

# gratuito **amarriñas**

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

**tu periódico comarcal**

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 77



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OCTUBRE - AÑO 2024



La Reserva instalará puntos de recarga para coches eléctricos en sus 17 municipios

pág. 5



Santuarios Mágicos de Galicia II

pág. 6-7

El aceite de oliva y comestibles como pan, leche, queso, huevos y fruta pasan del 0 al 2%

## Octubre llega con la subida del IVA de los alimentos básicos

El cambio de mes que llega se dejará sentir a la hora de llenar el carro de la compra. Las rebajas del IVA al aceite y alimentos básicos que el Gobierno prorrogó el pasado mes de junio se revertirán parcialmente desde el pasado 1 de octubre. El resultado inevitable será un aumento en el precio de estos productos, aunque el impacto sobre el bolsillo debería ser limitado.

Tal y como se recoge en el decreto en el que el Ejecutivo articuló la medida, el tipo de IVA que grava el aceite de oliva y los comestibles de primera necesidad subirá desde el 0% fijado en julio hasta el 2%. Entre estos alimentos básicos se encuentran el pan, la harina, la leche, el queso, los huevos y las frutas, verduras, hortalizas, tubérculos y cereales. Además, el tipo impositivo aplicado a los aceites de semillas (como el de girasol) y la pasta repuntará del 5% actual al 7,5%. Un cálculo rápido basado en los precios de venta online de varios supermercados da pistas sobre el impacto que puede llegar a tener el alza del IVA en estos productos.



El caso más significativo es el del aceite de oliva, que se vende a 6,95 euros el litro en su modalidad de marca blanca en la mayoría de establecimientos. Un aumento del IVA al 2% implicaría un alza automática de 14 céntimos en el precio del litro de "oro líquido". En el caso del aceite de girasol, una botella de litro pasaría de 1,45

euros a 1,48, apenas tres céntimos. En el caso de la leche, un pack de seis cartones de litro puede rondar los 5,4 euros. Tras el alza de IVA, el precio aumentaría hasta los 5,51 euros. Una docena de huevos pasaría de 2,19 a 2,23 euros o el precio de un kilo de macarrones crecería de 1,18 a 1,2 euros. En cualquier caso el impacto del alza im-

positiva dependerá del precio y la cantidad de cada producto que se trate. Las referencias que se dan son meramente orientativas. Desde la primera rebaja del IVA en enero de 2023, el Gobierno ha ido prorrogando dicha medida de manera temporal, a la espera de que el precio de los alimentos básicos se fuera normalizando.

## El comercio gallego podrá abrir una decena de domingos y festivos en 2025

Los comercios gallegos estarán habilitados para abrir sus puertas durante una decena de domingos y festivos en 2025, la mayoría de ellos concentrados en el tramo final del año con motivo de la campaña navideña. El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado la relación de diez domingos y festivos habilitados por la Administración autonómica como días hábiles para los establecimientos comerciales. Con motivo de las rebajas de invierno aparecen los días 5 y 12 de enero, mientras que podrán abrir el 17 de abril, Jueves Santo, y el 29 de junio por las rebajas de verano. Así, los comercios podrán operar todos los domingos desde el 30 de noviembre hasta la conclusión de 2025. Asimismo, la Xunta también habilita el 8 de diciembre, festividad de la Inmaculada Concepción.



**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](http://www.clecevitambastiaqueiro.com)

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

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

## CAMBRE

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

## CULLEREDO

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

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

## ABEGONDO

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

## BERGONDO

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

## SADA

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

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

## BETANZOS

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

## A CORUÑA

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

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

## CARRAL

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

## ARTEIXO

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



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 reducción continuada de la inflación sigue poniendo de manifiesto la eficacia de las medidas de política económica

# La inflación se modera al 1,5 % en septiembre por el abaratamiento de gasolinas, alimentos y luz

El Índice de Precios de Consumo (IPC) bajó un 0,6% en septiembre en relación al mes anterior y recorrió ocho décimas su tasa interanual, hasta el 1,5%, su menor cifra desde marzo de 2021, cuando se situó en el 1,3%, según los datos avanzados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El organismo ha explicado que la moderación del IPC hasta el 1,5% se debe al abaratamiento de los carburantes y, en menor medida, al menor coste de los alimentos y de la electricidad, frente a la subida que experimentaron en septiembre de 2023. También influye el grupo de ocio y cultura, cuyos precios bajaron con mayor intensidad que un año antes.

Con el descenso del IPC interanual en el noveno mes del año, la inflación encadena cuatro meses consecutivos de descensos después de las subidas experimentadas en marzo, abril y mayo, que llevaron al IPC a escalar hasta el 3,6%. El INE incorpora en el avance de



datos del IPC una estimación de la inflación subyacente (sin alimentos no elaborados, ni productos energéticos), que en septiembre se moderó tres décimas, hasta el 2,4%, nueve décimas por encima de

la tasa general y su tasa más baja desde enero de 2022.

En términos mensuales (septiembre sobre agosto), el IPC se redujo un 0,6% respecto al mes anterior,

su mayor retroceso mensual en dos años, en concreto desde septiembre de 2022.

"La reducción continuada de la inflación sigue poniendo de manifiesto la eficacia de las medidas de

política económica y la capacidad de la economía española de compatibilizar el mayor crecimiento económico entre los principales países de la zona euro, cuatro veces superior a la media de la zona euro, con una moderación de los precios", ha destacado el Ministerio de Economía.

Estos factores, junto con la buena marcha del mercado laboral, están permitiendo mejorar el poder adquisitivo y la renta real de los hogares.

"La renta disponible ha mejorado por encima de los precios. Poco a poco los ciudadanos van recuperando poder adquisitivo y ya está por encima de la precrisis de inflación que tuvimos en 2022. Hemos recuperado poder adquisitivo por encima de los países de nuestro entorno", ha subrayado el ministro.

El INE publicará los datos definitivos del IPC de septiembre el próximo 15 de octubre.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

[www.mabeso.com](http://www.mabeso.com)

**Mabeso**

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

Galicia comenzó la campaña de vacunación para proteger a los colectivos más vulnerables contra la gripe y la covid-19

## Galicia comienza con la vacunación de gripe, covid y contra la bronquiolitis en bebés



El Sergas inicia una estrategia de doble vacunación en las residencias de mayores y centros de discapacidad, así como la aplicación de una inyección a bebés para prevenir el virus respiratorio sincitial (VRS), que puede originar la bronquiolitis.

Respecto a la doble vacunación de covid y gripe, a partir del 7 de octubre continuará para las personas inmovilizadas, del 14 de octubre en adelante será el turno del personal sanitario, de las personas en situación de inmunosupresión y de los mayores de 80 años. Finalmente, a partir del 26 de octubre recibirán la doble vacunación los grandes dependientes menores de 80 años, las embarazadas, los grupos de riesgo y el resto de la población diana. Paralelamente a esta campaña, se desarrollará la de la gripe, que también es estacional y cuya población son los niños de 6 a 59 meses, los estudiantes de centros sanitarios y sociosanitarios, el personal de los centros de educación infantil y el personal con exposición laboral directa a animales o a sus secreciones. Además, la vacunación de la gripe también in-

cluye a los fumadores, a las personas con enfermedad celiaca y a las personas con fístula de líquido cefalorraquídeo e implante colear o a la espera de este, ya que tienen mayor riesgo de complicaciones de esta enfermedad. Como principal novedad de esta campaña, destaca la incorporación de una vacuna intranasal contra la gripe para los niños de entre dos y cinco años. Además, este año también se vacunará contra la gripe al personal de los centros de educación infantil en los que haya niños de hasta cinco años. Asimismo, se vacunará a los cuidadores de aquellas personas inmovilizadas en sus casas y que no pueden desplazarse hasta sus centros sanitarios.

El objetivo principal de la campaña es disminuir el número y la gravedad de las complicaciones de la gripe y de la covid, "intentando minimizar el impacto en la salud mediante su prevención".

Por otra parte, la vacunación contra la covid y la gripe se desarrollará en varios puntos hasta el 31 de diciembre: residencias de mayores, centros de discapacidad, hospitales públicos, grandes recintos y en los centros de atención primaria.

La vacunación exclusiva contra la gripe se desarrollará en los puntos de vacunación habituales y comenzará a partir del 7 de octubre, con los niños de 6 a 59 meses, con patologías de riesgo y con aquellas personas inmovilizadas y sus cuidadores. A partir del 14 de octubre será el turno de las personas mayores de 80 años, con el personal sanitario, de farmacia y de emergencias, así como con las personas institucionalizadas y en situación de inmunosupresión. Las personas de 70 a 79 años se podrán vacunar a partir del 28 de octubre y las de 60, menores de 60, con patologías de riesgo, embarazadas, el personal de servicios esenciales y con exposición laboral lo harán a partir del 11 de noviembre. Finalmente, los convivientes con personas de riesgo y el resto de la población podrán acceder a la vacuna de la gripe a partir del 18 de noviembre.

Respecto al virus respiratorio sincitial, en la campaña anterior se alcanzó un porcentaje de inmunización global "superior al 95%" y se logró reducir en un 90% los ingresos por VRS. La vacunación contra el VRS se extenderá hasta el 31 de marzo de 2025.

Esto supone una clara apuesta del Gobierno gallego por una mejor atención a los mayores

## Dos nuevas unidades de salud mental para mayores y gente joven en el Complejo Hospitalario de A Coruña

Redacción.

La Xunta, en el marco del Plan Estratégico de Salud Mental de Galicia poscovid-19, puso en marcha el pasado 16 de septiembre una nueva unidad de psicogeriatría en el área sanitaria de A Coruña y Cee y desde el 23 de septiembre, se puso en funcionamiento una nueva unidad de primeros episodios de psicosis.

La nueva unidad de psicogeriatría, situada en el centro de salud del Ventorrillo, está formada por una psiquiatra, una psicóloga clínica, una enfermera y una trabajadora social. Se ocupa de la atención psiquiátrica de personas mayores de 65 años con enfermedades mentales, tales como trastornos afectivos, psicosis o demen-

cias, entre otras. Esta nueva unidad está destinada a la atención de casos de alta complejidad, bien por la patología propiamente dicha o bien por la coexistencia de comorbilidad médica asociada o al abuso de sustancias que pueden incrementar el riesgo de suicidio. La unidad de primeros episodios de psicosis, en el Hospital Abente y Lago, cuenta con una psiquiatra, una psicóloga clínica y una enfermera que atenderá a personas entre 18 y 40 años que habían tenido un primer episodio y que estén dentro de los tres primeros años de evolución.

Un primer episodio psicótico surge generalmente entre los 15 y los 30 años y es un evento especialmente estresante para la gente joven y sus familias.



## Ayudas para las Áreas de Rehabilitación de los Caminos de Santiago y la Ribeira Sacra

Redacción.

La Xunta viene de lanzar la nueva convocatoria de la línea de ayudas para las Áreas de Rehabilitación Integral (ARI) de los Caminos de Santiago y la Ribeira Sacra, a las que destina total de 1,2 millones de euros.

La conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María Martínez, visitó en Vilamarín, junto al delegado territorial de la Xunta, Manuel Pardo, una de las viviendas rehabilitadas a través de estas aportaciones y destacó la apuesta de la Administración autonómica para impulsar actuaciones

que pongan en valor los Caminos y los lugares y villas que atraviesan.

La conselleira visitó y puso como ejemplo de estas actuaciones la reforma de una propiedad, que obtuvo 34.000 euros de la ARI Caminos de Santiago al tratarse de una rehabilitación de un conjunto de cuatro edificaciones en ruinas para convertirlas en una vivienda unifamiliar. La conselleira destacó que estas actuaciones permiten "seguir construyendo hogares y poner en valor los entornos y villas donde se realizan las intervenciones", como fue en este caso en el lugar de Bouzas, en Vilamarín.



**ABOGADOS**

Marta Vázquez Golpe

Civil

Penal

Mercantil

Derecho Administrativo

Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña

Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com

Proyecta ubicar 23 cargadores para 46 plazas de aparcamiento y sacar a concesión la gestión integral del servicio, del que carecen concellos rurales como Aranga, Oza-Cesuras o Curtis

# La Reserva instalará puntos de recarga para coches eléctricos en sus 17 municipios

Redacción.

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo ha elaborado un estudio de mercado para la creación en el territorio de una red de puntos de recarga para vehículos eléctricos. El documento muestra la situación actual de la infraestructura y las líneas a seguir para desarrollar la iniciativa.

Con la creación de la Red Eco de la Biosfera, la entidad apuesta por una infraestructura de recarga para vehículos eléctricos “inclusiva y accesible” en la que se garantice el “origen 100% renovable de la energía”. En este modelo, se plantea una futura concesionaria de la red, que aportará anualmente financiación en proyectos de compensación de la huella de carbono, mejora de la biodiversidad y desarrollo rural, explica la Reserva. El presidente, José Antonio Santiso, afirma que, con el análisis, la Reserva pretende conseguir “un modelo sostenible y eficaz para que la red funcione y sirva en su obje-

tivo último de promover un transporte más sostenible”. Además, apunta que será un atractivo para que el visitante pueda realizar “un turismo neutro en carbono real”.

La situación actual de la movilidad eléctrica en el territorio indica que “está avanzando por varias iniciativas de entidades privadas ubicadas en centros comerciales y gasolineras de las principales vías de comunicación de la provincia”, asegura la Reserva. Detalla que hay un total de 28 puntos de recarga en funcionamiento en los 17 ayuntamientos de As Mariñas Coruñesas, con un total de 84 enchufes. Los concellos de Oleiros, con 11 puntos, y Culleredo, con 6, son los que cuentan con mayor número. Muchos de los municipios más rurales no cuentan con puntos, como es el caso de Aranga, Curtis, Irixoa, Oza-Cesuras, Paderne o Sobrado, señala.

La Reserva quiere fomentar la infraestructura de recarga de vehículo eléctrico en el rural y potenciar la red existente del resto de ayuntamientos de la comarca. En muchos términos municipales será su

primer punto o el segundo, “lo que demuestra que el plan apuntará la cohesión territorial”, señala el organismo. En coherencia con el análisis efectuado sobre la tipología de usuarios y el avance del mercado, Mariñas Coruñesas promoverá la instalación de 23 cargadores para 46 plazas de aparcamientos en los 17 municipios.

Tras la instalación, se realizará la

gestión integral del punto de recarga a través de una empresa concesionaria, durante un período de concesión de 10 años, que se contratará a través de un procedimiento abierto de licitación pública, promovido desde la Reserva, para el conjunto de puntos de recarga que conforman la Red Eco de la Biosfera. El presupuesto se estima en 392.316 euros para los 23 puntos,

pero la licitación, que se publicará en los próximos días, saldrá por menor importe “dado que la Reserva destina 180.000 euros de su plan, de los que parte se han dedicado a los proyectos técnicos que ya se encuentran redactados”, precisa. Para hacer atractiva la viabilidad de los proyectos, se plantea la posibilidad de que se pueda aumentar la potencia del punto de recarga. El estudio expone también los diferentes programas de ayudas dentro del plan de descarbonización de la economía de la UE para 2030. Se trata de una acción enmarcada en el Plan de Sostenibilidad Turística de la entidad, que cuenta con financiación de los fondos Next Generation.



La Reserva quiere fomentar la infraestructura de recarga de vehículo eléctrico en el rural.

## Empresas muy cerca de ti

**Rubal FISIOTERAPIA**  
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica  
628 440 977  
@rubalfisioterapia  
c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guitián / 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. - REXCE AUDIOTIPOLÓGICA, S.L. - REXCE

**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 - 926 407 200  
www.avdioshop.com

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

El agua, dulce o salada, es el hilo que nos conducirá en esta experiencia

## Santuarios Mágicos de Galicia II: “Milagros de Agua”

Redacción.

*Es esta una clara invitación a purificar vuestra alma, a alejaros de la vida cotidiana y la sumergiros en un mundo de misterio, pero sobre todo de paz.*

Imaginad una tierra en la que las aguas de las fuentes son milagrosas, donde las jóvenes acuden a las olas del mar para tener descendencia, en la que las piedras tienen el poder de sanar, donde el sol nace y muere cada día en su mar...

Imaginad una tierra en la que, en sus más remotos orígenes, sus pobladores percibían algo mágico y especial, donde el perfume de las plantas sanadoras y el incienso se mezclan en un aura diferente.

Si sois quien de imaginar todo esto, sois quien de recorrer los Santuarios Mágicos de Galicia: templos situados en enclaves únicos, donde peculiares ritos religiosos se mezclan con las más antiguas leyendas paganas.

El agua, dulce o salada, es el hilo que nos conducirá en esta experiencia mágica a través de santos, fuentes, manantiales y piedras milagrosas, todos ellos convertidos en altares para la curación de males y para la celebración de rituales de fecundidad.

Comenzamos nuestro itinerario con una visita al centro histórico de Pontevedra, uno de los más bonitos y mejor conservados de Galicia. Pasear por las encantadoras

plazas do Teucro o da Leña, por los soportales de piedra, o tomar un café en las terrazas de la plaza da Ferrería es una experiencia muy agradable, sobre todo, con un día de sol, en primavera, y con las camelias en flor. Imprescindible una visita a la original iglesia da Peregrina, que tiene forma de concha de vieira. Elegante y coqueta, alberga en su interior la imagen de la patrona de Pontevedra. Ideal para iniciar nuestra ruta mágica. A pocos minutos, nos encontramos con el monasterio de San Salvador, que acoge la talla de San Benitiño de Lérez.

