

gratuito **amarriñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 78

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

NOVIEMBRE - AÑO 2024



Un total de 1.250 alumnos participan en los campamentos de inglés gratuitos de la Xunta

pág. 4



Santuarios Mágicos de Galicia III

pág. 6-7

Destinada para personas mayores de 55 años, aporta los conceptos y características básicas de la IA

La Xunta lanza una nueva edición de los cursos sobre las aplicaciones prácticas de la inteligencia artificial para la ciudadanía

La formación, destinada especialmente a personas mayores de 55 años, aporta a los participantes los conceptos y características básicas de la IA, su impacto en el día a día y su contribución a la sociedad.

La Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia pone en marcha una nueva edición del programa formativo "La Inteligencia Artificial" en el día a día para acercar las ventajas de la IA entre la ciudadanía. Son un total de 17 jornadas que se realizarán de manera presencial durante los meses de noviembre y diciembre en aulas de la Red CeMIT de las cuatro provincias gallegas.

La formación, destinada especialmente a personas mayores de 55 años, aporta a los participantes los conceptos y características básicas de la IA, su impacto en el día a día y su contribución a la sociedad. Son sesiones de 90 minutos de duración, en las que se presentan ca-



sos prácticos de empleo de la inteligencia artificial en la vida cotidiana, así como las posibles barreras o dificultades en su uso y los posibles riesgos. El objetivo de las jornadas es que los participantes

puedan adquirir las competencias necesarias para el uso de herramientas que emplean la IA como el móvil, asistentes personales, traductores instantáneos o la generación de imágenes, entre otros.

Los interesados en participar en el programa pueden formalizar sus inscripciones poniéndose en contacto con los responsables de las aulas CeMIT o, a través de internet, en la web <https://cemit.xunta.gal>

Sanidade prevé crear más de 1.400 plazas fijas en 2025

Los Presupuestos de la Consellería de Sanidade para el año 2025 prevén la creación de 1.412 nuevas plazas fijas de profesionales, que incluyen 523 para reducir la jornada laboral hasta las 35 horas semanales en el Servicio Galego de Saúde (SerGas), otras 790 plazas en los procesos de estabilización, 30 plazas de médicos de Urgencias, así como las necesarias para la puesta en funcionamiento del Centro de Protonterapia de Galicia y la estrategia de reproducción asistida, entre otras. El montante dedicado a Atención Primaria crece un 5,4%, hasta los 1.668 millones; mientras que la Hospitalaria sube un 5,1%, hasta los 3.478 millones. El gasto farmacéutico alcanzará los 1.500 millones.

 **federópticos**
Luisa Souto

Cuidamos de tu salud visual y auditiva

Avda. Coruña, 9 · O Burgo (Culleredo), A Coruña

Tel. 623 961 326

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R
Verdemar Ediciones

Infórmate en: 640 298 499 info@verdemarediciones.com

La huelga afectará a más de seis millones de hogares en toda España

Repartidores de butano a domicilio convocan una huelga temporal en el sector en noviembre y diciembre

Los repartidores de butano han decidido ir a la huelga a partir del 5 de noviembre, situación que afectará a más de seis millones de hogares en toda España. La Federación Española de Distribuidores de Gases Licuados del Petróleo ha convocado estos paros como medida de presión para exigir la actualización de la normativa que regula su actividad. Denuncian que las condiciones actuales les obligan a trabajar a pérdidas, lo que pone en peligro tanto su subsistencia como la continuidad del servicio de reparto a domicilio. El conflicto surge principalmente por la falta de una actualización en la retribución que los transportistas reciben por cada bombona entregada, una tarifa que no ha sido revisada en más de una década. Con la implementación del Real Decreto - Ley 11/22 para proteger a los consumidores frente a la crisis energética, el Gobierno fijó el precio máximo de la bombona en 19,55 euros. El sector demanda una actualización de la Orden IET/389/2015, lo que permitiría mantener a España



como el mercado más asequible de Europa, asegurando además la calidad del servicio de reparto a domicilio. Los paros temporales están previstos para los días 5, 13, 21 y 29 de noviembre, así como los días 5, 11, 17 y 23 de diciembre. Durante

