienes que presentar contrato del jugador y contrato del agente con el porcentaje de la comisión.

Y luego los traspasos. Y hay otras normas. Nosotros firmamos a un jugador como Helton, que viene de Turquía. Lo firmas por una cantidad y LaLiga no te computa el salario. Te pide el contrato anterior y te computa mínimo el 50 %, aunque le pagues menos».

Negociación por el femenino

«Estamos en conversaciones informales y más institucionales, con Liga y con Liga F. Creemos que al final, que si queremos incentivar el desarrollo del fútbol femenino, creemos que no es correcto que al primer equipo se le compute un gasto que asume el club intentado con el fútbol femenino sea sostenible. Tenemos como movimiento fútbol que incentivar el desarrollo. En nuestro caso no estamos compitiendo a nivel masculino en las mismas condiciones. No nos parece correcto. No nos parece que incentivemos de manera correcta el fútbol femenino».

Riazor, Concello y Mundial 2030

«No hay ningún problema. Se ha establecido un grupo de trabajo que pueden valorar todos los aspectos del proyecto. Seguimos trabajando en ello. Hace unos días nos remitieron el proyecto y creo

que lo que hay que priorizar es los intereses de la ciudad y del club. Queda por analizar a nivel de viabilidad económica y sobre todo deportiva, porque es lo que no queda muy claro. Si se puede jugar, dónde se puede jugar, cómo se puede jugar, cómo es todo el desarrollo de las obras. Eso no queda aún claro. Estamos analizando, haremos nuestros comentarios y serán a nivel técnico. Hay un porcentaje muy grande de abonados que siguen sin venir al estadio, sin liberar asiento, lo que no queremos es hacer cálculos sobre una suma total de abonados y lista de espera, porque no es un cálculo real. Hay que hacer estudio de viabilidad sobre todo lo que se ha propuesto».

«No tenemos información (parte de financiación privada). Quiero dejar claro que un club como el Depor tiene los medios que tiene. Estamos asumiendo una inversión importante en Abegondo y hay otros matices que son complicados. Es difícil meterse en varias cosas a la vez».



El Fabril incorpora al mediapunta Fabián Urzain

Como el Deportivo, el Fabril también entra en la recta final de mercado y apura las opciones para dejarle a Óscar Gil sanz una plantilla de garantías para pelear la permanencia un año más en Segunda Federación. El Fabril ha anunciado su incorporación más reciente, la del mediapunta Fabián Urzain, que firma hasta 2026.

El joven de 20 años se formó en la cantera del Atlético de Madrid y la pasada campaña militó cedido en UCAM Murcia en Segunda Federación, con el que jugó 29 partidos, con 2 goles y 1 asistencia. Además disputó 1 partido de Copa del Rey con el equipo murciano ante el Linares Deportivo y 7 partidos de la UEFA Youth League con el Atlético de Madrid en la temporada 2022-23. El siguiente paso para el Fabril tendrá que ser hacer hueco, porque ahora mismo no tiene fichas libres para inscribir a Urzain. Entre los futbolistas que participarán con el filial y otros como Obrador, Patiño o Rubén López, con dorsal pero en dinámica de primer equipo, ya están cubiertas las 25 fichas que este año permite la RFEF para Segunda Federación. Los últimos jugadores en incorporarse han sido los cameruneses Fadil Montapon y Bil Nsongo.



Se VENDE Moto

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB

609 839 385

ITV 41.000 KM

El Torneo se celebró con un tiempo fabuloso para la práctica del golf y unos greens que poco a poco empiezan a estar perfectos

Torneo "Concello de Miño" en el Club de Golf Miño Ártabro

Los pasados días 16 y 17 de agosto se celebró en el club de Golf Miño Ártabro, uno de los torneos más esperados de todos los años el Torneo Concello de Miño. Este año colaboraron en la organización la Diputación de A Coruña y la Asociación "Mulleres de Golf Miño". Con un tiempo fabuloso para practicar el golf y un campo en el que se viene ya notando el trabajo que se está realizando y unos greens que poco a poco empiezan a estar perfectos, por lo que hay que felicitar a la directiva por el trabajo que se está realizando.