El templo, del siglo XVIII, se yergue sobre un montículo desde el que se aprecian unas magníficas vistas de la ciudad de Pontevedra y del río Lérez. La imagen de San Benitiño de Lérez es pequeña pero, como canta la copla, su tamaño no le quita de ser el santo más milagroso. San Benitiño es perfecto para que sanen las verrugas y los problemas de piel: sólo hay que acariciar la cara del santo con un paño y hacerse con el aceite mágico.

Si coincidís con la procesión del día grande, veréis como la fe que los devotos le profesan se refleja en una capa de billetes que la cubren por completo. El día de la fiesta, si vamos andando por la orilla del río Lérez, podremos ver a los romeros remontando el río en coloridas barcas, adornadas con cintas y flores. Después de visitar al santo, podéis disfrutar como un romero más, de un almuerzo campestre: empanada y vino gallego al son de los gaiteros.

Continuando nuestra ruta hacia el norte, llegamos al santuario de Nosa Señora dos Milagros de Amil, en Moraña. Nada más llegar percibiréis que se trata de un templo de culto vivo. Sobre todo, si os acercáis en los días de la fiesta. Lo más sorprendente de esta romería son las caminatas nocturnas que realizan los fieles para asistir a las misas de madrugada. Otra imagen típica de la romería son las velas, de la altura de una persona, apoyadas contra las paredes de la iglesia. Algunas ya están encendidas, esperando a ser comprada para salir en la procesión. El silencio invade a los devotos que caminan o van de rodillas, lentamente, detrás de los portadores de la imagen totalmente cubierta por ofrendas en metálico o por fotografías de los agradecidos. Resalta la hermosa y delicada talla de la Virgen.



Praza da Leña - Pontevedra.



Monasterio de Santa María de Armenteira.



Molinos y cascadas en el río Barosa.



Praza do Teucro - Pontevedra.



Monasterio de Santa María de Armenteira.



Capilla de A Nosa Señora da Lanzada.

*El centro histórico de Pontevedra, es uno de los más bonitos y mejor conservados de Galicia.*

Viste manto blanco bordado en oro y su cabello negro en largos rizos sobresale por debajo del velo. Otra costumbre que podéis compartir es la de beber, mojaros o lavaros en la fuente de agua santa que hay al pie de la teatral escalinata de cien escalones que lleva hasta el templo. También podéis continuar el ritual siguiendo los pasos de los romeros que quieren calmar su fervor acudiendo a Rozavella, a menos de un kilómetro, que es el lugar donde está el primer manantial mágico.

La mayor parte de los devotos le piden a Nosa Señora dos Milagres de Amil por su salud o protección, esa que también le ruegan los marineros dejándole una réplica de sus embarcaciones, lo que resulta curioso al encontrarse este templo alejado de la costa.

Antes de dirigirnos a nuestra siguiente parada, hacemos un alto en el camino para descubrir otra atmósfera mágica, de esta vez relacionada con la naturaleza. Es el lugar de las cascadas del río Barosa, magnífico espectáculo formado por molinos y charcas naturales. Si el tiempo acompaña, podréis bañaros en sus cristalinas aguas y sentir a fuerza del agua cayendo sobre vosotros, como si de un spa natural se tratara.

Luego del relajante paseo con el que finalizamos el primer día, nos desplazamos a Meis para visitar el santuario de Nosa Señora das Cabezas de Armenteira. Si San Benitoño nos cura las verrugas, la Nosa Señora se ocupará de curar los dolores de cabeza. De hecho, el interior del templo está lleno de exvotos con la forma de esta parte del cuerpo, iluminados por las velas. Pero curiosamente el poder sanador de Nosa Señora das Cabezas va más allá: el día antes de la romería, son muchos los estudiantes que acampan en los alrededores del santuario pidiendo que los ayude con una buena memoria para poder aprobar sus exámenes.

El templo de la santa está en el recinto del monasterio de Armenteira, fundado por el noble y abad don Ero. Cuenta la leyenda que, durante uno de sus paseos por Armenteira, el abad le pidió a la Virgen poder ver el Paraíso. Entonces, en el árbol bajo cuyas ramas descansaba el abad, comenzó a cantar un pajarillo. Su son era tan agradable que el monje olvidó el tiempo que pasaba y allí quedó, sentado sobre la hierba blanda, al pie del manantial. Y así, pareciéndole que no había estado sino poco tiempo, ¡habían pasado doscientos años!. Este es uno de los milagros de la Virgen cantados por Alfonso X el Sabio, que confirma la leyenda que se cuenta en la parroquia de Santa María de Armenteira. Y para finalizar este itinerario mágico y

milagroso, nos encaminamos hacia el santuario de Nosa Señora da Lanzada, situado en el turístico municipio de Sanxenxo.

El principal ritual ligado a este templo habla de la esperanza de conseguir descendencia o de concebir a un hijo que no llega. La ceremonia mágica, heredada de la antigüedad, nos cuenta que, justo en la media noche de la romería o en la de San Xoán, todas aquellas mujeres que quieran hacer realidad su deseo de ser madres tienen que darse un “baño de fertilidad” en las aguas saladas de la salvaje playa de A Lanzada, dejando que nueve olas batan en ellas.

Pero este añico de frío Atlántico también es sanador para todo tipo de males. El resto del año, y sobre todo alrededor de los días en los que se festeja el patrono, también os podréis unir a la gente que se zambulle con la esperanza de “desinfectarse” (desinfectarse), como dice la copla popular, de sus enfermedades.

Acabado el recorrido por estos lugares santos, que mejor para sanar el cuerpo que una buena cena en una de las múltiples terrazas de



Playa de A Lanzada.

Sanxenxo o de Portonovo. Una pa-rillada de marisco o una caldeirada de raya, regada con un vino de las Rías Baixas, son sólo una muestra de la rica y variada gastronomía de la zona.



Santuario da Nosa Sra. dos Milagres de Amil.



Vinos con la D.O. Rías Baixas.



Santuario da Peregrina - Pontevedra.



Sobre todo, en Instagram y TikTok, donde pueden conectar con audiencias más jóvenes y activas

## La mitad de los negocios utilizan las redes sociales como principal canal para atraer nuevos clientes

Redacción.

Un reciente estudio de Hubspot destaca que aproximadamente la mitad de los negocios están utilizando redes sociales para anunciarse y captar nuevos clientes.

En un contexto donde la presencia digital está ya muy extendida entre los pequeños negocios, cada vez son más los que utilizan sus perfiles en las redes sociales para atraer nuevos clientes. En concreto, un estudio publicado recientemente por Hubspot cifró en el 48,4% de las empresas consultadas las que apuestan por estas plataformas como principal canal para atraer clientes.

Para ello, utilizan los anuncios en las redes sociales, que ya superan a otros medios de publicidad más tradicionales, como los anuncios de respuesta directa u otros tipos de marketing.

Shelley Pursell, directora senior de Marketing de Hubspot, valoró, al hilo del estudio, que "la transformación digital está obligando a las empresas a replantearse sus estrategias de captación de clientes, con las redes sociales e inteligencia artificial como protagonistas indiscutibles."

Además, "en un entorno donde la privacidad de los datos es cada vez más crucial, las compañías que logren combinar innovación tecnológica con prácticas transparentes tendrán la clave para construir relaciones duraderas con sus clientes. La evolución hacia un marketing más personalizado y eficiente es inminente, y las empresas deben estar preparadas para adaptarse y liderar este cambio".

### Instagram y TikTok, las plataformas favoritas

Atendiendo a las plataformas donde los autónomos y pequeños negocios están captando nuevos clientes, Instagram y TikTok se posicionan como las favoritas, según el estudio de Hubspot. En concreto, la red social propiedad de Google es la más utilizada, con un 64% de adopción, seguida por la plataforma china, con un 58,4% y un crecimiento notable en los últimos años.

El estudio también subraya la creciente adopción de estrategias como el marketing de influencers, que permite a las empresas conectarse de manera más auténtica y directa con sus audiencias objetivo.

Autoliquidación rectificativa, nuevo sistema de devolución para exportaciones

## Novedades en los modelos de IVA que los autónomos podrán aplicar en la declaración de octubre



Novedades en los modelos de IVA que los autónomos podrán aplicar en la declaración de octubre.

Redacción.

Este mes de octubre entraron en vigor algunas novedades en la declaración trimestral de IVA que deben presentar la mayoría de los autónomos. Algunas de ellas son el nuevo sistema para corregir posibles errores o para pedir la devolución del impuesto por las exportaciones e importaciones que realicen.

Como al final de cada trimestre, los autónomos deberán presentar en octubre la declaración de IVA, en la que devengarán a Hacienda las cantidades que han ido recaudando de sus clientes, después de restar el IVA abonado en los propios gastos de su negocio. En esta ocasión, la campaña incorporará algunos cambios que se han ido aprobando durante los últimos meses.

En primer lugar, el cambio más significativo será la entrada en vigor del nuevo sistema de corrección de errores en la declaración del IVA: la autoliquidación recti-

ficativa, que aunarà tanto el método de rectificación en favor de Hacienda (hasta ahora, conocido como declaración complementaria), como el método en favor del autónomo, la solicitud de rectificación. Se trata de un nuevo sistema que, como explicaron fuentes de la Agencia Tributaria, busca agilizar las rectificaciones en la declaración del IVA que los autónomos deben presentar periódicamente. Así, aunque ya está disponible desde el pasado mes de septiembre para los trabajadores por cuenta propia que declaran el impuesto mensualmente, la mayoría de ellos podrán utilizarlo desde su próxima liquidación trimestral, que realizarán en octubre.

Asimismo, en los últimos meses entraron en vigor otros cambios en los modelos de IVA que los autónomos podrán aplicar en la declaración de octubre. Se trata, por ejemplo, de los modelos 360 y 361, relacionados con el IVA de las compras y ventas que los negocios hacen en terceros países.

A partir de ahora, sólo podrán pre-

sentarse de forma telemática. Los autónomos podrán corregir los posibles errores que cometan en su declaración del IVA de octubre con la nueva autoliquidación rectificativa. Se trata de un sistema que, según explicaron desde la Agencia Tributaria, busca agilizar estas correcciones "sin necesidad de esperar una resolución administrativa."

Por ello, Hacienda publicó el pasado agosto el nuevo modelo de autoliquidación rectificativa para el Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA).

Así, a partir de ahora, los autónomos que tengan que solicitar una devolución de IVA después de haber presentado la declaración por, por ejemplo, haber olvidado incluir 300 euros de gastos deducibles en la liquidación, podrán emplear este modelo. Hasta este momento, tenían que presentar una solicitud de rectificación y esperar a la resolución de la Agencia Tributaria, algo que podía demorarse durante meses.

**ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL**

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 [www.rccgestion.net](http://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 impulsa o PXOM convocando a reunión de todas las partes

Culleredo.

La elaboración del Plan General de Ordenación Municipal será objeto de una reunión entre todas las partes implicadas el próximo 17 de octubre. El alcalde, José Ramón Rioboo, convocará la Comisión Especial para ese día, una vez que la Dirección General de Urbanismo

de la Xunta de Galicia haya confirmado su disponibilidad para esa fecha. El regidor apuesta por la participación de la Xunta en el órgano municipal, dado que es la administración la que en última instancia debe validar el plan.

"Queremos una formulación garantizada para seguir adelante", señala Rioboo. Por este motivo, el primer

edil se reunió el pasado mes de julio con la directora general de Urbanismo, Encarnación Rivas, junto con la concejala de Urbanismo, Marta Iglesias, los técnicos municipales y la redacción de PXOM. En la reunión se hizo un balance de la situación actual del proceso y los pasos a seguir. Allí se concretó la asistencia de



Concello de Culleredo.

## Manuel Vila Iglesia gana el premio de relato corto "Nortear" de la Xunta

El escritor de Culleredo Manuel Vila Iglesias ganó la décima edición del premio relato corto Nortear, de la Xunta con la obra "Graxa". Según ha informado el Ejecutivo gallego, la iniciativa surge de la Agrupación Europea de Cooperación Territorial de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal y la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude, en colaboración con la Comisión de Coordinación y Desarrollo Regional del Norte, Instituto Público (CCDR-Norte,IP), para el reconocimiento de piezas literarias en gallego o en portugués. Para los miembros del jurado "Graxa" es un cuento profundamente introspectivo y poético que explora la relación de una persona con su cuerpo obeso. "La narrativa es densa y rica en detalles, con descripciones vívidas y, por veces, incómodas que capturan la sensación de aprisionamiento físico y emocional del protagonista, mientras reflexiona sobre su vida, marcada por la vergüenza, la auto-aversión y la necesidad de aceptación", ha apuntado el jurado en el acta.

la gerente regional a la Comisión Especial del PXOM para poder presentar su valoración a los grupos municipales sobre el documento y el procedimiento a seguir.

En este órgano estarán representantes del Gobierno local, grupos de la oposición y técnicos municipales, además de la participación de

la Xunta. Se espera que en dicha reunión se aporte una hoja de ruta con los plazos para retomar la elaboración del PXOM, ya aprobado inicialmente, ahora que el Ayuntamiento ya cuenta con personal en el departamento de Urbanismo para poder avanzar en el proceso.

## La Diputación y el Concello de Culleredo, estudian ampliar la mejora de la DP-0510

La Diputación provincial está realizando obras de mejora de la seguridad vial en la carretera DP-0510 entre Confurco y Orro, por valor de 1,9 millones de euros, pero ahora estudia junto con el Concello de Culleredo, ampliar la intervención hasta el límite con Arteixo y realizar cambios en la señalización vial. De acuerdo con la entidad provincial, el Ayuntamiento propuso eliminar al línea continua en algunos puntos para "favorecer el acceso a caminos transversales" y dar seguridad al acceso a las fincas colindantes.

Los técnicos de la Diputación "estudian estas opciones" y, junto con otros del Concello, trabajan para prolongar las obras de mejora de seguridad de la vía al tramo entre Orro y Souto. Así, "todo el trayecto desde la salida de la Tercera Ronda hasta el límite con Arteixo contaría con condiciones seguras para los

usuarios". La obra ya en marcha, que incluye ampliar la plataforma vial de 5 a 7 metros y crear una senda peatonal, está en su "recta final".

## Culleredo reclamará a la Xunta inversiones en colegios de más de 30 años sin renovar



Colegio Isaac Díaz Pardo.

El Concello de Culleredo ha solicitado por escrito una reunión con la Xunta "tras constatar deficiencias en colegios del municipio con más de 30 años de antigüedad, en los que la administración autonómica no acometió inversiones para modernizarlos", asegura.

Detalla que se encuentran en esta situación el colegio Isaac Díaz Pardo, de O Burgo, con 32 años de vida; el Sofía Casanova, con 43, y Tarrío, que acaba de cumplir 50 años.

El Concello asegura que "padres y madres del Díaz Pardo han trasladado su preocupación por ver deterioro en las instalaciones e incluso miembros de la ANPA han realizado protestas". La primera teniente de alcalde y concejala de Educa-

ción, Cristina Pardo, junto con la concejala de Facenda, Marta Iglesias, se reunieron con la presidenta de la asociación de familias de alumnos para exponerle esta situación. El Ayuntamiento garantiza que asume las competencias de mantenimiento general de los centros y que "de forma periódica, el Concello acomete trabajos variados de conservación, como cambio de luces, arreglo de grifos, reparaciones diversas". Pardo explica que, sin embargo, "el deterioro de las instalaciones ante la nula inversión de la Xunta es palpable y evidente y provoca que el llevar a cabo solamente un mantenimiento sea insuficiente para mejorar las condiciones para el desarrollo de la actividad docente".

## Cincuenta gallegos del exterior cursarán una FP en Galicia con una beca de Educación

Un total de 50 gallegos del exterior cursarán la FP este año escolar mediante las bolsas del Programa Retorna FP. Según la Xunta, en total, se recibieron 112 solicitudes, frente a las 93 de la convocatoria anterior, de las que 35 fueron desestimadas por no presentar la documentación o incumplir las condiciones requeridas en la convocatoria. La formación con más solicitudes es la de FP dual a distancia, con 40 admitidos para las 60 plazas ofertadas. Con esta modalidad, los seleccionados

podrán iniciar sus estudios en el país de origen y completarla con la parte práctica en empresas en Galicia. En la modalidad para cursar programas de FP, la bolsa es de 6.500 euros por alumno. Los 10 alumnos admitidos realizarán el programa educativo en fontanería, calefacción, electricidad y telecomunicaciones en edificios que se imparte en el **CIFP Universidade Laboral de Culleredo**. La mayoría de los beneficiarios proceden de Argentina, Uruguay y Brasil.

NRS E-15-000120

# óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

[info@opticacambre.com](mailto:info@opticacambre.com)

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

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

## Carral conta cun novo sistema de xestión de emerxencias do 112

Tras a xornada sobre Novos Modelos de Seguridade para as Emerxencias e Grandes Eventos á que asistiu o Servizo de Emerxencias Protección Civil Carral, o Concello de Carral conta cun novo sistema de xestión de emerxencias do 112.



Grazas a isto implantouse no Concello, no Edificio de Emerxencias un Sistema de Xestión de Emerxencias do 112 Galicia, o que permite ver e atender en tempo real todas as incidencias/emergencias do noso Concello. Isto nos permite ganarlle entre 5 e 10 minutos a cada intervención, dando unha resposta mais temprana. Pouco a pouco a nosa Agrupación de Voluntarios de Protección Civil e o Servizo de Emerxencias vai mellorando para ofrecer un servizo de calidade.