estos días, el reparto de bombonas a domicilio quedará suspendido, afectando tanto a hogares particulares como a empresas. Sin embargo, se garantizará el suministro a puntos de venta y se harán excepciones en el caso de centros educativos, sanitarios, de atención social,

residencias de mayores y usuarios en situación de vulnerabilidad social. Este calendario de paros ha sido confirmado por la FEDGLP, que insiste en que la huelga continuará hasta que se produzca una actualización de las condiciones económi-

cas del sector, algo que ha puesto en alerta a millones de familias que dependen del gas butano para cubrir sus necesidades diarias de calefacción y cocina. Según las estimaciones de la FEDGLP, alrededor de 150.000 bombonas se distribuyen diariamente en todo el país, una cifra que se verá drásticamente reducida durante los días de huelga. Esta situación se suma a las dificultades que ya enfrentan muchos hogares, especialmente los más vulnerables, que dependen de este suministro esencial. El impacto de la huelga también se extiende a las pequeñas y medianas empresas que realizan el reparto, entre 170 y 200 pymes que, de no resolverse este conflicto, podrían verse abocadas al cierre, lo que supondría la pérdida de más de 3.500 empleos directos. Las negociaciones con el Ministerio y las grandes petroleras continúan, pero, hasta el momento, no se ha alcanzado ningún acuerdo que alivie la crisis que atraviesa el sector.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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



Tal y como explicó el conselleiro, estas estadias se enmarcan en dos de las principales hojas de ruta en materia educativa de la Xunta

Un total de 1.250 alumnos participan en los campamentos de inglés de la Xunta gratuitos para las familias



El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y FP, Román Rodríguez, puso en valor este tipo de iniciativas.

Redacción.

Un total de 1.250 alumnos de toda Galicia participan este otoño en los campamentos de inglés Digitalweek de la Xunta de Galicia, que son totalmente gratuito para las familias.

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y FP, Román Rodríguez, puso en valor este tipo de iniciativas para acercar, desde una perspectiva práctica, a los jóvenes a dos de las habilidades que más van a necesitar para su futuro: las competencias digitales y las de comunicación en lenguas extranjeras.

Acompañado por la directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, visitó a los alumnos que están participando en la estadia, una acción dirigida a chicos de 6º de Primaria y los cuatro cursos de la ESO que se desarrolla en turnos de una semana de duración entre octubre y diciem-

bre y que cuenta con el apoyo de profesorado nativo en inglés.

El titular del departamento educativo de la Xunta puso en valor este tipo de iniciativas para acercar, desde una perspectiva práctica, a los jóvenes a dos de las habilidades que más van a necesitar para su futuro: las competencias digitales y las de comunicación en lenguas extranjeras.

Tal y como explicó el conselleiro, estas estadias se enmarcan en dos de las principales hojas de ruta en materia educativa de la Xunta, la Estrategia gallega de lenguas extranjeras, Edulingüe 2030, y la Estrategia para la Educación Digital 2030. "Trabajamos en políticas educativas que favorezcan la igualdad de oportunidades en el acceso a este tipo de experiencias, cuyo coste asume la Xunta de Galicia, con la finalidad de mejorar las competencias fundamentales para el desarrollo del alumnado", afirmó el conselleiro.

En la semana del 25 de octubre disfrutaron de la estancia 94 alumnos de 6º de Primaria de siete centros educativos, en concreto de los colegios CEIP Plurilingüe Playa Jardín (Boiro), CEIP de Melide Nº 1 (Melide), CEIP Plurilingüe Lansbricae (San Amaro), CEIP Plurilingüe de Tirán (Moaña), CEIP de Coirón-Dena (Meaño), CEIP Plurilingüe da Igrexa-Chapela (Redondela) y CEIP Plurilingüe Paraxial (Vigo).

Durante la estancia, los chicos participan en tres talleres diarios, en horario de mañana y de tarde, con actividades de robótica, diseño e impresión 3D, así como elaboración y diseño de páginas web.

Todos los talleres se desarrollan en lengua inglesa y de manera mayoritariamente práctica. El alumnado comparte talleres con los otros centros educativos lo que garantiza, además, la socialización entre el alumnado en esta lengua extranjera.