Los resultados del Torneo este año fueron muy ajustados.



- Campeón Scratch:**
Jaime González Llanos Mate, 37 puntos.
- Mejor Dama:**
María Pilar Nogueira Conde, 39 puntos.
- Mejor Sénior:**
Pablo de llano Monelos, 39 puntos.
- Mejor Dama 5ª Categoría Asociación Mulleres Golf Miño:**
Isabel Ruso de Lago, 36 puntos.
- Mejor Caballero 5ª Categoría Asociación Mulleres Golf Miño:**
Santiago Toro González Moro, 49 puntos.
- Clasificación HCP Primera Categoría:**
1º Nicolás Miño Suárez, 40 puntos.
2º Juan Manuel Lamas Otero, 40 puntos.
3º Victor Calvo Cheda, 39 puntos.
- Clasificación HCP 2ª Categoría:**
1º Sergio Río Gómez, 49 puntos.
2º Francisco Raña Núñez, 42 puntos.
3º Ricardo González Carro, 39 puntos.

VIII Edición del Circuito "Gauzón Ibérica"

Los pasados 16 y 17 de agosto, se celebró en las instalaciones del Club de Golf Campomar la VIII Edición del Circuito "Gauzón Ibérica".

que los jugadores pudieran disfrutar de un gran fin de semana de golf.

En esta 2ª jornada los ganadores de las distintas categorías fueron:

La prueba contó con 87 inscritos, que sumados a los 80 de la 1ª jornada hicieron un total de 167 jugadores. La cifra más alta de participantes de las ocho ediciones celebradas del Circuito Gauzón Ibérica. El campo, en perfecto estado, permitió

- 1ª Categoría:**
1º Pablo Rodríguez Vilaboa
2º Luis Fernández Soto
- 2ª Categoría:**
1º F. Javier Morán González
2º A. Contreras Fernández

Los vencedores del VII Circuito Gauzón Ibérica, fueron los siguientes jugadores:

- Campeón Scratch:**
José María Fantova Sicre
- Clasificación Hándicap:**
1º Roberto Cainzos Moradillo
2º Javier Blasco Robaina
- 1ª Prueba:**
1ª Categoría:
1º Roberto Cainzos Moradillo
2º Andrés Souto Pantín
- 2ª Categoría:**
1º José Luis Rojano Meléndez
2º José Rivera Lamigueiro
- 2ª Prueba:**
1ª Categoría:
1º Pablo Rodríguez Vilaboa
2º Luis Fernández Soto
- 2ª Categoría:**
1º Francisco Javier Morán González
2º Antonio Contreras Fernández



Mugar dos fue escenario de un acto que reunió a más de un centenar de participantes

Alba Fernández y Sergio Vega revalidan su hegemonía en el Campeonato de Galicia de Pump Track

Redacción.

El Pump Track confirmó en la segunda edición de su Campeonato de Galicia su condición de especialidad emergente en nuestra comunidad. La localidad coruñesa de Mugar dos fue escenario de un acto que reunió a más de un centenar de participantes y en el que se repartieron diez maillots de la Federación Galega de Ciclismo (FCG).

Las vueltas rápidas en la gran cita regional las firmaron nuevamente el sub-23 Sergio Vega (Pontebike) y la junior Alba Fernández (Val do Ulló). Pulpeiros Mugar dos ejerció de perfecto anfitrión como organizador y a nivel deportivo no hubo sorpresas en la pista del desarrollo Pazo das Condesas, donde los tiempos scratch correspondieron a dos de los grandes referentes del estatal Pump Track. Sergio Vega, actual líder de la Copa de España sub-23,

ha sido el único corredor que ha bajado de los 21 segundos a lo largo de la tarde. El representante de Pontebike paró el cronómetro en 20.232. Quien más se acercó a este registro fue el también sub-23 Iván García (Val do Ulló), con una marca de 21.035, y la tercera plaza absoluta la ocupó el vencedor cadete Leo Álvarez (Pulpeiros Mugar dos) tras completar uno de los dos vueltas en 21.622.