Recordade que tedes dispoñible o teléfono 24 h, os 365 días do ano: **604 018 026**

## Oferta de emprego en Carral

O Servizo de Emprego do Concello de Carral recibiu dúas novas ofertas de emprego por parte de empresas de Cerceda nas que se solicita:

• **Conductor con carné B de coche:**

salario de 16.400 euros brutos anuais e xornada de traballo de luns a venres.

• **Técnico de mantemento:**

salario de 22.000 euros brutos anuais, de luns a venres por quendas, máis un sábado ao mes, podendo librar o venres desa semana. As persoas interesadas poden enviar o currículo ao correo [aedl@carral.es](mailto:aedl@carral.es), poñendo no asunto "Oferta traballo Cerceda".



Cambre.

*El nuevo curso escolar 2024/2025 llega con el inicio de la oferta de actividades socioculturales de proximidad, una iniciativa con la que el gobierno local de Cambre busca acercar a las parroquias distintas propuestas de ocio para los vecinos.*

Las actividades arrancarán el 14 de octubre y terminarán el 31 de mayo de 2025, excepto las de manejo de móvil y tablet, que tienen una duración específica.

**La oferta municipal del curso 2024/2025 incluye las siguientes propuestas:**

**Refuerzo de memoria:** disponible en la urbanización A Barcala, en Anceis, en Brexo-Lema, Bribes, Cambre, Cela, Meixigo y O Tem-

## Cambre inicia su programa de actividades socioculturales de proximidad

ple. En este último caso, se ofrecerán sesiones dos días a la semana debido a la alta demanda.

**Manualidades:** en A Barcala, Anceis y O Temple. **Pintura:** en O Temple (dos grupos a la semana). **Sevillanas:** en O Temple.

**Informática básica:** en A Barcala y O Temple. **Manejo de móvil y tablet:** en Brexo Lema, Sigrás, Pravio, Meixigo, Cecebre y Cela. **Patchwork:** Urbanización A Barcala. **Costura y confección:** en A Barcala. **Cestería:** en Cambre.

Para poder realizarse, las actividades deberán tener un número mínimo de personas inscritas. En caso de que el número de solicitudes supere el de plazas, se llevará a cabo un sorteo público. Las inscripciones continuarán abiertas siempre que queden plazas vacantes, adjudicándose por orden de entrada.



## La nave de Amazon en el Concello de Cambre entra en funcionamiento

La nave que Amazon tiene en el polígono industrial de Espírito Santo, en Cambre, ya está en marcha. Como se había anunciado, desde el pasado 27 de septiembre ya hay actividad en las instalaciones. La nueva estación logística servirá para agilizar los procesos de entrega a los clientes de A Coruña y las áreas circundantes y tendrá más de 7.000 metros cuadrados.

Además, colaborará con tres empresas locales de reparto. Amazon dará trabajo a vecinos de la zona,



ya que en el proceso de contratación se dio prioridad a los empadronados en Cambre.

*El edil juró el cargo después de la dimisión de David López Saborido el 10 de septiembre*

## Óscar Barrientos tomó posesión como concejal de la corporación y asumirá el área de Cultura, Deportes e Xuventude



*Óscar Barrientos Morales, tomó posesión de su cargo como concejal de la corporación municipal en Unión x Cambre, el pasado 26 de septiembre.*

El edil juró el cargo después de la dimisión de David López Saborido el 10 de septiembre. La alcaldesa, María Pan, le dio la bienvenida a Barrientos Morales, confiando en que "realizará un magnífico labor ao fronte da área de Cultura, Deportes e Xuventude".

En la sesión salió aprobada la modificación del acuerdo plenario adoptado el 30 de noviembre de 2023 sobre la solicitud de cesión al Concello de dos ramales de la AC-12 (en la zona de O Graxal). Después de que el Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible detectase un error en la superficie y en la longitud de los tramos al no contemplarse los terrenos necesarios para la conservación y explotación de estos. Tras subsanar el error, la superficie de cesión es de 11.872 m<sup>2</sup>. El punto salió aprobado con el voto favorable

de Unión x Cambre, PP, PSOE, Alternativa dos Veciños y de la concejala no adscrita y con la abstención del BNG.

En otro orden de cosas, la corporación aprobó, por unanimidad, la moción presentada por Unión x Cambre para reclamar a la Xunta de Galicia y a la Diputación de A Coruña la ejecución de aceras peatonales en varios puntos del término municipal. En el escrito se pedía, por un lado, la construcción de sendas en dos vías autonómicas: una en la AC-214, desde el cruce de Cuatro Caminos (Pravio) hacia el lugar de A Mota (Cecebre) y otra en la AC-221, desde el cruce de Cuatro Caminos hacia el Apeadero de Cecebre.

Tal y como se apuntaba en la moción, estas actuaciones fueron trasladadas a la Xunta de Galicia hasta en cuatro ocasiones. La primera vez fue en junio del 2018, y la última en abril del 2024.

Por el otro lado, la moción recogía la solicitud a la Diputación de A Coruña para crear sendas en el km. 3 de la DP-1702, en el entorno de la glorieta de A Rocha.

## Actividad en honor a Xoán Fernández de Andeiro

El Concello de Cambre organizó, en colaboración con la A.V. A torre de Andeiro, una actividad en honor a Xoán Fernández de Andeiro, más conocido como el Conde de Ourém. En esta ocasión, pudieron disfrutar de la voz de Iria Estévez, acompañada por Gonzo Piña, en su concierto "Fíos de Fado".



Betanzos contará con sus primeros huertos urbanos en los primeros meses del próximo año

## Betanzos activa el proyecto para crear los primeros huertos urbanos en Bellavista



Betanzos.

El Concello adjudicará las obras de acondicionamiento de la zona donde se ubicarán las huertas, una zona que en su día sirvió como invernadero municipal y que en los últimos años se ha utilizado como vertedero de restos de obras municipales y de almacenamiento, por eso el proyecto también redundará en la recuperación de una zona degradada.

Su ubicación, cercana al centro de la localidad, fue también lo que decidió poner en marcha este proyecto, atendiendo así una demanda del barrio. “Es cierto que muchos vecinos tienen terrenos cercanos que utilizan para tener sus pequeños huertos, pero también es cierto que muchos otros vecinos que viven en la ciudad no tienen espacios. En ellos está enfocado este proyecto, para que puedan cultivar” y disfrutar de este espacio con el que pretendemos fomentar las buenas prácticas agrícolas; rescatar tradiciones agrícolas en la ciudad; promover el autoconsumo, favoreciendo, a su vez, una gestión comunitaria de los huertos y potenciando

la conciliación intergeneracional”. El uso de los huertos se regulará mediante reglamento, en el que se reflejará la organización del espacio, las normas que regirán su funcionamiento así como las obligaciones de las personas a las que se cederán las parcelas.

El primer edil indicó que el Consistorio ha recibido solicitudes para poner en marcha esta iniciativa, que en otras ciudades tiene una demanda muy alta para que los veci-

nos puedan aprovechar la oportunidad de tener un huerto urbano cerca de sus casas”.

El proyecto se enmarca en una colaboración con la Diputación y servirá, por tanto, para “ofrecer a los vecinos la posibilidad de tener una pequeña parcela donde poder plantar, sembrar, y por otro lado, recuperar y regenerar una zona que actualmente se encuentra deteriorada”. Las obras albergarán un total de 68 huertos urbanos.

## La Xunta rechaza una obra por ser “inadecuada y perjudicial”

El Concello de Betanzos ha denegado la licencia a una promotora para estabilizar un talud del solar situado en los números 24-26 de la calle Valdoncel. Los trabajos tenían por objeto atender un requerimiento de la Administración y reparar los daños provocados supuestamente en la muralla medieval dos años antes, en octubre de 2022, como consecuencia de una actuación sin licencia que fue paralizada por el Concello y la Xunta.

La Junta de Gobierno Local de Betanzos ha acordado denegar el permiso para esta obra en base a las conclusiones del Consello Territorial do Patrimonio Cultural de Galicia, que informó desfavorablemente la propuesta. Los expertos autonómicos rechazan el proyecto al entender que “el anclaje de mallas metálicas proyectado sobre la muralla que se pretende proteger es inadecuado y perjudicial” para este Bien de Interés Cultural.

## Renovación del pavimento de la Avenida Jesús García Naveira

El Ayuntamiento de Betanzos acaba de sacar a contratación la renovación del pavimento de una de las vías principales de la ciudad, la avenida Jesús García Naveira, en la que se invertirán más de 65.000 euros. Los trabajos se ejecutarán en este último trimestre de año, en el marco de una actuación con la que se pretende mejorar el firme de aglomerado de la totalidad de la avenida, así como realizar un nuevo pintado, revisando las tapas de servicios, después de que esta vía sufriese en los últimos años un constante y lógico deterioro, como consecuencia de la importante intensidad de tráfico que absorbe. El asfalto de la avenida, cuenta con numerosos tramos agrietados, así como problemas en los trazados de pendientes que generan dificultades para la correcta gestión de las aguas pluviales. Por ello, se plantea la renovación integral de la pavimentación existente de aglomerado por aglomerado asfáltico.

## El Museo das Mariñas “el gran desconocido para los betanceiros”

El Museo As Mariñas de Betanzos se sometió a una profunda reforma de carpintería exterior y eficiencia energética, por lo que todas las obras fueron guardadas para no ser invadidas por el polvo. Pero en su regreso a las naveas de este edificio del siglo XVII, las piezas y cuadros han sido recolocados de forma menos invasiva para el visitante, primando un recorrido más didáctico y organizado, para lo que incluso se han sacrificado la exposición de numerosas piezas. «Está pensado nun turista que faga a visita de forma autónoma, que teña unha guía para entender o museo, porque este lugar é a porta de acceso á historia de Betanzos e a súa bisbarra», señaló el director del complejo, Ángel Arcay, quien aseguró que el edificio acoge material «para facer tres museos», pero se ha optado por no atosigar la vista de los usuarios. «Antes había nalgunha zona ata catro teares que che impedían o paso», apostilló. Además, en esta nueva etapa se apuesta por una generosidad de cartelas de todas las obras, que se diseñarán en tres idiomas.

Arcay presentó la nueva fisonomía del museo acompañado por la alcaldesa de Betanzos, María Barral, quien visitó los distintos corredores que cuentan con paneles que sitúan los objetos de forma cronológica. Uno de los espacios reúne piezas de las viejas escuelas de los García Naveira. Entre las novedades se encuentra el rincón dedicado a la figura de Jesús Núñez, el director ya fallecido del Centro Internacional de Estampa Contemporánea (CIEC), «coas súas primeiras obras feitas en Berlín, pero tamén con xoiería e carteis, é a nosa homenaxe».

**tabora**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

2 GAFAS PROGRESIVAS  
**229€**

**ÓPTICA betanzos**

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº 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)

Teléfono: 981 980 165 - 626 407 200  
buson@centroauditivoaudioshop.com



La iniciativa salió adelante por unanimidad en el pleno

## Bergondo da luz verde a la ordenanza municipal que regula el servicio de taxi



Bergondo.

El Concello de Bergondo ha dado luz verde a la primera ordenanza municipal que regula el servicio de taxi en Bergondo. La iniciativa salió adelante por unanimidad en el pleno del pasado 26 de septiembre. Este documento cubre, entre otras cuestiones, las normas generales a seguir, el régimen jurídico de la actividad (incluyendo normas

sobre títulos habilitantes, vehículos afectados por licencia y conductores y personal asalariado), prestación del servicio (donde se abordan temas como tarifas, la contratación del servicio o los derechos y deberes de los usuarios), régimen sancionador y ámbitos de prestación conjunta.

Tras obtener esta aprobación inicial, ahora se abre un periodo de exposición pública de 30 días en

el que cualquiera puede presentar alegaciones para intentar mejorar el texto, incluyendo o modificando aspectos que redunden en una normativa más segura y de mejor calidad.

En paralelo, también se aprobó por unanimidad la modificación de la ordenanza fiscal para el servicio de taxi. Esta actuación responde a la necesidad de adaptar las tarifas vigentes, que datan de 1989, a la normativa vigente, garantizando un equilibrio entre el importe de la tarifa y el coste del servicio.

La nueva ordenanza establece una serie de tasas fijas por la concesión, expedición y suspensión de licencias de taxi, que ascenderán a 700 euros. La reposición de vehículos y el visado de títulos habilitantes tendrán un coste de 35 euros. Este cambio tiene como objetivo actualizar y modernizar la regulación local, garantizando una gestión más eficiente y equitativa de este servicio de transporte público.

## Una distribuidora de Bergondo incorporará a parados que realizaron un curso de panadería

Bergondo.

La distribuidora de comestibles A Moenda, ubicada en el polígono empresarial de Bergondo, incorporará a cuatro desempleados que realizaron un curso de panadería y bollería en su Centro Especial de Empleo. El anuncio lo realizó el gerente, José Ramón Dourado Lema, que aprovechó para agradecer la visita realizada por la directora xeral de Formación e Cualificación para o Emprego, Zeltia Lado. La representante autonómica también participó en el acto de entrega de los diplomas a los asistentes al seminario y puso de relieve la apuesta de A Moenda por reforzar la for-

mación alrededor de sus propias líneas de producción a través de la convocatoria de acciones formativas para personas desempleadas gracias a una ayuda que asciende a 58.000 euros.

Ayuda que se integra en un programa de subvenciones que este año alcanzó los 76 millones de euros con los que se prevé beneficiar a 18.000 parados. Lado felicitó a los quince participantes en el curso y puso de relieve que el 50% de los mismos tienen algún tipo de discapacidad. Todos realizaron un total de 558 horas de formación presencial, tanto teórica como práctica, y cuentan con conocimientos para integrarse laboralmente.



## Accidente en el polígono de Bergondo

Dos personas resultaron heridas el pasado jueves 26, en un accidente de tráfico en la rotonda del polígono de Bergondo. El suceso se produjo por la colisión entre un vehículo que se incorporaba a la rotonda y otro que circulaba ya por la glorieta, informan los efectivos de emergencias. Las dos conductoras resultaron heridas de consideración, pero declinaron ser trasladadas al Chuac por los servicios de emergencia. Hasta el lugar se desplazaron el 061, Guardia Civil y Protección Civil de Bergondo.

## El BNG pide señalar y poner en valor los yacimientos romanos de Abegondo

Abegondo.

El grupo municipal del BNG en Abegondo ha propuesto que se dote de una señalización adecuada a los yacimientos de minería romana en el municipio, con el objetivo de ponerlos en valor y realizar actividades en torno a ellos.

Según el portavoz nacionalista en la localidad, Blan García Roel, "hai estudos que afirman que o espazo onde se asenta territorialmente o concello de Abegondo é unha das zonas de extracción aurífera galaico-romana máis importantes do noroeste da Gallaecia". De hecho,



continúa, en los límites entre Abegondo y Carral "se asenta a maior explotación mineira do norte galaico, cartografada até o momento". Entre los yacimientos que menciona el

BNG aparecen Monte Lourido, en Sarandóns, "unha explotación mineira de doce hectáreas a ceo aberto", las Minas de Titín o las Covas de Veá.

## Tejo centenario del pazo de Baldomir en Bergondo

El Concello ha acondicionado el entorno del tejo centenario del pazo de Baldomir, presente en el Catálogo de Árbores Senlleiras de la Xunta. Los trabajos, con un coste de casi 8.000 euros cofinanciados por el Gobierno gallego, incluyeron el desbroce de 1.800 metros cuadrados de terreno y la construcción de una senda de acceso a la zona del árbol. También se ha instalado una valla de madera en torno a la planta, a unos dos metros del tronco, para protegerlo.

**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, 25 - Edificio Comercial - O.3.2010  
981 664 803 - 44 001 102  
www.atenda Daniela.com

## Comenza Móvete+ en Oleiros

Calquera muller de Oleiros con enfermidade oncolóxica pode participar cada venres nunha sesión de actividade física que ten lugar na Casa da República, denominada Móvete+, para o que poden inscribirse nun formulario ao que se accede a través da xanela de Servizos Sociais da web municipal. Existen dúas posibilidades de horario: ás 10:30h e ás 12:00h, en sesións de hora e media. Non hai prazo para apuntarse, xa que as interesadas poden comezar en calquera momento. É preciso informe médico. Para máis información, **981 610 000** ou nos correos [igualdade@oleiros.org](mailto:igualdade@oleiros.org) e [igualdadeoleiros@gmail.com](mailto:igualdadeoleiros@gmail.com).



## Samaín y Navidad na Rúa da Obra

La Asociación de Comerciantes y Empresarios de Sada (Acesada) y la Asociación de Veciños da Rúa Obra trabaja ya en la planificación de distintas actividades o eventos para los próximos meses y han trasladado sus ideas al Gobierno local en una reunión celebrada con el objetivo de coordinar iniciativas e impulsar alguna actividad con el apoyo del Concello. En el encuentro, las entidades avanzaron su intención de celebrar actividades para dinamizar Sada y, en especial, la Rúa da Obra por Samaín, además de programar iniciativas relacionadas con la Navidad para “fomentar la actividad económica” en invierno, señalan.

Hasta el momento, se han anotado más de 140 personas

## XI Edición de la Carrera del Agua en Sada a beneficio de Unicef

Sada.