Los descuentos alcanzarán un máximo de 30 euros por beneficiario

Los Bonos Activa Comercio, disponibles a partir del 4 de noviembre

Redacción.

La nueva edición de los Bonos Activa Comercio, impulsada por la Xunta, ya tiene fecha. El Ejecutivo había anunciado que habría una nueva convocatoria este otoño, los gallegos podrán descargar los bonos a partir del 4 de noviembre.

Los establecimientos comerciales interesados en participar en esta iniciativa, que busca dinamizar el comercio local en toda la comunidad autónoma, pudieron adherirse desde el pasado 23 de octubre. En la última convocatoria, participaron alrededor de 7.000 comercios y fueron expedidos aproximadamente 300.000 bonos que agotaron la partida en cinco días.

En esta ocasión, el Ejecutivo gallego destinará 2,5 millones de

euros para esta medida, con la que se pretende «movilizar alrededor de nueve millones de euros en ventas», segundo destacó el jefe del Ejecutivo, Alfonso Rueda.

Como en ediciones anteriores, «cada persona podrá descargar un único bono» y, con él, podrá acceder a «un descuento de treinta euros». Estos cupones funcionarán a través de un código QR y estarán disponibles para su utilización en una aplicación móvil de la Xunta.

El importe de estos bonos se irá reduciendo en función del valor de la compra. De este modo, el presidente de la Xunta detalló que el descuento será de «cinco euros para compras de entre 20 y 30 euros; 10 euros de rebaja para compras de entre 30 y 50 euros; y 15 euros en el caso de superar los 50 euros de compra».



El BNG propone prorrogar hasta 2030 la moratoria para nuevas plantaciones de eucalipto

El Bloque Nacionalista Galego (BNG) pedirá en el Parlamento de Galicia la ampliación hasta el año 2030 de la moratoria para las nuevas plantaciones de eucalipto en Galicia, una especie arbórea que "no deja de crecer en los últimos 50 años", señalan.

Según detalló la formación nacionalista en un comunicado, haciendo referencia a los datos más recientes del "Inventario Forestal Continuo de Galicia", el eucalipto pasó de ocupar 131.000 hectáreas en 1.973 a más de 413.000 actualmente, el "14% del total de Galicia". La propuesta del BNG implicaría iniciar las "reformas legales necesarias" para aumentar en cinco años la prohibición vi-

gente para nuevas plantaciones de esta especie, que acaba a finales de 2025.

Para la portavoz de Montes e Política Forestal del BNG, Montse Valcárcel, una decisión "de este calado" se debe realizar con "suficiente antelación" y tiene que ir acompañada de otras medidas de fomento de la diversidad y de la multifuncionalidad del monte. La diputada nacionalista señaló que otra de las razones de peso para "justificar la ampliación" de la moratoria es "acompañarla" con la que se rige Portugal, que aplica desde 2018, según detalló el partido, una norma que prohíbe la plantación de eucaliptos hasta 2030.



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

La Consellería de Emprego, Comercio e Emigración ya comenzó a notificar las entidades beneficiarias de este programa 2024-2025 que busca flexibilizar la oferta formativa para adaptarla a la demanda real

La Xunta concede más de 72 millones de euros para realizar más de 1.500 cursos de las especialidades más demandadas por las empresas

Redacción.

La Consellería de Emprego, Comercio e Emigración comenzó a notificar las entidades beneficiarias de un importe próximo a los 72,1 millones de euros para que puedan impartir más de 1.500 cursos en el marco de la convocatoria de formaciones para desempleados 2024-2025, con la previsión de que puedan participar más de 23.300 personas. La Xunta continúa así reforzando la formación para el empleo con el reto principal de ajustar las acciones a los perfiles que demanda el tejido productivo y de dar respuesta así a las vacantes que existen en el mercado laboral. En concreto, a las provincias de A Coruña y Pontevedra se les conceden sendos montantes de casi 23,8 millones de euros, mientras en Lugo y Ourense la ayuda global aprobada es de sus respectivos importes próximos a los 12,3 millones. Para optar a estos apoyos se dio prioridad a las especialidades más demandadas por las empresas gallegas y por las personas trabaja-