En el apartado femenino, retuvo la corona la dominadora en el Campeonato de Galicia celebrado en Mondariz. La redondelana Alba Fernández, líder júnior de la Copa de España, se impuso esta vez en la clasificación absoluta con un mejor "crono" de 23.547.

La corredora de la Val do Ulló aventaja en más de 1" a la cadete Ainoa Posada (Lynalfa-Ponteareas), segunda gracias a una marca

de 24.784, y a más de 2" de la élite Yuli Paola Rey (Kamikazes), tercera con un tiempo de 25.988.

La nómina de diez ciclistas que recibieron las camisetas de la FCG, conmemorativa del Campeonato de Europa de Ciclocross que se celebrará el próximo mes de noviembre en Pontevedra, estuvo compuesta por la infantil Jimena Novo (Farto), el infantil Gabriel Pérez (Pulpeiros Mugar dos), el cadete Leo Álvarez, el junior Raúl Romero (A Forna), el sub-23 Sergio Vega, el élite Javier Novo (BDM Bike Club), el máster-30 Carlos Díaz (CiclosQuintena), el máster-40 Francisco Lorenzo (Bike Ou Non Vai), el master-50 Ernesto Martínez (5º Pino) y Alba Fernández como ganadora absoluta femenina.

Durante el acto de podio también se entregaron los premios a las categorías de la II Copa Pump Track Municipio de Mugar dos sin títulos del Campeonato de Galicia en juego. Sofía Casal (Val do Ulló) y Álvaro Costas (BMX Cromoly) en Promesa, Sofía Núñez (Ribadumia) y Alén Hermida (Pulpeiros Mugar dos) en Principiante, Carla Rodríguez (Pulpeiros Mugar dos) e Iker Viéitez (Teis) subieron al escalón más alto de el cajón en Alevín, Ainoa Posada en cadetes, Alba Fernández en júnior, Uxía Álvarez (Coruxo) en sub-23, Yuli Paola Rey en élites, Cristina Romero (Ribadumia) en máster-40 y Rosa María López (Maese Ourense) en el máster-50.



37ª edición do torneo "Concello da Laracha" de peñas de fútbol

San Román Veteranos se proclamó campeón de la 37ª edición del Campeonato de Clubes de Fútbol "Concello da Laracha" tras derrotar en la final en la tanda de penaltis al Canteras El Pozo, de la parroquia de Soandres. El partido se disputó el pasado sábado 24 de agosto en el campo Municipal de Laracha. El partido destacó por ser muy disputado en todo momento pero, al mismo tiempo, por la deportividad y buen ambiente generado por los equipos. Desde el primer momento, San Román Veteranos tomó el peso de la posesión, mostrando a sus jugadores una excelente técnica en la distribución del balón.

Pero Canteras El Pozo supo formar un bloque defensivo muy compacto y generar buenas ocasiones al contraataque (1-1). Al final, el torneo se decidió en la

tanda de penaltis. San Román logró anotar 6 y Canteras El Pozo anotó 5. Los trofeos fueron entregados por el teniente de alcalde, José Ramón Martínez Barbeito.



El gallego de Cangas, logró la segunda plaza en la prueba C1 200 metros

Plano Graña, medalla de plata en el Campeonato del Mundo Sprint

La ciudad de Samarcanda, en Uzbekistán, fue el marco del Campeonato del Mundo de Sprint 2024. Este prestigioso evento reunió a los mejores piragüistas del mundo en una serie de emocionantes pruebas, y la representación española no se quedó atrás en la lucha por las medallas. El cierre de la competición trajo buenas noticias para España, destacando la medalla de plata conseguida por Pablo Graña en la prueba de C1 200 metros. El gallego, natural de Cangas, se alzó con el segundo puesto en una reñida final que fue dominada por el polaco Oleksii Koliadych, mientras que el bronce se lo llevó Zaza Nadiradze, representante de Georgia. Por otro lado, el equipo español

logró una valiosa medalla de bronce en la final de C4 mixto sobre la distancia de 500 metros. La tripulación, compuesta por Manuel Fontán, Adrián Sieiro, Valeria Oliveira y Viktoria Yarchevska, mostró su talento y determinación, quedando solo por detrás de las potentes embarcaciones de Rusia, que se llevó el oro, y Ucrania, que terminó en segundo lugar.