Sada celebrará el próximo 13 de octubre la undécima edición de la Carrera del Agua, una iniciativa solidaria con la que el municipio volverá a correr por una buena causa. Con el lema “Pon a túa gota”, la iniciativa está organizada por el Ayuntamiento y el Club Atletismo Sada y recauda fondos que se donan de manera íntegra a Unicef.

La prueba aúna deporte, bienestar y solidaridad para responder a las necesidades de los niños, tanto en situaciones de paz como en crisis o emergencias. En la presentación estuvieron la presidenta de Unicef Galicia, María Montalvo; el alcalde de Sada, Benito Portela; la concejala de Deportes y Educación, Rebeca Mourriño; el representante de Emalcsa, Ricardo Vázquez y el presidente del club de atletismo

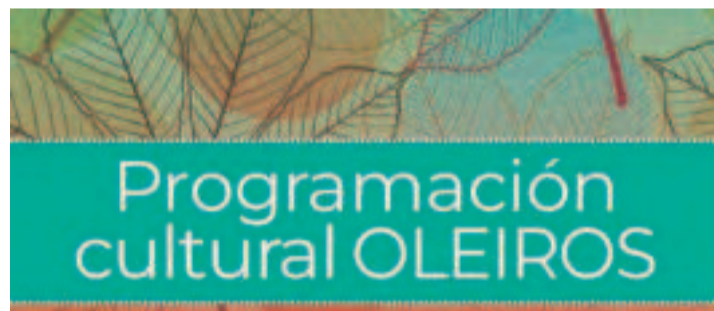


local, Fernando Míguez.

La salida será a las 10.00 horas desde la Casa da Cultura Pintor Lloréns y habrá diferentes categorías: la absoluta, con diez kilómetros, la adaptada, otra para niños@s nacidos entre 2009 y 2023, una para menores de 20 y 18 años y dos andainas (una de once kilómetros y otra de tres).

Las inscripciones están abiertas en <https://www.sada.gal/xi-carrera-da-auga-de-sada>.

Los precios son variados según la edad de los corredores y la modalidad, aunque la aportación más barata comienza en 3 euros. Hasta el momento se han anotado más de 140 personas. Según explicaron, se trata de una iniciativa de sensibilización a través del deporte que permite a los participantes contribuir al desarrollo del programa de agua, saneamiento e higiene que la ONG Unicef realiza.



Entre outubro e novembro desenvolverase a programación cultural de outono onde o teatro, a música e a danza serán os eixos vertebradores do ocio da fin de semana.

O Concello iniciou a programación cultural de outono o pasado sábado 5 de outubro no auditorio Gabriel García Márquez cunha representación teatral de Paula Carballeira dirixida por Fina Calleja, “As Alumnas”.

Todos os sábados dos meses de outubro e novembro gozaremos de teatro, danza contemporánea,

teatro de máscaras e teatro xestual e música dirixida a público adulto (maiores de 12 anos). Un total de 8 espectáculos organizados polo Concello, a prezos populares, se desenvolverán no auditorio municipal Gabriel García Márquez. As entradas aos espectáculos poderán adquirirse con antelación a través de [www.giglon.com](http://www.giglon.com) e no propio auditorio unha hora antes de cada representación o mesmo día do evento, ata completar a capacidade da sala. Consulta toda a programación na web municipal do Concello de Oleiros.

## Sada aprueba las ayudas a los clubes deportivos

El pleno de Sada dio luz verde por la vía de urgencia las bases para las ayudas a los clubes deportivos. El Gobierno local de Sadamaioría se disculpó con la oposición por la falta de tiempo para estudiar la documentación, pero apeló a la necesidad de aprobar cuanto antes el expediente para dar margen a las entidades a tramitar las solicitudes. La concejala de Deportes, Rebeca Mourriño, explicó que esta convocatoria en régimen de concurrencia competitiva estará dotada con 80.000 euros.

## La falta de arena pone en peligro el paseo de Santa Cruz, en Oleiros

El alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, alertó de que la falta de arena en la playa de Santa Cruz está comprometiendo la integridad del paseo y advirtió que en caso de no abordar «a curto prazo» una problemática que viene de años atrás, «o paseo podería chegar a desaparecer». El regidor explicó que la escasez de arena en ciertos puntos, sobre todo entre la pasarela del castillo y el puerto, hace que las olas golpeen con fuerza el paseo. «Non é igual unha profundidade de dous metros que de catro. Hai en puntos onde están ao descuberto tres metros e pico de paseo e as olas entran cunha forza tremenda, rebentando a cimentación», aseguró. Para proteger el paseo y facilitar el baño en la playa de Santa Cruz, el regidor exigió una dotación de arena a la playa e instó al presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, y al del Gobierno Central, a que aborden la problemática.

## Sargadelos rechaza el convenio con el Concello

El Concello de Sada lamentó que «no último momento, e mediante un correo electrónico» remitido unas horas antes, el grupo Sargadelos rechazase la firma de un convenio que «facilitaría a apertura del Museo Carlos Maside de arte contemporáneo». Según indica el gobierno municipal, el convenio comenzó a negociarse con los propietarios antes del verano, «polo que resulta sorprendente a negativa final por parte da dirección de Sargadelos argumentando un “exceso” de requisitos e documentación a cambio de recibir unha subvención pública».

**PESCADERIA MARI**  
Móvil 690 641 893  
C/ Pontedeume, 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**

**cactus** S.L.  
FILTRACIÓN  
CAPILARIDAD  
CONDENSACIÓN  
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

## Arteixo exige la anulación de la línea del eólico Monteagudo

El Concello de Arteixo ha acogido con satisfacción el auto del Tribunal Superior de Xustiza de Galicia que decreta la suspensión cautelar del parque eólico Monteagudo. El Gobierno local que preside el popular Carlos Calvelo emitió un comunicado en el que reclama la suspensión definitiva de la construcción de la línea eléctrica para evacuar la energía eléctrica de este parque.

La construcción de este tendido de 13,7 kilómetros propició numerosos recursos del Concello, que alegó por el impacto de esta obra en una "zona que cuenta con protecciones medioambientales muy importantes, como prueba su pertenencia a la Reserva de Biosfera". El Ejecutivo municipal apeló nuevamente a estos perjuicios y reclamó la anulación definitiva de un proyecto que "impacta de manera directa en recursos naturales de gran importancia en el municipio".

## Mesa de Movilidad en Arteixo

El pleno de Arteixo acordó la creación de una Mesa de Movilidad en el municipio con representantes de las instituciones, partidos, entidades y asociaciones interesadas en el transporte, tanto del sector público como privado. "Esta Mesa está pensada como un grupo de trabajo que se reunirá en varias sesiones anuales con el objetivo de debatir cuestiones xerais e puntuais sobre a mobilidade en Arteixo", apuntó el Ejecutivo local. En su propuesta, el Gobierno local explica que el objetivo es "abrir a la sociedad la evaluación del grado de cumplimiento de los objetivos del PMUS.

El Gobierno coruñés de Inés Rey prevé acometer la adquisición de un solar colindante con el parque municipal de Bomberos, en Agrela

## Ampliación del Parque Municipal de Bomberos coruñés

A Coruña.

En el Palacio Municipal de María Pita, se llevó a cabo una sesión extraordinaria de la Junta de Gobierno Local, en la que se dio luz verde al proyecto de ordenanza fiscal que regula las contribuciones especiales para

ampliar el servicio de extinción de incendios, que este año incluye una partida de 1.274.532 euros, con el fin de mejorar el equipamiento del equipo de profesionales del cuerpo municipal de bomberos. De esta forma, el Gobierno de Inés Rey prevé acometer la adquisición de un solar

colindante con el parque municipal de Bomberos, en Agrela, "que aumentará la superficie disponible para permitir que el parque se adapte y amplíe en función de las necesidades que puedan surgir", ha apuntado Inés Rey. Para ello está previsto un presupuesto de 431.000 euros, de los cuales 388.000 proceden de la partida de aportaciones especiales. Además, también se realizarán inversiones para reforzar la flota marítima del Cuerpo de Bomberos de A Coruña.

Si actualmente el servicio cuenta con una embarcación y dos motos de agua para afrontar situaciones de emergencia como el rescate de personas en el mar, ahora está previsto incorporar una nueva moto de agua. También se adquirirá un camión escalera y un vehículo ligero para el transporte de personal. Todo ello supondrá una inversión de 624.000 euros. Por otro lado, se destinarán 360.591 euros a la adquisición de un vehículo de descontaminación con equipamiento.



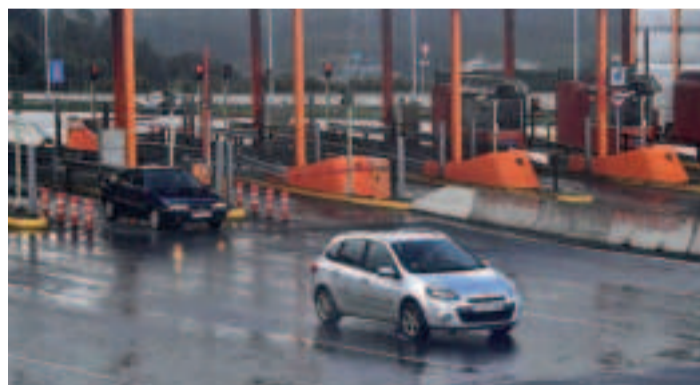
## El peaje de Pastoriza será gratuito solo para los coches que vayan a Langosteira

El Consejo de Ministros aprobó un convenio para que el Ministerio de Transportes pague hasta 2029, 571.000 euros, para que los vehículos que vayan al puerto de Langosteira a través del peaje de Pastoriza pasen gratis. El resto de vehículos que atraviesen el peaje para ir a destinos como la A-6, otras áreas industriales como Sabón o Morás, u otros lugares de Arteixo tendrán que seguir pagando el peaje.

El concello de Arteixo considera que esta medida del ministerio de Transporte supone una "dis-

criminación, ya que distingue ciudadanos de primera y de segunda clase a la hora de pagar un peaje". Además, el gobierno

local cree que el acuerdo le da la razón al defender la singularidad del peaje de Pastoriza respecto a otros.



## Arteixo detecta abusos en el uso de las bicicletas de alquiler

«Hemos comprobado que algunos cogen la bicicleta y tardan todo el día en devolverla. Ese no es el espíritu del servicio, sino que se utilice como un medio para desplazarse entre las diferentes zonas del municipio». El Concello de Arteixo está enviando un recargo a los vecinos que abusan del servicio de alquiler. Algunos parques de bicicletas quedan casi sin vehículos por el incumplimiento de las normas, que determinan un tiempo máximo de dos horas al día.

Este límite fue criticado recientemente por el PSOE de Arteixo por considerar que los usuarios contaban con que ese margen fuese gratuito. El gobierno local, matiza que las dos horas están libres de cargo para los que tienen el bono anual, «algo más de 700 vecinos».

A diferencia de A Coruña, aquí pueden estar dos horas seguidas gratis, mientras que en la ciudad comienzan a cobrar desde los 60 minutos en las bicicletas mecánicas y a los 20 en las eléctricas.

## La Casa de Aragón celebra el Pilar

La Casa de Aragón de A Coruña celebra este mes de octubre las tradicionales fiestas de la Virgen del Pilar. Así, el jueves 10 de octubre, a las 20.00 horas, en el Fórum Metropolitano se podrá disfrutar de la zarzuela "Gigantes y cabezudos", interpretada por los grupos de canto, rondalla y baile de la Casa, con el grupo de teatro de la Asociación Cultural Tanxedoira. El sábado 12 de octubre habrá una misa baturra a las 11.00 en la iglesia de Santiago, cantada por el grupo de canto y rondalla de la Casa de Aragón y en la que se realizarán también una ofrenda de flores a la Virgen del Pilar.

 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

## Neda y Fene buscan poder prolongar el paseo de San Valentín

Los alcaldes de Neda y Fene están buscando dar continuidad a la pasarela contigua al paseo marítimo de San Valentín hasta la playa de O Puntal. Los regidores de ambos municipios (Ángel Álvariño y Juventino Trigo, respectivamente) mantuvieron un encuentro con el jefe de Demarcación de Costas, Carlos Gil, con el objetivo de lograr la colaboración que permita sacar adelante el proyecto. Desde el organismo, dependiente del Gobierno de España, se mostraron dispuestos a apoyar la actuación. Así las cosas, la intervención permitiría ganar para uso público el tramo de costa que discurre entre el límite geográfico de ambos concellos (punto hasta donde llega la actual pasarela de madera) y el espigón de O Puntal. El ejecutivo de Neda explica que esto facilitaría a la vecindad y a los visitantes un paseo lineal de unos 1,5 kilómetros al lado de la ría de Ferrol hasta las cercanías del puente de As Pías. "Un proxecto de interese para as dúas localidades", sostiene.

Canido se corona con la celebración de la cita de arte urbano en la comarca

## Las Meninas dicen adiós entre música y un homenaje al legado de Velázquez

Ferrol.

Desde el 2008, el festival de arte urbano "Las Meninas de Canido" se celebra el primer fin de semana de septiembre, una iniciativa que nace de la mano del artista Eduardo Hermida con la colaboración del Concello de Ferrol y que pretende transformar el barrio, evitar su abandono y convertirlo en un referente cultural llenando sus paredes con diferentes interpretaciones de la pintura de Velázquez. El evento cuenta con la participación de artistas nacionales e internacionales de pintura, graffiti y muralismo y se completa con un programa de actividades culturales de todo tipo. Nadie sabe qué pensaría el que fue "pintor de pintores" (según las cartas del artista Édouard Manet) de esta iniciativa, pero la capacidad de los artistas que han desfilaro este año por el barrio de Canido deja claro que el arte, sea del tipo que sea, tiene un espacio propio reservado en la ciudad naval de Ferrol.



## Miño amplía la ordenanza para las autocaravanas

El Concello de Miño aprobó definitivamente, la ordenanza que regula el estacionamiento y pernocta de autocaravanas y vehículos tipo "camper". Lo hizo con una novedad importante: la inclusión de las caravanas en su normativa. Tras su aprobación en el pleno, esta actualización busca ampliar el ámbito para abarcar también las caravanas, adaptándose a las necesidades de un turismo itinerante en crecimiento en el municipio. El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, subrayó que esta modificación responde a la intención de "mejorar la convivencia entre los distintos tipos de vehículos recreativos", cuando Miño recibe una mayor afluencia de visitantes.

## El proyecto europeo que lucha contra el cambio climático se reunió en Ferrol



Ferrol.

Los profesores de Primaria y Secundaria que imparten las materias Steam, que son las que corresponden a las áreas de Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Artes y Matemáticas, colaboran en un proyecto europeo que actualmente se vuelve a reunir en el Campus Industrial. Esta cultura, que a veces se denomina "la tercera revolución industrial", es una extensión, basada en la tecnología, del DIY (Do It Yourself), es decir, el "hazlo tú mismo". Elena Arce Fariña, profesora de la Escuela Politécnica de Ingeniería de Ferrol (EPEF), lidera esta iniciativa de innovación docente, en representación de la Universidad de A Coruña (UDC). La sala de reuniones del edificio del Vicerrectorado acogió los pasados 26 y 27 de septiembre, la

segunda reunión presencial del Proyecto Europeo Erasmus+ "Producción de Prototipos con Contenido Steam en Talleres Maker Contra el Cambio Climático" (Eco-Maker). Tras este encuentro, los próximos tendrán lugar en Alemania, Irlanda e Italia, a lo largo del próximo año 2025.

Se trata de una iniciativa coordinada por el Grupo de Escuelas de Mangualde en Portugal, en el que participan la Academia Internacional de Ciencia e Investigación del Reino Unido, el laboratorio FabLab Messina en Italia y el Centro de Formación Profesional Bursa/Osmangazi, dependiente del Ministerio de Educación Nacional de Turquía. Además de la UDC, que es la única entidad española participante, también forman parte el centro educativo SP 50 Bialystok de Polonia y el Centro de Formación EduForm de Portugal.



**SECURTEM**  
QUALITY SECURITY



**AJAX**  
Metalúrgica Automática

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



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



SUPERPROMOCIÓN

Instalación gratis +  
4 mantenimientos anuales

981 230 562

[www.securtem.com](http://www.securtem.com)



por Esther López Castro

## ¡El vuelo de la gaviota!

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas:  
Octubre, nos lleva día a día hacia un gris y templado otoño.  
El otoño guarda en sí, esas románticas pinceladas que estremecen el alma con sus bellos matices y calidez. Ese efímero colorido se va esfumando como el breve y rosado crepúsculo que nos lleva a la noche. También cobran protagonismo las castañas que, desprendiéndose de su espinosa envoltura dan paso al festivo magosto, fiesta entrañable donde se comparte con familia y amigos ese sencillo y sabroso fruto.  
El pájaro en el que se basa este poema, quiere volar alto, a una dimensión donde reine la luz y quede atrás la inevitable sombra que nos lleva al frío y lluvioso invierno.*

## ¡El vuelo de la gaviota!

Esther López Castro

**Vuela alto gaviota,  
que no decaiga tu vuelo,  
vas buscando el paraíso  
y pones rumbo hacia el cielo.**

**Vuelas más alto que nunca  
por el firmamento azul,  
y el sol habrá de guiarte  
hasta donde quieras tú.**

**El ocaso ya se acerca  
y no has hallado el lugar,  
donde se colme tu anhelo  
y al fin puedas descansar.**

**Vuelas perdida en la noche  
cuando una exultante estrella;  
con su guiño intermitente  
y un cegador resplandor,  
se te lleva el alma presa.  
Sigues la estela al lucero  
que en su guiño te encandila,  
y su potente destello  
te descubre que es un Faro  
el que te atrajo a Galicia.**

**Te enamoras de A Coruña,  
dejas tu errante volar,  
y anidas en Marineda  
bella ciudad herculina.  
¡Paraíso terrenal!**



por Eva Vidal

## Inicio de temporada



Hemos llegado al mes de octubre. Afrontamos “el inicio de temporada” tras un verano que ya es pasado. El otoño marca el punto de partida del cole, la uni, los nuevos proyectos en el trabajo. Normalmente también elegimos estas fechas para apuntarnos al gimnasio y a clase de informática o inglés. Oteamos curiosamente la extensa oferta de cursos y actividades a los que apuntarnos con la intención de cumplir las elevadas expectativas vitales que nos hemos marcado mientras disfrutábamos placenteramente de la brisa y el sol estivales. Con la voracidad de las fieras nos lanzamos a cubrir los impresos de matrícula aún siendo elevadamente probable que dentro de cuatro o cinco semanas nos estemos volviendo locos intentando conciliar los horarios de esas actividades con los de la agetreada vida familiar y amargados por haber, de nuevo, caído en la trampa de pensar que íbamos a ser capaces de gestionar semejante aventura. Felicito desde aquí a todos aquellos campeones que, con voluntad y tesón, conseguirán cumplir sus propósitos y finalizar, allá por el mes de junio, aquellas tareas que ahora se comprometen a iniciar. Probablemente yo no suba al pódium.

Son los días también en los que las cadenas de televisión estrenan sus novedades a bombo y platillo en el ánimo de arrebatar, a los formatos ya tradicionales, su liderazgo en el ranking de audiencias. Esto también es un clásico. Los televidentes estamos obligados inexorablemente a elegir entre Sonsoles o Ana Rosa, entre Broncano o Pablo Motos, entre los que aprenden a cocinar

como expertos o los que entran en la casa de Gran Hermano. Comienza la “gran batalla”, situación ésta más terrorífica si cabe que la temible cuesta de enero. He visto guerras menos cruentas que las generadas cuando se empuña el mando de un televisor. El poder de ese pequeño aparato lleno de botones es tal, que se puede cargar un programa como el de Carlos Latre ¡diez días después de haberlo estrenado! Doscientas personas de plantilla, en un equipo al que no ha debido darle tiempo ni a desempaquetar todo el material que habían comprado para emitirlo, se van a la calle antes de que les hubiese dado tiempo a colocar su foto preferida sobre la mesa de trabajo.

Verdaderamente, elegir entre unos y otros nos resulta bastante complicado teniendo en cuenta que todos hacen exactamente lo mismo. De hecho, si la cámara no está enfocando directamente al famoso presentador de turno, es difícil identificar el programa que estás viendo en tu televisor y se echa de menos cierta originalidad a la hora de crear contenidos. Los mismos invitados, una tertulia donde se tratan los mismos temas, la misma franja horaria, el mismo formato... Señores: échenle un poco de valor e inventen algo nuevo. Y mucho cuidado con nosotros que nos pasamos la vida protestando porque siempre nos ponen delante la misma y cutre oferta pero cuando nos cuelgan algo diferente ni nos molestarnos en darle una oportunidad y no lo ve absolutamente nadie.

Siempre me he preguntado cuál es el retorcido protocolo técnico

que se utiliza para clavar esos índices de audiencia. Esas frías sumas y restas que o bien te convierten en un exitoso líder comunicativo o bien te condenan al atroz sufrimiento que provoca ser el segundón mediocre. Se supone que la penitencia les va en el sueldo, pero no debe ser muy agradable llegar cada día al plató con una soga alrededor del cuello que los televidentes, sin ser especialmente conscientes de ello, vamos apretando poquito a poquito a lo largo de la emisión de sus programas.

Mario Revuelta, director de casting del ya fulminado programa de Latre, comentó en diversos medios esta semana lo siguiente: “Trabajar en televisión se ha convertido en una trampa, una amenaza a la salud mental situada entre el disparate, la locura y la vanidad descontrolada. Debería poderse trabajar con creatividad, disfrute y respeto. No todo vale”. No digo más.

Por cierto, voy a mojarme un poco: En el inicio de esta charada televisiva se emitieron el mismo día y simultáneamente la entrevista de Pablo Motos a Victoria Federica y la charla pícaro, ingeniosa y divertida de Broncano con Juan José Millás, (escritor) y Juan Luis Arsuaga, (Dr. en Ciencias Biológicas y catedrático de Paleoantropología). Resulta increíble que en los tiempos que corren, más gente se haya decantado por la evolución humana que por las opiniones de una niña con posibles que quiere ser modelo. Buen comienzo para el aspirante a líder y también, por qué no, para todos nosotros.

*El primer vehículo de hidrógeno producido en serie de BMW ya tiene fecha de llegada*

# BMW no renuncia a la pila de combustible con la llegada de su primer coche de hidrógeno junto a Toyota

*Motor.*

*BMW y Toyota llevan un paso más su colaboración en materia de electrificación, a cuenta de la pila de combustible, y desarrollan conjuntamente una nueva generación de su tecnología de hidrógeno. Los alemanes ya tienen fecha para la llegada de su primer vehículo de producción en serie.*

Desde hace más de una década, BMW y Toyota son socios tecnológicos. Los japoneses tienen ya en el mercado, por ejemplo, una segunda generación de su vehículo de pila de combustible, el Mirai. Los bávaros, por su parte, siguen desarrollando el primero de ellos en base a un iX5 Hydrogen que sigue de pruebas por todo el mundo.

Ahora, el acuerdo de ambas compañías asegura dar un paso más adelante. BMW y Toyota desarrollan conjuntamente, la próxima generación de la tecnología de pilas de combustible (FCEV). Los próximos vehículos de producción en serie alimentados por hidrógeno de ambas compañías montarán ya esta tecnología.

En el caso de BMW, además, han señalado ya en el calendario con color rojo la fecha de llegada de su primer vehículo de pila de combustible producido en serie: 2028. Un coche, todavía por confirmar, que marcará un hito en el mercado. «Será el primer vehículo de pila de combustible de producción en serie que ofrecerá un fabricante premium a nivel mundial», asegura el Presidente del Consejo de Admi-

nistración de BMW, Oliver Zipse.

## **Toyota y BMW dan un paso más en su alianza por desarrollar la pila de combustible**

Si bien el mercado automovilístico apunta a la electrificación, entre los que se encuentra esta tecnología de pila de combustible, la gran mayoría de marcas está realizando un enfoque más conservador ante el enfriamiento de la demanda a nivel global.

Así lo ha hecho BMW, que está a punto de estrenarse con su nueva generación de eléctricos de batería de la familia Neue Klasse, mientras que Toyota está yendo a un ritmo mucho más lento.

Las propias compañías aseguran que la llegada de la nueva pila de combustible servirá como complemento a sus actuales estrategias de combinar coches eléctricos, híbridos enchufables y de combustión interna. «En nuestra larga historia de colaboración, hemos confirmado que BMW y Toyota comparten la misma pasión por los coches y la creencia en la “apertura tecnológica” y en un enfoque de “múltiples vías” hacia la neutralidad de carbono», aseguró Koji Sato, Presidente del Consejo de Administración de Toyota.

## **El BMW iX5 Hydrogen sigue de pruebas por todo el mundo**

BMW y Toyota trabajan en una nueva tecnología de pila de combustible conjunta de tercera generación, que llegará tanto para vehículos de pasajeros como comerciales. Eso sí, ambas marcas ase-

guran que se «mantendrán sus identidades y características de marca distintivas».

Lo normal sería esperar que puedan alcanzar el máximo número de segmentos entre las dos marcas, a la par que pueden reducir los costes de desarrollo y hacer más asequible la compra de un vehículo FCEV.

Esta es una de las principales barreras de esta tecnología, así como la escasa (prácticamente nula) infraestructura de recarga.

Toyota y BMW trabajarán precisamente para hacer frente a estos dos desafíos, trabajando para llevar a las carreteras las tan necesitadas hidrogeneras.

Por el momento, el BMW iX5 Hydrogen que está en pruebas tiene una mecánica de 374 CV y anuncia una autonomía de 504 km. El Toyota Mirai que está a la venta desarrolla actualmente 182 CV y alcanza los 650 km de autonomía. Su precio en España parte de los 65.000 euros.



*BMW y Toyota, un enfoque común de «apertura tecnológica»*

Las propias compañías aseguran que la llegada de la nueva pila de combustible servirá como complemento a sus actuales estrategias de combinar coches eléctricos, híbridos enchufables y de combustión interna.



Un modelo que destaca por su practicidad y, sobre todo, por su eficiencia. Puede circular más de 100 kilómetros en modo eléctrico

## El nuevo Ford Tourneo Connect (PHEV) está listo para asaltar los concesionarios españoles

Redacción.

Todo está listo para que el nuevo Ford Tourneo Connect PHEV inicie su asalto a los concesionarios españoles. Finalmente, y tras una notable espera, el popular monovolumen compacto de Ford que venía estando disponible en el mercado sucumbe a la electrificación. Y lo hace ni más ni menos que apostando por la tecnología híbrida enchufable (PHEV). Hace aproximadamente medio año que el Ford Tourneo Connect con motor híbrido enchufable irrumpió en escena.

Si todo va según lo previsto las primeras unidades llegarán a nuestros concesionarios en el último trimestre del año. Un modelo que está disponible en diferentes niveles de acabado y tamaños de carrocería. Entremos en detalles.

Ford ha estructurado la gama Tourneo Connect PHEV en los niveles



El Ford Tourneo Connect, con tecnología híbrida enchufable (PHEV).

de acabado Trend, Titanium y Active. Además, esta motorización

enchufable también está disponible para el modelo largo, el Ford Grand

Tourneo Connect cuya longitud alcanza los 4,85 metros y ofrece

un espacio de carga mayor así como una tercera fila de asientos para alcanzar las siete plazas.

### Equipamiento Ford Tourneo Connect Trend

- Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina)
- Llantas de aleación de 16 pulgadas
- Faros antiniebla
- Encendido automático de luces
- Espejos retrovisores exteriores ajustables y abatibles eléctricamente y calefactables
- Cuadro de instrumentos digital
- Sistema de info-entretenimiento con pantalla táctil de 10 pulgadas
- Navegador
- Android Auto y Apple CarPlay
- Conexión USB
- Bluetooth
- Radio digital
- Cierre centralizado con mando a distancia
- Elevalunas eléctricos delanteros
- Asiento del conductor ajustable en altura
- Volante multifunción ajustable en altura y en profundidad
- Control de crucero y limitador de velocidad, etc.



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

En los Campos de Lúpulo de Abegondo, Ignacio Rivera, Presidente de la corporación Hijos de Rivera, parece un niño con zapatos nuevos al lado de la nueva creación de la compañía. Y no es para menos ya que tras un largo camino ha llegado la hora de presentar la nueva cerveza de la marca: *“Lupia”*. Una cerveza que marca diferencias con sus predecesoras: menos alcohol, más artesana y lúpulo 100% gallego. Todo un reto con una larga historia a sus espaldas.

“Hoy es un día importante porque hace 30 años que no pasaba algo así”. Y es que, como asegura Ignacio, esta presentación marca un hito en la historia de la compañía con la presentación de la tercera marca de cervezas de Hijos de Rivera tras Estrella Galicia y 1906. “Lanzamos esta nueva marca para dar un golpe en la mesa, no queríamos hacer un sucedáneo, sino algo nuevo. Queremos hacer algo más artesanal, algo que hable de nuestro origen, una cerveza de cosecha”.

Este proyecto, impulsado por la familia Rivera, comenzó en el año 2005 con la plantación de las primeras plantas de lúpulo. Hoy, casi 20 años después llegan los frutos de la aventura. Esta cerveza se hará

con el lúpulo plantado, y cuanto más cerveza se venda, más lúpulo se plantará. No al contrario. La idea es clara: no plantar lúpulo para hacer cerveza sino hacer cerveza para plantar lúpulo. Toda una declaración de intenciones.

Lupia está elaborada, como decíamos, con el lúpulo gallego plantado en Abegondo de la variedad Nugget, un lúpulo que históricamente se da muy bien en el centro de Europa y se suelen utilizar en las cervezas checas. La otra variedad de Lupia, tipo Ale, se elabora con lúpulo Magnum, denominado así por el gran tamaño de la flor. El resultado de ambas, son cervezas con un marcado estilo artesano pero fáciles de beber, ligeras y refrescantes.

**El cultivo del lúpulo en Galicia, el oro verde**

Finca Borreiros es la finca de lúpulo de donde se extrae este ingrediente para la elaboración de Lupia. Un cultivo que, si bien no cuenta con la certificación de Ecológico, promueve prácticas responsables como el uso de cuerdas biodegradables para la sujeción de las plantas o la plantación de plantas de nabo en las calles que separan las plantas de lúpulo y las que, además de ser un protector natural contra plagas, posteriormente se utilizan como abono de las mismas.

*“Lupia” es la nueva cerveza de Hijos de Rivera. La cerveza de cosecha que acompañará en los lineales a Estrella Galicia y 1906*

# Nace “Lupia”, la hermana pequeña de Estrella Galicia y 1906



¿Y por qué “oro verde”? Pues entre otras cosas por el enorme potencial de esta planta. Como dato, la planta de lúpulo es la planta conocida que

crece a mayor velocidad, concretamente 20 cm. al día. Casi la puedes ver crecer. Una nueva aventura de la compañía gallega con el naci-

miento de Lupia, la nueva cerveza de Hijos de Rivera y que pretende crear una nueva gama de cervezas en el mercado.



El proyecto, impulsado por la familia Rivera, comenzó en el año 2005 con la plantación de las primeras plantas de lúpulo.



Hay que valorar la energía que uno tiene y reservarla para proyectos y sueños

## Ruido

© Luisa Aguado.

El silencio, cuan amado el silencio. Escribo en esta hoja en blanco y siento que me fundo en su color. Ese tan perfecto, esa tan imaginaria luz, que brilla en mis papeles.

Creo recorrer espacios desde hace tiempo en busca del silencio, de la ciudad al campo, hasta llegar a mi mundo interior.

Vivimos en un mundo ruidoso. Tengo recuerdos de niña, de esos fines de semana en el campo donde todo era sigilo.

Nuestro mundo se está volviendo loco. En la urbe mil ruidos asolan nuestros oídos, coches, gritos, altas conversaciones, camiones, humo, contaminación atmosférica y acústica que van limitando nuestro poder.

Cada vez menos, cada vez más abajo y teniendo en cuenta que no hayamos tenido un día malo con alguna discusión o enfrentamiento. Entonces si estaremos más abajo aún.

Por otro lado nos dicen que seamos poderosos, que emprendamos con riesgo, que no nos dejemos vencer, que tengamos nuestro espacio, nuestro lugar de sabiduría, de escucha en este mundo. Ese lugar en el Universo y sí... por ahí vamos y en el camino nos podríamos encontrar un libro de Chopra, que es el que mejor nos lo puede explicar desde luego y ahí si nos deberíamos rendir a sus palabras.

La lucha día a día es pertinaz.

Cada vez debemos ser mejores luchadores porque la batalla es ardua.

En cualquier esquina asola el conflicto. Mejor dicho, nuestra sociedad es adicta al conflicto. No sabemos cómo descubrir un punto de encuentro sin la famosa discusión.

España es un país que le encanta polemizar, disputar, es una sobreactuación de esta sociedad. Dicen que los italianos también son así de dramáticos y gestuales.

En mis tiempos de ciudadana neoyorquina no he visto esta eterna discusión que asola nuestro país. Los americanos son correctos, elegantes, a la hora de debatir existe esa educación y esa clase para mostrar argumentos sin insultarse. Su mentalidad es clara: Si o No. No hay vuelta atrás, no existen elucubraciones, dudas, confusiones. Tienen esa peculiaridad que otros consideran simple y a mí me parece maravillosa, porque realmente las cosas son o no son. Esa rapidez y practicidad para tomar decisiones, mientras nosotros estamos perdidos en las elucubraciones de si llegaremos al final del camino.

Para llegar al final de la batalla, son los mejores luchadores, competentes, eficaces, entregados y con una mentalidad clara. Es bueno copiar de otras culturas. Hacer un trasvase de sabiduría e ir a lo esencial.

Debemos los españoles aquí dejar de sentirnos atacados y enfadarnos por cualquier cosa. No estaría mal un poco de mente fría y no desperdiciar nuestra energía en conflictos absurdos.

Hay que valorar la energía que uno tiene y reservarla para proyectos y sueños. Y si asola el conflicto estar preparado con una mente clara, pero sobre todo para resolver, para aportar al mundo y para evolucionar.

Discutir, por discutir no nos lleva a nada. Simplemente nos hará más mezquinos.

Debemos pues reservar espacio a la claridad vital y al silencio para escuchar la vida y a nosotros mismos siempre.

*¡Que así sea!*



**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.

Román Rodríguez explica que Galicia inicia este curso “a maior modernización do sistema educativo en 30 anos”

## Galicia conta este curso con 31.603 profesores, a cifra máis alta da historia da comunidade



Román Rodríguez, comparecendo no Pleno do Parlamento Galego.