El Mundial también dejó actuaciones destacadas para otros miembros de la delegación española. Manuel Fontán estuvo muy cerca de sumar otra medalla en la prueba de C1 500 metros, quedando finalmente en cuarta posición. En la misma línea, Manuel Garrido finalizó en quinta plaza en la dura competencia del C1 5000 metros.

José Naya con su Golfiño se impone en la XII Regata Golfo Ártabro

El "Golfiño" de José Naya del Náutico Ría de Ares, venció en la XII Regata Golfo Ártabro para cruceros, en el grupo ORC-A y en la general. El "Pingón" de Jose Manuel Naveiro López del Marítimo de Redes, se impuso en ORC-B mientras que el "Paw" de Gonzalo Etcheverría (Náutico coruñés) se impuso en ORC-C.

La prueba que año tras año está cogiendo más fuerza e interés de los patrones y tripulaciones por el formato de tres jornadas para recorrer el golfo Ártabro, está organizada por el Náutico Ría de Ares, Club del Mar de Ferrol, y los náuticos de Sada y de A Coruña, y es patrocinada por la Autoridad Portuaria de

Ferrol y Cabreiroá. La tercera y última etapa entre Ferrol y la bahía coruñesa, se realizó a las 13.30 horas con unos escasos 6-7 nudos aunque al final del tramo de 13.5 millas las rachas fueron de hasta 20 nudos, lo que ocasionó problemas con los "spy" en los barcos.

En ORC-A la tercera etapa fue ganada por el barco del Grupo Bazán, con Joaquín Martínez a la caña. En el B el "Pingón" no dio tregua y se impuso en las tres etapas mientras que la segunda plaza fue para el "Isquia" de Fernando Vázquez (Náutico de Sada). En ORC-A el "Paw" del coruñés Gonzalo Etcheverría "aguantó" el arreón de las dos últimas etapas del "Artemis I" del sadense Rafael Lorenzo, vencedor en ambas.

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

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:

Buenos días, tenía una duda. Llevo 9 años viviendo como inquilino en el mismo piso. Hace 4 meses mi arrendador me pidió dejar el piso a través de un whatsapp y hace un mes a través de un burofax. El último contrato que me hizo fue una prórroga de 11 meses incluida como anexo y caduca en octubre de 2024. Actualmente me encuentro en la tesitura de no encontrar un piso en alquiler a un precio razonable de acuerdo a mi salario. Mi pregunta es si tengo derecho a que mi arrendador me dé algunos meses de tregua hasta que consiga un piso acorde a mi economía y situación familiar. Muchas gracias.

Estimado cliente

Realmente no tenemos derecho a prórroga, dado que hemos agotado las prórrogas del contrato de arrendamiento y de la LAU, y además, hemos recibido el preaviso corres-

pondiente para dejar la propiedad en la fecha de octubre de 2024, de acuerdo con lo establecido legalmente. Las prórrogas legales establecidas por la Ley de Arrendamientos Urbanos ya se han agotado y, si el propietario no desea que continuemos ocupando el inmueble, deberá enviarnos el preaviso dentro del plazo estipulado en la ley. En ese caso, deberíamos abandonar la propiedad sin poder apelar a ningún derecho de prórroga, ya que dichas prórrogas se han agotado. No obstante, usted puede intentar negociar un nuevo acuerdo con unos meses de prórroga en las condiciones que acuerden ambas partes. Si el propietario se niega, debe ser consciente de que el proceso de desahucio podría tomar varios meses, lo cual resulta indeseable para todas las partes y constituye la mejor oportunidad para negociar. En última instancia, si para el momento acordado no se ha llegado a un acuerdo o no se ha encontrado una solución alternativa de vivienda, usted podría perma-

necer en la propiedad, aunque se enfrentarían a un proceso de desahucio que tomaría varios meses. Esto sería realmente el último recurso.