Así o avanzou o conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, que compareceu no Pleno do Parlamento, a petición propia, para informar sobre as políticas educativas no inicio do curso escolar 2024-2025 que arrancó na Comunidade con 307.854 estudantes, 3.289 menos, especialmente nas etapas de Infantil e Primaria.

Este récord de docentes demostra a aposta do Goberno galego polo ensino baixo o liderado do seu presidente, Alfonso Rueda, e “é o resultado de distintas medidas que introducimos no sistema e do compromiso da Xunta coa mellora continua na atención ao alumnado”, afirmou Román Rodríguez. Aumenta o profesorado e o número de aulas malia ter menos estudantes

grazas á batería de melloras que se estrea e que, como explicou, abren o proceso “de maior modernización do ensino galego dos últimos 30 anos”.

Esta cifra podería experimentar aínda algunha lixeira variación consecuencia de xestións finais, pero o conselleiro quixo compartila xa no Parlamento tal e como comprometeu durante o mes de agosto, un tempo no que os equipos técnicos non deixaron de traballar na preparación do curso.

### Enorme avance no último cuarto de século

“Superado o primeiro cuarto do século XXI, é o momento de sentar as bases da que será a educación galega do futuro”, expuxo Román Rodríguez.

Antes de explicar cal será a folla de ruta, repasou os avances conseguidos nos últimos 25 anos, nos que Galicia consolidou “un modelo educativo propio que funciona” e que se basea “na igualdade de oportunidades, na cultura do esforzo e na excelencia e que está avalado polos resultados”.

Neste senso, enumerou cifras como o investimento, que medrou ata os actuais 3.000 millóns de euros e que sitúa a Galicia como unhas das comunidades que máis inviste por alumno, con case 1.000 euros máis que a media española. E no apartado dos resultados, citou variables como o informe PISA, onde pasamos de estar por debaixo da media de España e da OCDE a liderar ámbitos como o científico, o pensamento creativo ou a equidade; e o abandono escolar, que diminuíu de case o 30% no 2000 ao actual 9%, o que nos coloca de novo nos primeiros postos estatais.

Tamén o nivel de inglés ou a FP, cuxa inserción laboral medrou dun 30% no 2009 ao 85% actual, con case o dobre de estudantes dos que había entón.

nos de alumnos por aula para dar unha mellor atención, e que este curso mantén abertas máis de 200 aulas que pecharían coas vellas rateos.

A mellora comeza xa en 4º de Infantil, que pasa dun máximo de 25 a 20 alumnos, e irase estendendo progresivamente ao resto de niveis, que xa se benefician doutras medidas que consolidan a Galicia como unha das comunidades con mellores rateos medias. Como lembrou, a nova lei educativa estatal foi unha oportunidade perdida neste senso, pois non modificou as rateos, de aí que Galicia decida agora adiantarse e facelo por si mesma.

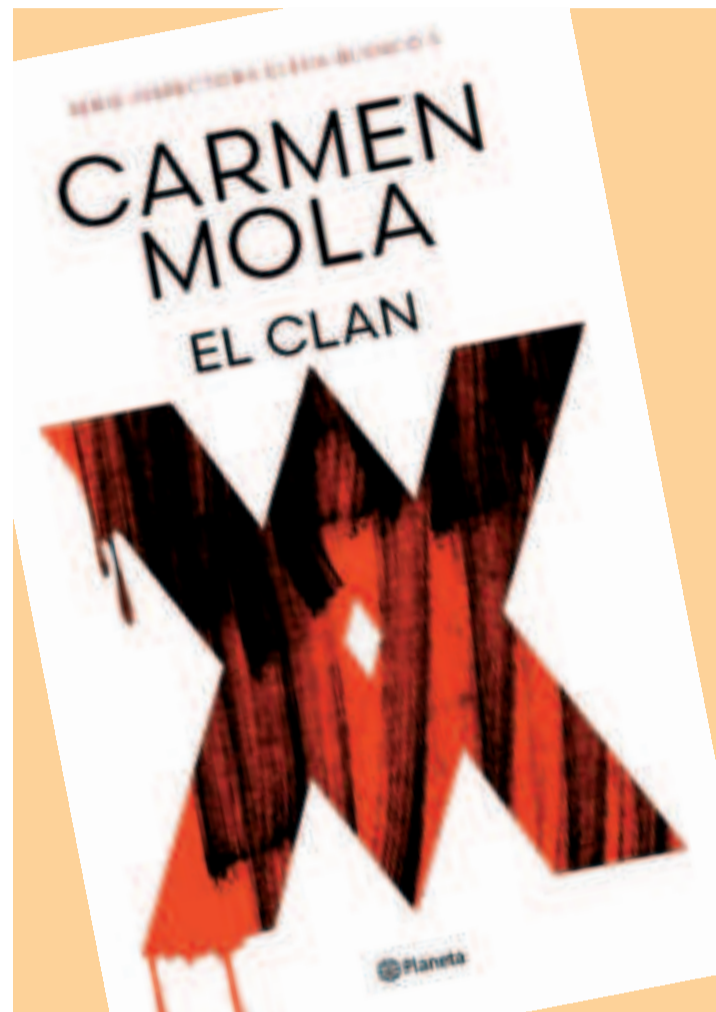
## Cinco liñas mestras para un novo camiño

O conselleiro pasou entón a explicar “o novo camiño” que inicia este curso o ensino galego grazas ao histórico pacto asinado hai un ano con tres das catro organizacións sindicais representadas na Mesa Sectorial, a quen novamente agradeceu a súa altura de miras para acadar puntos de acordo que garantan a mellor educación a curto, medio e longo prazo e permitir o inicio de curso “coa maior batería de medidas e novidades en décadas”.

Precisamente este acordo é a primeira das cinco liñas coas que Galicia vai planificar a educación do futuro, adiantándose ao resto de España. Aí atópanse medidas como a mellora das rateos, cun 20% me-

### La Lectura del Mes en

## Librería López



### El Clan

### Carmen Mola

Magnífica, brutal y adictiva, Carmen Mola se supera en el esperado desenlace de la serie Inspectora Elena Blanco. Cuando morir no importa, todo está permitido. Elena Blanco, inspectora de la Brigada de Análisis de Casos se enfrenta a su peor enemigo, una poderosa organización integrada por personalidades del mundo empresarial, la política, la judicatura y la policía. *El Clan*. Enfrentarse a él es acabar muerto. Aun así, la BAC afronta el desafío. Pero cuando Elena recibe unas imágenes en las que Zárate aparece sobre un charco de sangre,

comete un error imperdonable. Con la inspectora en busca y captura, acusada del asesinato de un policía, y Zárate desaparecido, Mariajo, Reyes, Orduño y Buendía, hacen la guerra por su cuenta. La llegada de una nueva inspectora en sustitución de Elena empeora la situación: parece enviada por el Clan con la misión de acabar con la BAC y llevar a Blanco a la cárcel. Sin embargo, el hallazgo de unos cadáveres eviscerados lleva la investigación de Elena a cruzar todos los límites para salvar a su Brigada y encontrar a Zárate, sin saber si está vivo o muerto. Es el principio del fin de la BAC. Ninguno de sus miembros se había enfrentado a un asesino tan despiadado como el Clan.



## Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO  
(Salida / incluidas parroquias)

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

Hay un diseño perfecto para cada ocasión

# Todas las botas y botines para este otoño

Moda.

El calzado estrella de los meses de otoño y de invierno son las botas y botines. Los botines son el primer calzado que comenzamos a usar en cuanto cambia la estación y empieza a hacer frío. Son cómodos, elegantes y fáciles de combinar mientras hacemos la transición al armario de otoño.

Y cuando los días de frío empiezan a aumentar, las botas resultan imprescindibles para ir calentita y a la moda, gracias a la infinidad de modelos y diseños que verás esta temporada.

Una de las combinaciones más glamurosas de esta temporada es llevar los vestidos fluidos con botas, lo que crea un contraste visualmente muy atractivo. Y, en cuanto a estilos, desde las botas de ante y las moteras hasta los botines de estampado de leopardo, hay una increíble variedad para elegir. Por eso, hemos hecho una recopilación de las tendencias de botas y botines para esta temporada y también inspiración de cómo llevarlas.

## Botas moteras

La estética motera no pasa de moda y las botas y botines moteros son la estrella de la temporada. Este tipo de bota se caracteriza por tener apliques de metal en forma de hebillas o de tachuelas y la suela gruesa.

Son la elección perfecta para cualquier look y quedan genial con fal-



das y vestidos, aportando un estilo rockero.

## Botines de ante

El ante es uno de los materiales tendencia para esta temporada de otoño-invierno que vamos a ver continuamente, tanto en chaquetas y bolsos como en calzado. Los botines de ante serán uno de los imprescindibles de esta temporada, principalmente en tonos neutros, marrones o beige. Este calzado se integra perfectamente, tanto con faldas y vaqueros como con vestidos, ofreciendo una gran versatilidad.

## Animal print

El estampado animal sigue en tendencia y los botines de leopardo pisarán con fuerza esta temporada. El estampado de serpiente o el de

cocodrilo también se verá mucho este otoño, sobre todo en botas tipo cowboy, otra de las grandes tendencias para este invierno.

Este estampado combina con una amplia variedad de tejidos y colores. Sin embargo, el negro y el vaquero realzan su presencia en cualquier conjunto.

## Color burdeos

El color granate o burdeos es el color de la temporada y marca las tendencias, tanto en ropa como en complementos y calzado. Este tono intenso se ha consolidado como un imprescindible en cualquier armario, ya que resulta ideal para todos los públicos y para todas las edades. Los botines de color granate son increíblemente versátiles y combinan a la perfección con todo, especialmente con colores como el negro, tonos nude y denim.



## Botas cowboy

Las botas cowboy continúan entre las principales tendencias una temporada más y se han convertido en un básico imprescindible en nuestro armario.

Son el complemento perfecto para cualquier outfit, desde minifaldas y vaqueros hasta vestidos.

Son una elección ideal para añadir personalidad y un toque de diversión a tu look, transformando lo simple en algo único y con estilo.

## Botas de caña alta

Las botas de caña alta, por encima de la rodilla, son un calzado versátil y una opción estilosa, elegante y divertida. Estas botas consiguen elevar un look sencillo o equilibrar combinaciones más atrevidas. No importa cómo se combinen, las botas por encima de la rodilla seguirán siendo una tendencia que difícilmente nos cansará. Son ideales para combinar con vestidos amplios, shorts, vaqueros pitillo y blazers oversize o abrigos largos.



Una de las combinaciones más glamurosas de esta temporada es llevar los vestidos fluidos con botas, lo que crea un contraste visualmente atractivo.

Descubre todas las claves para ganar amplitud

# Ideas para los pasillos estrechos

Redacción.

El pasillo es una de las partes de la casa a la que, frecuentemente, no se presta una gran atención. Sin embargo, aunque es una zona de paso, también puede aprovecharse desde un punto de vista funcional o decorativo.

La decoración del pasillo se puede plantear desde distintos puntos de vista. Es un espacio muy práctico que se puede aprovechar, sin olvidar que también es un lugar apropiado para el uso diario.

En primer lugar, es preciso tener en cuenta algunos aspectos como su altura y dimensiones, el estilo del hogar y los recursos que podemos emplear. También debemos utilizar elementos que se adapten a él: cuadros, alfombras, plantas, focos de luz o muebles estrechos que se adapten al espacio disponible. Sea cual sea el caso, siempre hay una solución para modernizar su aspecto y darle una nueva vida, mucho más práctica, alternativa y atractiva a nivel decorativo. Estos consejos sencillos transformarán tu pasillo estrecho en un espacio acogedor, luminoso y visualmente amplio. Descubre cómo la combinación de colores, decoración estratégica y detalles arquitectónicos pueden hacer maravillas en tu hogar.

## Colores luminosos

Los colores claros, especialmente el blanco, potencian la luz natural en espacios estrechos como pasillos, creando una sensación de amplitud y luminosidad. Unifica paredes, techo y suelo con colores claros y añade molduras decorativas para diluir límites, logrando un espacio más amplio y acogedor.

## Paredes protegidas

Un friso de papel pintado o madera con un tono más oscuro que las paredes ayudará a ensanchar visualmente el pasillo, especialmente si el color se asemeja al del suelo. Además, los paneles de madera pueden ayudar a mantener las paredes en buenas condiciones en esta zona transitada.

## Espejos

Colocar un espejo en el pasillo es una idea muy simple pero que aportará una gran luminosidad y hará multiplicar la sensación de amplitud sin ocupar mucho espacio, un truco efectivo para hacer que el pasillo parezca más grande. Si son de cuerpo entero y se alargan hasta el techo amplificarás la sensación de espacio.



## Un suelo alfombrado

Una alfombra de pasillo puede ofrecer comodidad además de ser el toque final que une los elementos de diseño de un pasillo. Puedes elegir entre una gran variedad de combinaciones de colores, patrones y texturas, pero ten en cuenta que lo importante a la hora de decorar un pasillo alargado es acortarlo visualmente. Para ello utiliza dos alfombras en lugar de una larga para hacerlo parecer más ancho o procura que no cubra todo el suelo y que cubra únicamente una parte.

## Un techo original

Crea contraste entre el color del techo y las paredes para moldear visualmente el espacio. Paredes claras con un techo distinto dan la impresión de ensanchar el pasillo.

Una idea atrevida es decorar el techo aplicando una pintura de un color llamativo o un estampado de formas geométricas, o caóticas.

## Almacenaje liviano

En pasillos estrechos hay que evitar muebles voluminosos y optar por piezas bajas, pequeñas y ligeras, para agregar funcionalidad sin obstruir el paso. Si quieres instalar armarios tendrás que hacerlos con poco fondo e integrar el color de las puertas con el de las paredes. Evita que tengan molduras ni tiradores voluminosos.

## Un toque de estilo

Puede que el ancho de tu pasillo no sea suficiente ni tengas huecos en las paredes que te permitan colocar ningún tipo de mueble de almacenaje. En tal caso, una pieza de diseño será suficiente para llenar de estilo un pasillo sin gracia. Un estante sobre el que colocar unos libros, unas sutiles flores o un cuadro, harán que esa pared tenga un aire completamente distinto, cogiendo apenas unos centímetros.

## Decorar con cuadros

Si tu pasillo es muy estrecho evita colocar muebles y decora con cuadros para añadir estilo sin sacrificar espacio de paso. Elige una colección de cuadros, fotografías o ilustraciones que hablen de tu estilo personal y colócalas de manera estratégica a lo largo del pasillo. Utiliza marcos de diferentes tamaños y formas para crear un efecto dinámico y atractivo.

## Buena iluminación

Hay que tener en cuenta que el pasillo es un espacio donde puede haber falta de luz, por eso hay que utilizar una iluminación adecuada. Los apliques de pared proyectan luz hacia arriba, creando la sensación de un espacio más grande. La iluminación LED en la parte superior de la pared también contribuye a este efecto.



MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

**A CORUÑA**  
AV. FINSTERRE 164  
981 145 528

**MONTE ALTO**  
C. PARQUE 1  
981 115 104

**EL BURGO**  
AV. RUTE 1  
981 109 050

Una buena higiene bucal siempre lleva asociada, además de un buen cepillado, la utilización de un colutorio, de seda dental o de los cepillos interdentes siempre y cuando esté indicado

## Cepillos interdentes para una buena higiene bucal



Redacción.

Los cepillos interproximales o interdentes son una herramienta más para garantizar el necesario buen cuidado de tu boca, ya que únicamente con el cepillo de dientes no podemos llegar a los lugares a los que la seda o los cepillos interdentes llegan. Se usan para realizar una limpieza más eficaz entre los dientes si el espacio entre éstos sea suficientemente amplio, con el objetivo de eliminar restos y placa bacteriana que se deposita en nuestra dentadura día a día.

También se recomienda para mantener en condiciones óptimas los implantes, la limpieza dentro del surco de la encía.

Si queremos mantener una encía sana, prevenir la inflamación de las mismas o las caries, cepillarse entre los dientes debe convertirse en una rutina diaria. Están disponibles en una variedad de anchos diferentes según sea la abertura de los espacios. Tienen una parte plástica o metálica, en la que se insertan las cerdas en forma de espiral y así toman forma cónica (como un árbol de navidad) o cilíndrica.

¿Cuándo debemos usarlos?

Cada día, como complemento al cepillado, al colutorio o hilo dental. Son más imprescindibles si tenemos los dientes más separados y el hilo no hace bien su función. Su uso debe realizarse con sumo cuidado ya que pueden, incluso, hacer daño en la encía. Además, pueden causar hipersensibilidad dentinaria por lo que se aconseja siempre consultar con el dentista. Debe entrar fácilmente en el espacio interdental, sin que haya presión y sin forzarlo (para ello se cuenta con varios tamaños y formas).

Se deben introducir en el espacio entre los dientes de abajo para arriba en el caso de la parte inferior y de arriba para abajo en la parte superior de la boca. Tras ello, debemos realizar movimientos hacia adelante y hacia atrás, de forma no brusca, un par de veces entre cada espacio. Si no entra, cambia por un tamaño más fino.

El tamaño de los cepillos es muy importante. Si queremos tener un higiene óptima, debemos elegir el

correcto e incluso varios según sea la separación entre nuestros dientes. Su dentista deberá indicar cuáles son los tamaños adecuados.

Debes utilizarlo, al menos, una vez al día

Introduce el cepillo entre los dientes y muévelo al igual que la seda dental, hacia dentro y hacia fuera.

Renuévalo el cepillo cada poco tiempo (cuando los filamentos estén ya desgastados).