Atentamente.

Consulta 2:

Estoy pendiente de aceptar una herencia y me surgen muchas dudas, tengo cuatro hermanos más, y nos repartimos el piso de mis padres, uno lo ocupa y se hace cargo de la comunidad, luz y agua. En un principio parece ser que queremos vender pero primero nos dicen que tenemos que legalizar la aceptación de la herencia, esto nos ocasiona un coste por hermano de unos 200 euros, me supongo que habrá que hacer nueva escritura, paso que se podría evitar si hay venta (creo yo) como podemos enfrentar los problemas con la administración al mejor coste. El piso lo hemos tasado en unos 45.000 euros. Vamos a tratar con una no-

taría, donde nos dice que tenemos que aceptar la herencia, aportando últimas voluntades, testamento y demás como en todas las herencias surgen los problemas, quisiera saber a que atenerme, esta es mi primera consulta. Asimismo me surge la duda sobre si alguna finalmente se niega a vender. Gracias.

Estimado cliente

Para poder vender, es necesario realizar la legalización a través de la escritura de aceptación y adjudicación, así como inscribirla a su nombre en el Registro de la Propiedad. Estos trámites se llevan a cabo en la Notaría y son necesarios para poder vender la propiedad o tenerla registrada a su nombre. Por lo tanto, es imprescindible realizarlos, incluso si la intención es vender la propiedad. En cuanto a la venta, si alguno de los hermanos se niega en algún momento, será necesario recurrir a un proceso judicial específico que existe para estos casos. Aunque esto conlleve

costes y pérdida de tiempo, será la opción a considerar si alguno de los hermanos se niega voluntariamente a firmar la venta en el momento adecuado. Por otro lado, si existe un acuerdo entre los hermanos, podrían dirigirse a una inmobiliaria y firmar un contrato de venta con ellos. Mi consejo en estos casos es utilizar los servicios de una inmobiliaria, ya que esta opción permitirá mover la propiedad de una manera más efectiva; además, quedarán vinculados por el acuerdo establecido con la agencia.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1º BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



La transición al otoño es el momento perfecto para mimarte y proporcionar a tu cuerpo la atención necesaria

Tratamientos de belleza tras el verano

Redacción.

Durante el verano nuestra rutina de cuidados faciales y corporales suele verse modificada. Además, los largos días de exposición solar, piscina y playa, hacen estragos en nuestra piel y en el cabello.

Por esta razón, al finalizar el verano y llegar septiembre, es preciso dedicar un tiempo a realizar tratamientos de belleza específicos para devolver a nuestra piel la luminosidad perdida durante la época estival y retornar todo el brillo perdido a nuestra melena.

Limpeza de cutis

La limpieza facial es el primer paso a realizar para recuperar una piel sana y luminosa, eliminando la suciedad acumulada y activando las funciones óptimas de la dermis. Se aconseja utilizar productos adecuados a nuestro tipo de piel para conseguir el máximo efecto, limpiadores suaves que ayuden a compensar la deshidratación de la piel y activos que contribuyan a mantener la barrera cutánea, como ácido hialurónico, niacidamina y ceramidas.

La limpieza facial es esencial para que el resto de los tratamientos extra que vayas a realizarte después sean efectivos y surtan efecto en profundidad.

Hidratación intensiva

Uno de los pasos más importantes que tenemos que tener en cuenta a la hora de cuidar la piel a la vuelta de vacaciones es la hidratación. El sol, el aire acondicionado y otros agentes externos la resecan, deshidratándola más de la cuenta y qui-



Además de estos cuidados recuerda llevar hábitos de vida saludable: alimentación sana y equilibrada, realizar deporte y evitar el tabaco y el alcohol.

tándole brillo.