Si un profesional no le dice lo contrario no aplicar pasta dentífrica (existen algunas específicas pero debe aconsejarla un especialista según cada caso). Se recomienda utilizar el cepillo interdental en los casos en los que existe una gran separación entre dientes y el hilo dental no es suficiente.

Es la herramienta ideal para la limpieza entre los dientes especialmente para pacientes con periodontitis.

Si esta práctica se hace de forma intensiva, puede causar infecciones intestinales o problemas bucales

## Los 5 peligros poco conocidos de morderse las uñas

Redacción.

Morderse las uñas es uno de los hábitos más extendidos entre la población, especialmente en los niños. La onicofagia, su nombre científico, suele aparecer en la infancia y perpetuarse durante toda la vida si no se trata como es debido.

¿Cómo dejar de morderse las uñas?

Los motivos que llevan a una persona a realizar esta práctica son muy diversos, aunque en la mayoría de los casos está relacionada con el estrés. Y es que se trata de un trastorno emocional y conductual que en ocasiones puede llevar a aquel que lo sufre a necesitar ayuda profesional.

Aunque el mayor estigma más visible de la onicofagia sea estético, este problema puede ser perjudicial para la salud general, y no solo para la de las manos. Porque además de las infecciones en los dedos, morderse las uñas tiene otros peligros no tan conocidos. Puede provocar daños en los dientes.

Está demostrado que la onicofagia no sólo afecta a las uñas. Este hábito tan perjudicial puede llegar a erosionar el esmalte de los dientes incisivos e incluso interferir en la oclusión dental, es decir, la forma en la que los dientes superiores e inferiores se unen al cerrar la boca. Además, la Academia General de

Odontología (AGD) concluyó en un estudio que las personas que se muerden las uñas tienen mucho más riesgo de desarrollar bruxismo. Un hábito inconsciente que puede desencadenar en la pérdida de dientes, retraimiento de las encías o dolores de cabeza y faciales.

Altera la mandíbula

Un estudio realizado en la India y publicado en el Journal Of Clinical And Diagnostic Research (2015) establece una relación entre morderse las uñas y las alteraciones en la articulación temporomandibular (ATM). Los problemas en esta articulación pueden provocar dolor en la cara y el cuello, limitación de los movimientos de la mandíbula o ruidos articulares.

Problemas en las encías

Pero este hábito no sólo afecta las piezas dentales. Al morder las uñas pequeños trozos de las mismas se pueden clavar en las encías o quedarse entre los dientes. Esto, sumado a las bacterias que pasan de los dedos a la boca, puede dar lugar a la inflamación de las encías (gingivitis), como ya confirmó una investigación de la Universidad Case de la Reserva Occidental (2000). En los casos más graves, si esa inflamación no es tratada se corre el riesgo de sufrir una periodontitis (dientes flojos, mal aliento).



**Deportivo 0 - Málaga 0**

Un empate que deja a los blanquiazules en puestos de descenso

# Deportivo y Málaga, firman las tablas en Riazor

Redacción.

El Deportivo no fue capaz de hincarle el diente al Málaga en Riazor, donde los blanquiazules volvieron a ser un equipo sin puntería ante la meta contraria, pero al menos evitaron una nueva derrota. El punto sumado, de todos modos, no evita que el Dépor caiga a posiciones de descenso, ya que casi todos los equipos de la zona baja de la tabla vencieron en sus partidos de la presente jornada.

**Primera parte**

Los blanquiazules dominaron en la primera mitad, pese a que la mejor ocasión la tuvo el conjunto andaluz, ya que Antoñito estrelló un disparo en el palo derecho de la portería defendida por Helton en el minuto 7. El Dépor disparó en numerosas ocasiones, las más claras un cabezazo picado de Barbero (min. 9) y un zurdazo de Lucas Pérez desde la media luna (min. 14), ambas desviadas. En el minuto 22, los coruñeses dispusieron de una buena doble oportunidad, en un zurdazo lejano de Mella que rechazó Alfonso Herrero y en el posterior derechazo de Lucas, que el portero visitante despejó con los pies.

**Segunda parte**

En los primeros compases de la segunda mitad, el colegiado señaló un penalti a favor del Dépor, por derribo de Gabilondo a Lucas (min. 51). Pero tras recibir la llamada del VAR, acudió al monitor para acabar dando marcha atrás en su decisión. El equipo blanquiazul tuvo otra buena ocasión en el 75 de juego, cuando conectaron los dos cana-



El punto sumado no evita que el Dépor caiga a posiciones de descenso.

rios, Yeremay y Cristian Herrera. El disparo de este último lo rechazó el portero. El árbitro anuló la jugada por un fuera de juego previo

tan justo que, en caso de haber acabado la acción en gol, habría que ver qué decían las líneas del VAR. Lucas acarició el gol en el

minuto 81, pero su zurdazo cruzado, tras un veloz contragolpe conducido por Yeremay, se fue rozando el palo.



**Ficha técnica**

**Deportivo:**

Helton; Ximo, Pablo Vázquez, Barcia, Obrador; Villares (Mario Soriano, min 68), Mfulu (José Ángel, min 81); Mella (Gauto, min 92), Lucas, Yeremay (Bouldini, min 92); y Barbero (Herrera, min 68).

**Málaga:**

Herrero; Gabilondo, Nelson Monte, Pastor, Víctor; Manu Molina (Izán Merino, min 46), Luismi; Larrubia (Sangalli, min 88), Aarón Ochoa (Rahmani, min 65), Antoñito (Kevin Medina, min 79); y Baturina (Dioni, min 46).

**Árbitro:**

Muñiz Muñoz (Comité aragonés). Mostró tarjeta amarilla al jugador del Málaga, Aarón Ochoa (min. 54).



**Se VENDE Moto**

**YAMAHA FZ6 S2**

PUÑOS CALEFACTABLES  
CARENADO  
TOP CASE  
PUERTO USB

**609 839 385**

ITV 41.000 KM

La Armada Ferrol fue el vencedor de esta XIII Edición.  
El desafío contó con un total de 77 jugadores inscritos

# XIII Edición del Desafío Campomar - Armada Ferrol

El pasado 13 y 14 de septiembre se disputó la 2ª Prueba del XIII Desafío de Golf Campomar - Armada Ferrol. La 1ª Prueba se disputó los días 6 y 7 también de septiembre. El desafío contó con un total de 77 jugadores inscritos, 33 en la primera jornada y 44 en la segunda.  
Esta segunda prueba se disputó bajo muy buen tiempo, lo que propició buenos resultados.

**CUADRO DE HONOR XIII DESAFÍO CAMPOMAR - ARMADA FERROL**

**EQUIPO CAMPEÓN COPA TROFEO: ARMADA FERROL**

**CAMPEÓN SCRATCH: ADRIÁN SOTO VEIGA**

**1ª CATEGORÍA:**  
1º FRANCISCO ALARCÓN BALLESTEROS  
2º JOSÉ ÁNGEL SANTIAGO FERNÁNDEZ

**2ª CATEGORÍA:**  
1º MANUEL ARNOSO BARRO  
2º ANTONIO GONZÁLEZ-LLANOS LÓPEZ

**MEJOR SENIOR: FRANCISCO PITA-ROMERO CAAMAÑO**  
**MEJOR DAMA: CARMEN FLETHES SERRANO**  
**MEJOR SUB-28: PELAYO GARCÍA FERNÁNDEZ**

**1ª PRUEBA**  
1º HÁNDICAP: ANTONIO GONZÁLEZ-LLANOS LÓPEZ  
2º HÁNDICAP: DAVID GONZÁLEZ-LLANOS NAVARRO

**2ª PRUEBA**  
1º HÁNDICAP: MANUEL ARNOSO BARRO  
2º HÁNDICAP: FRANCISCO ALARCÓN BALLESTEROS

**MEJOR APPROACH 1ª PRUEBA: ADRIAN SOTO VEIGA**  
**MEJOR APPROACH 2ª PRUEBA: JOSÉ MARÍA FANTOVA RODRÍGUEZ**

## Campeonato de Galicia de Dobles Femenino

Se celebró el pasado 22 de septiembre en Miño Club de Golf Ártabro, el Campeonato de Galicia de dobles femenino, con cerca de 100 jugadoras inscritas en el Torneo.

El tiempo acompañó esta vez a las jugadoras durante toda la mañana en el que se dieron unos resultados muy ajustados entre las primeras parejas.

La clasificación quedó como sigue:

• **Categoría Scratch:**  
1ª Ulloa Moreno, García Mateo. -3  
2ª Rodríguez Barreira, Suárez Vázquez. +1  
3ª Agrasar Fernández, Isorna Felpeto. +3

• **Categoría Handicap:**  
1ª Rodríguez Barreira, Suárez Vázquez. -6  
2ª García Mateo, Ulloa Moreno. -5  
3ª Armenta Monteagudo, Latas López. -5



Las personas mayores que tienen en este centro su hogar disfrutan de actividades para todos los gustos y a petición propia



## CleceVitam Bastiagueiro, un referente en la atención residencial de Oleiros desde hace tres años

CleceVitam.

-----  
Será este mes de octubre cuando la residencia para personas mayores de referencia en Oleiros, CleceVitam Bastiagueiro, cumpla tres años prestando servicio a sus vecinos y vecinas.

Para celebrarlo, el equipo de profesionales del centro está organizando un completo programa de actividades para usuarios y familias entre las que destaca una comida común así como acciones abiertas al municipio. “Tenemos muchísimas ideas sobre la mesa y una ilusión enorme”, señala Vanesa Fernández, directora de la residencia.

No obstante, y en lo que llega ese momento, son numerosas las acciones llevadas a cabo en el centro para romper con la rutina. En este sentido, la plantilla de CleceVitam Bastiagueiro se esfuerza en ofrecer una amplia variedad de opciones de ocio para todos los gustos que ayuda a que los usuarios disfruten del día a día.

Para ello, esta residencia de Oleiros cuenta con la colaboración de diferentes entidades. Es el ejemplo de la Fundación Abanca, cuyo equipo de voluntarios acude a CleceVitam Bastiagueiro con frecuencia para salir a dar un paseo con las personas residentes en sus grandes triciclos o la coral polifónica de Oleiros, que acudió para aportar el toque musical

a los festejos de San Juan. Asimismo, se fomentan las aficiones de las propias personas residentes y se ponen en valor.

Claro ejemplo de ello es la exposición de piezas de marquetería y pintura elaboradas por dos de ellos, José Romero y José Guzmán, que tuvo lugar este verano.

### Salidas y festejos

Igualmente, desde la residencia se organizan excursiones por la zona como la que se realizó al jardín botánico Ría do Burgo y que resultó especialmente enriquecedora. Además, recientemente se volvió a visitar el estadio de Riazor para animar al Deportivo Femenino en su regreso a Primera en una excursión de fin de semana en la que también les acompañó el residente Juan Ramón Aldalur, conocido como “Chapela II” en su etapa como futbolista.

De esta manera, un grupo acudió al espacio Antonio Modia para disfrutar de la exposición “Abrazando Coruña”, una colección de fotos de los años 60 y 70, así como a la 30ª edición de la feria de Alfaroleiros, un homenaje a la olería tradicional gallega. Por otro lado, la familia de CleceVitam Bastiagueiro participó activamente en las fiestas de Santa Cruz acudiendo no solo a la comida popular, sino también a la verbena y a los fuegos

artificiales en compañía de personal técnico del centro. “Este tipo de actividades en las que nos implicamos con el municipio gustan mucho ya que hacen sentir a nuestras personas residentes parte de un colectivo y les ayudan a romper con la rutina y seguir festejando como lo han hecho siempre”, destaca Fernández.

También se visitó el club ecuestre Os Parrulos, en Culleredo, y las personas residentes se lo pasaron en grande disfrutando de la compañía de los caballos y el resto de animales de este espacio tan solo unos días antes de ir de compras para el ya tradicional taller de cocina en una jornada en la que se aprovechó para realizar algunas adquisiciones personales y tomar un café.

### Iniciativas de los residentes

Del mismo modo, y a petición de los residentes, se ha retomado el taller de uso de las nuevas tecnologías y, muy especialmente, de los móviles para ayudarles a mantener el contacto con sus seres queridos no solo a través de mensajería, sino también a través de videollamadas.

En un plano más analógico, otra de las actividades que ya se está organizando es una salida a comer todos juntos en un restaurante cercano como ya se hizo el año pasa-



Con motivo del Día del Alzheimer, aquellos usuarios con más destreza confeccionaron unos mandiles sensoriales que posteriormente entregaron a las unidades de convivencia con más personas afectadas por este trastorno.

do con motivo de la iniciativa “Sueños y deseos” consistente en hacer realidad algún afán o aspiración factible de los residentes del centro. En ese momento fue una solicitud de dos usuarios y lo que empezó siendo un almuerzo para ambos terminó con un banquete para trece así que desde la dirección del centro esperan tener mucho éxito con esta acción.

“Nos debemos a nuestras personas residentes y, si bien tratamos de ofrecerles alternativas que se amolden a sus gustos, estamos siempre abiertos a sus propuestas”, afirma la responsable de CleceVitam Bastiagueiro.

### Apoyo mutuo

También se fomenta la ayuda entre compañeros. Por ello, con motivo del Día del Alzheimer (21 de septiembre), aquellos usuarios con más destreza confeccionaron unos mandiles sensoriales en el taller de costura que posteriormente entregaron a las unidades de convivencia con más personas afectadas por este trastorno. “Así, mientras unos empleaban sus habilidades motrices,

otros recibían el fruto de su esfuerzo para ayudarles a reconducir conductas y trabajar las capacidades con las que cuentan a nivel sensorial”, explica Fernández. Por otra parte, y sabedores de lo difícil que puede ser para las familias optar por una residencia para que se convierta en el hogar de su ser querido, la psicóloga del centro, junto a la trabajadora social, organizan unas sesiones familiares bajo el nombre “Aprendiendo a compartir” en las que intercambian preocupaciones para aprender a gestionar mejor la nueva situación.

“Para nosotros, las familias son muy importantes y por ello les ofrecemos esta actividad en la que pueden tratar, en grupos reducidos, los aspectos afectivos, emocionales y personales vinculados al entorno residencial”, destaca Vanesa. Y es que CleceVitam Bastiagueiro es más que una residencia para personas mayores, es un lugar en el que disfrutar de un envejecimiento activo y en el que siempre hay una nueva oportunidad para seguir aprendiendo y continuar con el proyecto de vida elegido.



Familia mira video realizado por residentes sobre Alzheimer.

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## Información Jurídica y Laboral



Sección dedicada a dar información jurídica bajo la dirección del abogado Eduardo Lorenzo, especializado en tema civil, penal, divorcios, accidentes de tráfico y laboral.

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo: [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando.

**Su consulta jurídica y laboral será gratuita, personalizada y confidencial**



### Consulta 1:

Hola! Me llamo Alberto y tengo 37 años. Sufro de varias cosas: L4-S1 con cambios tipo 1 (edema) en el nódulo del platillo vertebral inferior de L3. Abombamiento discal concéntrico en L4-L5. Hipertrofia facetaria y a engrosamiento de ligamento amarillo que condicionan a leve a moderada estenosis del canal y compromiso foraminal bilateral. Protusión discal de basa ancha de predominio posterocentral L5-S1 que junto engrosamiento de ligamento amarillo condiciona moderada estenosis del canal y foraminal bilateral.

Llevo casi tres meses de baja y lo único que me han hecho es ponerme dos infiltraciones. La primera el efecto me duró una semana y ahora hace una semana que me pusieron la segunda. Es cierto que los dolores que tenía al caminar se han reducido mucho pero la cintura cada vez va a peor. No se si dado a mi grado puedo luchar por alguna incapacidad o algo. Trabajo en una

recepción siempre de pie. Muchas gracias.

### Estimado cliente

En primer lugar, como apreciación inicial, el consejo es mantener la baja por incapacidad temporal todo el tiempo necesario, ya que los expedientes de incapacidad permanente a menudo comienzan al finalizar dicha baja, si al final del periodo legal no se ha alcanzado la duración. La baja se puede extender hasta un año, con prórroga posterior de seis meses. Cuando llegue el momento, será necesario evaluar sus patologías para determinar si siguen siendo limitantes para su trabajo habitual, siempre y cuando existan informes médicos concluyentes que indiquen que son incompatibles con bipedestación por largos periodos. Dado que trabaja en una recepción con ese requerimiento físico específico, es importante contar con un informe médico que confirme la incompatibilidad de esas patologías con las

funciones específicas de su trabajo. No obstante, hay que tener presente que evaluar una incapacidad permanente requiere que haya una situación sanitaria estabilizada, que no sea susceptible, a priori, de mejoría. Esto a día de hoy no se puede predicar de su situación, donde usted nos ha advertido incluso una mejoría tras el tratamiento, y en cualquier caso también tenemos que tener presente que la incapacidad temporal todavía es de una duración muy contenida. Todo esto nos obliga a valorar la situación en función de cómo vaya evolucionando.

Atentamente.

### Consulta 2:

Buen día, denuncié el pasado enero de 2023 por agresión sexual y me concedieron la orden de alejamiento. El proceso está parado, no he tenido la mejor abogada posible y ya no tengo dinero para cambiar de abogada, me faltan datos y tengo

dudas. Además, el juez ha pedido examen de toxicología pero yo no le veo relevancia, nadie tomaba nada. No sé si a día de hoy después de casi dos años es mejor desistir. Muchas gracias.

### Estimado cliente

Quiero aclarar varias cuestiones en relación a su denuncia para poder ampliar la información y transparencia sobre el proceso. En primer lugar, usted puede solicitar al amparo de la Ley de Asistencia Jurídica Gratuita un cambio de abogados sino está conforme con el que tiene actualmente. Las últimas modificaciones legislativas permiten esta posibilidad, especialmente considerando que usted necesita un abogado, y no tiene confianza en la abogada asignada y tampoco puede pagar uno privado. Por lo tanto, simplemente se trata de solicitar el cambio en el turno de oficio. En segundo lugar, que el tema esté más o menos atrasado o parado puede deberse a

distintas razones y es una parte habitual de las instrucciones penales; esto no debe ser motivo para desistir ni renunciar a las acciones, sino simplemente dejar que sigan su curso. En tercer y último lugar, las pruebas que se hayan solicitado no necesariamente han sido pedidas por una de las partes. Puede ser que su abogado no haya solicitado pruebas de toxicología, pero estas son diligencias de investigación que el juzgado puede haber acordado a petición de cualquiera de las otras partes en el proceso: el Ministerio Fiscal, la defensa, o incluso el propio juez. Por consiguiente, esta es una diligencia de averiguación que otra parte habrá pedido, y por eso está pendiente de realizarse, independientemente de cuál sea su opinión al respecto.

Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

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



**Buena alimentación, la base de tu salud**

Iniciamos en este número una nueva sección dedicada al cuidado de nuestra alimentación de la mano de Aida Lodeiro, dietista especialista en patología digestiva de **Al Nutrición**.

# Malos hábitos nutricionales: calidad nutricional antes que cantidad



Por Aida Lodeiro.

La salud es algo que nos preocupa, o debería preocuparnos a todos, ya que sin ella no hay nada. Hace poco leí una frase que decía "la salud no cae del cielo", y tengo que decir que no puedo estar más de acuerdo con ella.

La ciencia nos dice que un 25% de nuestra salud dependerá de nuestra genética y el otro 75% restante lo hará dependiendo de nuestro estilo de vida, que como supondrás incluye, como nos alimentamos, si hacemos ejercicio, como gestionamos el estrés y la calidad de nuestro sueño.

A nadie coge por sorpresa a estas alturas que una dieta rica en azúcares, ultraprocesados, alta en sal y rica en grasas saturadas y trans nos mata y nos enferma. Una de las principales causas de mortalidad en el mundo y por supuesto

en nuestro país es la enfermedad cardiovascular, la cual tiene lugar en gran medida por los malos hábitos nutricionales además del consumo de tabaco.

Tristemente, una gran parte de nuestra sociedad ve incompatible el disfrute gastronómico con una dieta sana y me gustaría dejar claro que esto no sólo es posible sino indispensable, de hecho ese es uno de los principales objetivos que tengo con mis pacientes, ya que sólo conseguiremos objetivos en salud a largo plazo disfrutando, y comiendo sano.

Otro tema que considero preocupante es la adicción al azúcar e hidratos de carbono de mala calidad, que sufre la población a día de hoy, que volviendo a lo anterior, está mermando nuestra salud y nuestra calidad de vida presente y futura. El azúcar genera un círculo vicioso: cuanto más como, más quiero comer. Esto ocurre porque

genera adicción a nivel biológico, es decir, cuando no lo consumo tengo síndrome de abstinencia, con dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor, etc. Superar esta adicción al azúcar lleva tiempo, pero adaptando hábitos saludables puede conseguirse.

En resumen, tras numerosos estudios realizados podemos concluir que la mejor dieta para prevenir enfermedades y aportar longevidad incluyendo vida activa y de calidad es la dieta mediterránea. Así que consumamos frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos, en cuanto al aporte proteico, pescado, carnes magras y huevos y priorizaremos el uso de aceite de oliva virgen extra como grasa, tanto para cocinar como para aliñar.

Y siempre, siempre, debe importarnos más la calidad nutricional de lo que comemos que la cantidad que comemos.

**Tu belleza capilar con Entre Cosméticos**

# La importancia de un buen diagnóstico del cuero cabelludo

Por Entre Cosméticos.

El cuidado del cuero cabelludo es fundamental para mantener un cabello saludable y prevenir problemas capilares. Un diagnóstico del cuero cabelludo puede marcar la diferencia entre un tratamiento efectivo y uno ineficaz.

**¿Pero, qué es un diagnóstico capilar?**

Es un análisis detallado del estado del cuero cabelludo y del cabello. Este proceso se realiza utilizando herramientas especializadas, como micro-cámaras, que permiten observar el cuero cabelludo y el cabello con gran detalle. Este análisis ayuda a identificar desequilibrios como la caída del cabello, la pérdida de densidad, picores, descamación y exceso de grasa.

**Beneficios de un buen diagnóstico:**

**• Identificación del problema:** Un buen diagnóstico capilar permite la identificación precisa de problemas que no son visibles a simple vista, como alteraciones y desequilibrios del cuero cabelludo, grasa, descamaciones, infecciones fúngicas y otros desequilibrios que pueden

provocar la caída del cabello.

**• Tratamientos personalizados:** Un diagnóstico preciso permite diseñar un tratamiento personalizado que aborde las necesidades específicas del cuero cabelludo y del cabello.

**• Prevención de problemas futuros:** Al identificar y tratar los problemas del cuero cabelludo a tiempo, se pueden prevenir complicaciones mayores en el futuro.

**• Mejora de la salud capilar general:** Un buen diagnóstico no solo trata problemas existentes, sino que también mejora la salud general del cuero cabelludo y del cabello, lo que se traduce en un cabello más fuerte, con más volumen y brillo.

La salud del cuero cabelludo es esencial para mantener un cabello bonito y saludable.

Un buen diagnóstico capilar es el primer paso para identificar desequilibrios y aplicar tratamientos específicos. No subestimes la importancia de conocer el estado de tu cuero cabelludo. Consulta con un especialista y asegúrate de que tu cabello reciba el cuidado que se merece. En **Entre Cosméticos** te ofrecemos este servicio. No dudes en consultarnos.





**Aida Lodeiro**  
**NUTRICIÓN**

640.90.36.79      @alnutricion  
www.alnutricion.es      info@alnutricion.es

c/Linares Rivas 12 Entreplanta - 15160 - Sada - A Coruña



**entre cosméticos**

**Nuevo servicio de diagnóstico capilar**

www.entrecosmeticos.com

TODOS NUESTROS PRODUCTOS ESTÁN FABRICADOS CON INGREDIENTES NATURALES

Carretera Cambre. El Temple, 10 bajo derecha. 15660 Cambre

Telf.: 625 313 872

“Cuando los tipos de interés están altos, los hipotecados aprovechan para cancelar cuanto antes sus deudas para que no aumenten más de la cuenta”

## En España se cancelan un 11,5% más de hipotecas de las que se firman



Redacción.

Durante el primer semestre del 2024, entre los meses de enero y junio, se han cancelado más préstamos hipotecarios de los que se han contratado. Tanto es así que, según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística, pese a que la cancelación de hipotecas ha caído estos primeros seis meses del año un 5,47% respecto al mismo periodo de 2023, en España se han registrado un total de 218.408 cancelaciones de hipotecas, un 11,5% más que las 193.238 contrataciones realizadas.

Esta, a priori, no es una buena noticia para el mercado hipotecario porque, según dice el director de Hipotecas del comparador y asesor hipotecario iAhorro, Simone Colombelli, “si las cuotas mensuales de los hipotecados se reducen, las familias tienen menos dificultades para pagarlas y, por tanto, menos prisa para cancelar el préstamo hipotecario”. Y ahora mismo no estamos en ese momento.

Es más, ahora estamos viendo lo contrario, que “cuando los tipos de interés están altos, los hipotecados aprovechan para cancelar cuanto antes sus deudas para que no aumenten más de la cuenta”, añade.

Y es que, pese a que el euríbor ha bajado casi un punto en un año, el índice de referencia sigue todavía registrando datos medios muy elevados, en torno al 3%, por lo que los hipotecados no se pueden relajar y “también tienen la opción de cambiar sus hipotecas, sobre todo si son variables, por otras, fijas o mixtas, con mejores condiciones”.

### ¿Cuántas cancelaciones son por cambio de hipoteca?

Precisamente ese cambio de hipoteca implica, en muchos casos, la cancelación previa del préstamo inicial y la apertura, posteriormente, de uno nuevo. Este trámite, dice Colombelli, “el INE lo registra como cancelación, sin especificar si es una cancelación definitiva o no de la hipoteca. Por tanto, entre esas

más de 200.000 cancelaciones, no sabemos cuántas son cancelaciones por finalización del préstamo y cuántas cancelaciones de hipotecas para apertura de un nuevo préstamo con la intención de cambiar sus condiciones y pagar menos por ella”.

“En iAhorro hemos visto que, durante el primer semestre del año, del total de peticiones de solicitud de hipoteca que nos llegaron, un 20% era para mejorar las condiciones de su préstamo, ya fuera a través de la subrogación o de la cancelación y apertura de nuevo préstamo” y asegura que “gran parte de esas peticiones de cambio se hacen a través de la cancelación del préstamo inicial y apertura de uno nuevo porque es el método que los bancos suelen ver más viable. Esto lo que hace es aumentar, el líneas generales, el número de cancelaciones de préstamos hipotecarios, pero ese dato no es del todo real porque después, seguidamente, se abre uno nuevo”.

Los universitarios buscan apartamentos cercanos a las paradas del autobús que los lleva hasta el campus

## La odisea de los estudiantes, para buscar piso en A Coruña

Redacción.

Lo primero en lo que se fija un estudiante a la hora de buscar piso es en la distancia que hay andando desde su casa hasta la parada de bus que le lleve a la Universidad. Todo lo demás es secundario. De ahí, que los barrios más demandados de A Coruña por los universitarios sean Cuatro Caminos, Os Mallos, Elviña o la Plaza Pontevedra: todos ellos forman el recorrido de la ruta hacia el campus de la UDC.

Partiendo de esa base, lo segundo a tener en cuenta es el presupuesto. “Cuanto más cerca del centro, más caro”, indica Marta Taboada, de la inmobiliaria Isabel Villaverde, una agencia en la que también se gestionan alquileres a universitarios, es decir, con contratos entre 10 y 11 meses. En su caso, suelen alquilar pisos enteros, “para evitar problemas por si alguno decide abandonar el piso antes de tiempo”.

“Cuatro Caminos es, sin duda, el barrio más demandado”, asegura, y a este le siguen otros como Monelos o Juan Flórez. “Buscan sobre todo que les quede a mano el autobús de la Universidad, para

evitar tener que hacer transbordo”. También es cierto, que en zonas como la plaza de Pontevedra los precios se disparan. “En Federico Tapia este año alquilé uno a estudiantes de 1.600 euros con cuatro habitaciones”. Mientras que en otras zonas como Os Mallos o Monelos, oscilan entre los 250 y 300 euros por habitación. “Este último año subieron un montón los precios, antes los podías encontrar por 200 euros”, confiesa la agente inmobiliaria.

### Habitaciones en alquiler en A Coruña

En A Coruña ahora mismo hay sobre 145 anuncios de viviendas a compartir en la página web de Idealista. Los precios rondan entre los 200 y los 300 euros, pero algunos incluso pueden llegar a los 370. Algo que les caracteriza es el escritorio al lado de la cama, independientemente de lo pequeño que sea el cuarto. Con ello, si eres estudiante y estás leyendo este artículo, te recomendamos que no esperes hasta el último momento. “Con la subida de los precios, muchos repiten piso año tras año, ya que es menos probable que el propietario te suba el alquiler”.



Cuatro Caminos es, sin duda, el barrio más demandado.



**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:** La Última Reina (Firebrand)

**País:** Reino Unido  
**Director:** Karim Aïnouz  
**Guión:** Henrietta Ashworth, Jessica Ashworth

**Reparto:** Jude Law, Alicia Vikander, Eddie Marsan, Ruby Bentall, Simon Russell Beale, Sam Riley, Erin Doherty, Bryony Hannah, Patsy Ferran, Edward Harrison

**SINOPSIS:**  
 Una historia de terror psicológico ambientada en la sangrienta corte Tudor del infame rey Enrique VIII de Inglaterra (Jude Law). Contada desde el punto de vista de la reina Catalina Parr (Alicia Vikander), la sexta y última esposa de Enrique y la única que evitó el destierro o la muerte.

**Fecha de Estreno:** 18 de octubre 2024



**Título:** La Habitación De Al Lado

**País:** España  
**Director:** Pedro Almodóvar

**Reparto:** Julianne Moore, Tilda Swinton, John Turturro, Alessandro Nivola, Melina Matthews, Vicky Luengo, Juan Diego Botto, Raúl Arévalo

**SINOPSIS:**  
 La historia es la de una madre muy imperfecta y una hija rencorosa separadas por un gran malentendido. Entre ambas, otra mujer, Ingrid (Moore), amiga de la madre, es depositaria del dolor y la amargura de ambas. Martha, la madre (Swinton), es reportera de guerra e Ingrid novelista de autoficción. Habla de la crueldad de las guerras, de los modos tan distintos en que las dos escritoras se acercan y escriben.

**Fecha de Estreno:** 18 de octubre 2024



**Título:** Smile 2

**País:** USA  
**Director:** Parker Finn. **Guión:** Parker Finn

**Reparto:** Naomi Scott, Rosemarie DeWitt, Kyle Gallner, Lukas Gage, Miles Gutierrez-Riley, Peter Jacobson, Raúl Castillo, Dylan Gelula, Ray Nicholson

**SINOPSIS:**  
 La estrella del pop mundial Skye Riley (Naomi Scott) está a punto de embarcarse en una nueva gira mundial cuando empieza a experimentar una serie de sucesos cada vez más aterradores e inexplicables. Angustiada por la espiral de horrores y la abrumadora presión de la fama, Skye tendrá que enfrentarse a su oscuro pasado para recuperar el control de su vida antes de que sea demasiado tarde.

**Fecha de Estreno:** 18 de octubre 2024

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Más allá de los maestros»

Sí en la calle de las estrellas alguna vez encontré refugio.  
 Ahora que veo por última vez bajar tu verja  
 y los colores apagarse para siempre.  
 Se desdibuja el tiempo en medio de la noticia,  
 como la incertidumbre entre Ceuta y Melilla.  
 Nadie entiende nada. Hay duelo en esta sala y mucho drama.  
 ¡Feliz comienzo de curso!  
 Estoy viendo doble abuso de poder,  
 en ojos de personas que alguna vez admiré.  
 Hay emigración de talento al que dejaron marchar.  
 Temática social fuera de contexto y mucha ansiedad.  
 Llevo días sin poder observar el cielo.  
 Como alumno que no reconoce al que fue maestro.  
 ¿Dónde quedaron aquellas enseñanzas y valores?  
 Me pregunto si tal vez quizás entenderían  
 que es mejor vivir la vida con amor y filosofía  
 olvidando los rencores.  
 Nos decían de pequeños "nunca subestimes al maestro".  
 Los que vivimos con pasión, aprendemos cada día.  
 Nos enseñaron a cuestionar y también a obedecer.  
 Hay patrones obsoletos y mucho que aprender  
 ¿Y si ellos no se atreven a ir más allá?  
 ¡No es un mito, es una realidad!  
 Hoy el alumno supera al maestro.

@b\_essential28

CULTURA

La coruñesa Bea Lema,  
Premio Nacional del Cómic 2024

La ilustradora Bea Lema (A Coruña, 1985) ha sido galardonada con el Premio Nacional del Cómic de 2024, dotado con 30.000 euros por la obra "El cuerpo de Cristo" (Astiberri), en la que aborda el tema de la salud mental, ha informado el Ministerio de Cultura.



El jurado ha destacado esta obra por ser "innovadora, arriesgada en lo formal, con texturas y composiciones que trascienden las técnicas más utilizadas sin renunciar al uso del humor y a una mirada poética". No es el primer premio que obtiene esta obra, que su autora elaboró en 2022 en una residencia de novela gráfica en la Maison des auteurs de Angoulême (Francia). Titulada en francés 'Des maux à dire', 'El Cuerpo de Cristo' (Astiberri) fue galardonado con el Premio del Jurado del Festival BD 2023 en Périgord, y con el Premio del Público

del Festival de Angoulême, el Premio Bédéllys del Festival de Cómic de Montréal a la mejor obra extranjera y Gran Premio de la Heroína Madame Figaro en 2024. El cómic, que se encuentra actualmente en proceso de adaptación a cortometraje de animación, posee según el jurado "una gran profun-

dididad y sensibilidad por la manera de abordar un tema tan complejo como el de la salud mental desde la propia experiencia de la autora, así como la reivindicación de la importancia de los cuidados". Asimismo, el jurado ha señalado que 'El cuerpo de Cristo' es "una obra de gran belleza visual y profunda emoción que ofrece una mirada sorprendente en la relación entre madre e hija, siendo una auténtica exploración del lenguaje que utiliza recursos estéticos alternativos y muestra una nueva forma de tejer la historia reivindicando la propia memoria migrante". Bea Lema ha realizado ilustraciones para revistas, carteles o libros infantiles. Su trabajo, generalmente autobiográfico, trata temas como la locura, las relaciones familiares, la religión, el trauma o los ritos populares.



# 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](http://www.cuidaamor.com)

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

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

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

Servicios en toda la  
Provincia de A Coruña

**Próximamente con Centro de Día**