Es aconsejable utilizar, además de una buena crema hidratante, un complemento como los serum o las ampollas, acordes a cada tipo de piel. Los productos hidratantes (que se apliquen sobre la piel) deben contener sustancias humectantes y ser ricos en lípidos como aceites de soja, oliva o rosa mosqueta.

Tratamiento anti manchas de sol

La sobreexposición al sol causa que la radiación se infiltre en la piel produciendo manchas y pecas que, sin un buen tratamiento, perdurarán a largo plazo.

Después del verano, cuando empieza a disminuir la exposición solar es el mejor momento para empezar a utilizar retinol, siempre por la noche.

Igual ocurre con los antioxidantes como la vitamina C, que se utilizará en gel o sérum en las mañanas,

tras la limpieza facial, y antes de aplicar la crema hidratante y el protector solar.

Y recuerda que la radiación solar sigue siendo alta, por lo que si vamos a estar al aire libre, en terrazas, campo, etc, no debemos olvidar la protección solar, ya sea con cremas o física (sombrosos, gorras...).

Tratamientos en centros especializados

Los tratamientos faciales más solicitados para recuperar la piel tras los excesos del verano son los de eliminación de manchas y los de hidratación intensiva. Al acudir a un centro especializado, es importante realizar una valoración dermatológica para identificar el tratamiento más adecuado a los problemas, características y necesidades de cada piel. Para eliminar o atenuar manchas se utilizan los tratamientos con fuentes de luz



(láser y luz pulsada) que también se utilizan para tratar otras lesiones que pueden desarrollarse por el calor. La mesoterapia es una técnica que consiste en la aplicación de principios activos hasta la segunda capa de la piel, la dermis, para una hidratación intensiva en pieles que han perdido hidratación y elasticidad. La radiofrecuencia es otro tratamiento estrella a la vuelta del verano. Consiste en la emisión de una energía electromagnética que genera un calentamiento, lo que produce una contracción de la piel a corto plazo y una actividad en el colágeno a medio plazo. Al provocar un calentamiento interno en la piel, la revitaliza y hace que cualquier principio activo aplicado en ese momento tenga mucha más efectividad.

Corte de pelo

El cabello también sufre daños debido a la exposición al sol, el agua salada y el cloro. Un corte de cabello para eliminar las puntas dañadas y reforzar el pelo es una excelente manera de comenzar la temporada de otoño. Además, puedes considerar realizarte tratamientos capilares de

hidratación intensivos

Mascarilla capilar

Para complementar los cuidados del cabello, puedes utilizar mascarillas y acondicionadores capilares hidratantes o sérums ricos en aceites, aplicándolos siempre desde la mitad del cabello hasta las puntas.

La mascarilla o el sérum son una opción para hacer unas dos o tres veces por semana, dejando actuar durante unos minutos, mientras que los acondicionadores permiten un uso diario.

En cuanto a principios activos, busca que contengan queratina, biotina, pantenol, aceite de argán o manteca de karité, conocidos por su alto poder de hidratación.

Hidratación corporal

Un tratamiento hidratante corporal devolverá a la piel los niveles de agua correctos para reforzar la barrera de la piel y llevar de vuelta la elasticidad y firmeza.



El pasado mes se realizaron un total de 1.718 operaciones, de las cuales 1.670 se realizaron sobre viviendas libres y 48 sobre inmuebles de protección oficial

La compraventa de viviendas en Galicia aumenta un 10%, mientras retrocede un 6,1% en España



1.670 se realizaron sobre viviendas libres y 48 sobre inmuebles de protección oficial.

Redacción.

La compraventa de viviendas aumentó un 10% en Galicia en junio en comparación con el mismo mes de 2023, con un total 1.718 operaciones. Se trata del mayor incremento entre comunidades en un mes de caídas generalizadas, con un retroceso del 6,1% en España, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

De las operaciones de compraventa en Galicia, 1.670 se realizaron sobre viviendas libres y 48 sobre in-

muebles de protección oficial.

En cuanto a la antigüedad de los inmuebles, 400 operaciones correspondieron a viviendas nuevas y 1.318 estuvieron relacionadas con edificios usados, según ha podido conocer Europa Press.

Además, de las 1.718 compraventas, 809 fueron herencias, 25 donaciones y 7 permutas.

Por otra parte, las fincas transmitidas fueron 8.074 en Galicia, de las cuales 5.974 son urbanas y 2.100, rústicas. De estas 2.100 transmisiones 869 fueron herencias, 686 compraventas, 496 de otro tipo, 28 do-

naciones y 21 permutas.

Datos estatales

A nivel estatal, la compraventa de viviendas registró en junio un descenso del 6,1%, hasta un total de 50.099 operaciones. Esta caída se ha debido, principalmente, al descenso de las operaciones sobre viviendas usadas, que disminuyeron un 7,8% interanual, hasta las 39.890 operaciones.

No obstante, las transacciones realizadas sobre pisos nuevos aumentaron un 0,9%, hasta las 10.209.



Un 16% tardó en venderse entre una semana y un mes, y el 21% entre uno y tres meses en la provincia

Ventas exprés en A Coruña: El 10% de las viviendas no estuvo ni una semana anunciada

Redacción.

El 10% de las viviendas que se vendieron en la provincia de A Coruña, durante el segundo trimestre no llevaba ni una semana en el mercado, según un estudio publicado por el marketplace del sur de Europa.

El porcentaje de viviendas vendidas en menos de una semana ha aumentado en un año, ya que en el segundo trimestre de 2023 estaba en el 8%.

Los casos de "ventas exprés" son más frecuentes en las capitales, sobre todo en los grandes mercados. El mayor porcentaje de ventas en menos de una semana en España se da en Granada, donde el

21% encontraron comprador en menos de 7 días, mientras que en la ciudad herculina este porcentaje baja hasta el 14%, si bien supone cuatro puntos más que hace un año.

Al hilo de este asunto, A Coruña es la segunda ciudad gallega en donde se ha dado un mayor porcentaje de "ventas exprés", solo por detrás de Pontevedra, donde el 11% de las viviendas se vendieron en menos de una semana.

En lo que respecta a Lugo, el 7% de las viviendas se vendieron en menos de una semana, mientras que Ourense es la ciudad con menor incidencia de las ventas exprés, con un 6% de las ventas del segundo trimestre.



En Lugo, el 7% de las viviendas se vendieron en menos de una semana.



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: **Wolfs**

País: Estados Unidos
Director: Jon Watts
Guión: Jon Watts

Reparto: Brad Pitt, George Clooney, Amy Ryan, Austin Abrams, Poorna Jagannathan

SINOPSIS:
George Clooney interpreta a un facilitador profesional contratado para encubrir un crimen de alto nivel. Pero cuando aparece un segundo facilitador (Brad Pitt) y los dos "lobos solitarios" se ven obligados a trabajar juntos, su noche se descontrola de un modo que ninguno de los dos esperaba.

Fecha de Estreno: 20 de septiembre 2024



Título: **Treasure**

País: Alemania, Francia
Director: Julia von Heinz. **Guión:** Julia von Heinz, John Quester, Lily Brett

Reparto: Lena Dunham, Stephen Fry, André Hennicke, Zbigniew Zamachowski

SINOPSIS:
Relata un viaje muy personal, entre padre e hija, ambientado en la Polonia de los años 90. Ruth, una periodista musical estadounidense, y su padre, Edek, un superviviente del Holocausto, emprenden un viaje en coche a su tierra natal, que proporcionará un reencuentro entre ambos y su pasado. Mientras Ruth está ansiosa por encontrar un sentido al pasado de su familia, Edek emprenderá el viaje con sus propios planes.

Fecha de Estreno: 20 de septiembre 2024



Título: **Puntos Suspensivos**

País: España
Director: David Marqués. **Guión:** David Marqués, Rafa Calatayud.

Reparto: Diego Peretti, José Coronado, Cecilia Suárez, Georgina Amorós

SINOPSIS:
Leo (Diego Peretti), exitoso escritor de novelas de misterio, se oculta bajo el seudónimo de Cameron Graves. Mientras escribe su próximo libro en un aislado chalet, recibe la extraña visita de Jota (Jose Coronado), un inquietante personaje que dice ser periodista. Nadie conoce la identidad de Leo y solo Victoria (Cecilia Suárez), su agente, sabe que está allí, así que: ¿Cómo ha conseguido Jota llegar hasta él?, ¿Cuáles son sus intenciones?

Fecha de Estreno: 20 de septiembre 2024

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Aquello que no se ve»

Sé de esos problemas que no le cuentas a nadie,
sentir tu dolor con solo observarte.
Hay duelos de los que nadie habla que hacen crecer.
Recuerdos en los espacios, espejos rotos,
pasillos demasiado largos.
Bajar al infierno a cenar con el diablo.
Debatiendo entre la justicia y el juicio a ver quién tiene razón.
Demasiado absurdo sin poder ver más allá.
Todo lo oculto en esta noche oscura del alma.
La preocupación que callas, aquello que no expresas,
el nudo en la garganta.
El cuerpo está gritándote que le prestes atención.
Control de tu vida desde dentro del televisor:
¡Ojalá pudiera pedir ayuda, calmar la mente y apagar el dolor!

Una sola gota puede transformarte,
encender el fuego y recuperar el color.
Las buenas decisiones las dicta el corazón.
Sentir la intensidad, disfrutar cada detalle,
observar la belleza del arte y bañarse con el sol.
Enamorarse de una misma de la vida y del proceso.
Sembrar esperanza y defender todo aquello
en lo que Creo.

@b_essential28

CULTURA

#LunsDeEncontros:
“Los nombres de los peces”

#LunsDeEncontros nace con el objetivo de ofrecer un espacio cultural abierto a la ciudadanía, cediendo un lugar para el desarrollo de actividades de promoción lectora, formación y aprendizaje.

El lunes 30 de septiembre a las 19 h. en la Biblioteca Municipal Fórum Metropolitano tendremos la presentación del libro "Los nombres de los peces" de Pedro del Pozo Toscano, publicado por la editorial Loto Azul.

Los nombres de los peces es una vibrante sucesión de planes, mapas, errores y tiempos. Tiempos siempre amablemente acompañados palabras victoriosas, palabras derrotadas, peces, rocas y zonas abisales. No es un libro de vivencias, ni un libro de viajes ni un libro de reflexiones. Es un libro de poemas que aspiran a ser habitaciones de la



químico, investigador en el ámbito de la inclusión educativa y poeta. Antes trabajó en cafeterías, jardines, laboratorios y bibliotecas. Integrante de La Palabra Itinerante, colectivo cultural de larga trayectoria comprometido con la función social de la literatura y con su difusión a través de lecturas, recitales musicados, encuentros, festivales, talleres de creación, clubes y todo tipo de actividades que busquen compartir y disfrutar lo compartido.

Es profesor en el IES A Sardiñeira,

químico, investigador en el ámbito de la inclusión educativa y poeta. Antes trabajó en cafeterías, jardines, laboratorios y bibliotecas. Integrante de La Palabra Itinerante, colectivo cultural de larga trayectoria comprometido con la función social de la literatura y con su difusión a través de lecturas, recitales musicados, encuentros, festivales, talleres de creación, clubes y todo tipo de actividades que busquen compartir y disfrutar lo compartido.

- Obra publicada:**
- *Todas las puertas abiertas* (2005)
 - *Distancias: poemas de los océanos zigzagueantes* (2010)
 - *De cómo sangra el lobo* (2018)
 - *Los nombres de los peces* (2024)



Cuidaamor




- Ayuda a domicilio


- Calificados por la Xunta de Galicia




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

 698 16 77 30 - 604 04 22 39

 www.cuidaamor.com

 infocuidaamor@gmail.com

 cuidaamorserviciosociales@gmail.com

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

Servicios en toda la
Provincia de A Coruña

Próximamente con Centro de Día