doras en las oficinas de empleo, revisándose y modificándose esta relación de materias formativas consideradas como prioritarias, además de evaluarse su empleabilidad. Entre los perfiles que están siendo más requeridos destacan los vinculados con la atención socio-sanitaria a personas dependientes en instituciones sociales, auxiliares de servicios administrativos y generales, transporte sanitario, actividades auxiliares de almacén o operaciones básicas de cocina, entre otros. Estas especialidades formativas prioritarias se consideran por comarca o a nivel de Galicia y, además de estar coordinadas con el tejido productivo gallego, cuentan con un estudio elaborado por la Universidad de Santiago de Compostela (USC) en colaboración con el Observatorio de Prospectiva do Mercado de Traballo de la Consellería de Emprego, Comercio e Emigración. De este modo, cuando se detecta demanda de una formación concreta que impacta en un número elevado de comarcas, la

priorización es para toda Galicia; y cuando existe una fuerte demanda focalizada en una o más comarcas concretas, pero que no está generalizada para todo el territorio, se prima la impartición de esas especialidades formativas en aquellas zonas específicas en las que se detectó la necesidad.

Los apoyos autonómicos van dirigidos de manera prioritaria a las personas desempleadas, aunque también pueden participar en los cursos las personas trabajadoras ocupadas hasta un límite del 30% de las plazas, siempre y cuando no se cubran con personas sin empleo.

Por primera vez, no se exigirá tener la titulación precisa para un curso de manera previa, permitiendo formarse en paralelo. Esto quiere decir que un alumno sin Bachillerato que desee estudiar un grado C de nivel 3 (a efectos académicos, equivalente a ese nivel educativo) podrá estudiar, a la vez, el curso formativo y las competencias claves precisas para obtener este certificado profesional. Además, también como novedad, el alumnado podrá estudiar un curso completo o módulos específicos incluidos en un certificado profesional, dentro de la apuesta de la Xunta por flexibilizar al máximo la formación y ajustarla a las necesidades de empresas y trabajadores.



Con una ayuda global próxima a los 23,8 millones de euros en sendas provincias de A Coruña y Pontevedra y de casi 12,3 millones en el caso de las de Lugo y Ourense, se potenciarán las especialidades más requeridas por las empresas gallegas y por las personas trabajadoras.

Con estas formaciones para desempleados 2024-2025, se prevé que puedan participar más de 23.300 personas.

Empresas muy cerca de ti

Rubal FISIOTERAPIA
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
628 440 977
@rubalfisioterapia
c/ Brea, 34 Bajo 3D - 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, EDO 000001 - REXCE AUDIOTIPOLÓXICO, EDO 00010

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

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO
Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º E. 154001149
• Prueba de diagnóstico gratuita.
• Prueba tus audífonos de forma gratuita durante un mes.
• Audífonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
• Tapones de baño a medida. 55€ pareja.
Avda. de Castilla, 87 bajo Betanzos (A Coruña) Telf.: 981 960 160 - 926 407 300
www.audioshopbetanzos.com

RAÑA Y BOEDO
ELECTRICIADOS
Instalaciones y mantenimientos eléctricos
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS
Jesús M. Raña Vilasain
Tel: 981 771 504
J. Antonio Boedo Regueira
Tel: 981 771 504
Fax: 981 771 504
E-mail: info@rañayboedo.com
Avda. de La Coruña, 5 Portal 4 15300 BETANZOS (A Coruña)

Los santuarios de esta ruta ocultan inquietantes y sorprendentes leyendas

Santuarios Mágicos de Galicia III: “Ataúdes, danzas y aguas santas”

Redacción.

En este nuevo camino que iniciamos en las tierras del Baixo Miño, nos acercaremos de una manera muy próxima a la especial relación que los gallegos tenemos con la muerte. Los santuarios de esta ruta ocultan inquietantes y sorprendentes leyendas, así como rituales y romerías poco usuales.

Iniciamos la primera jornada en el ayuntamiento pontevedrés de As Neves. Aquí, descubriréis una manera inolvidable de vivir una experiencia realmente auténtica acudiendo al santuario de Santa Marta de Ribarteme. Aunque algunos ataúdes van vacíos en esta singular procesión, otros van con los ofrecidos dentro.

A veces, el calor, la devoción o la terrible impresión de verse en vida portado en un ataúd hacen que los ofrecidos proporcionen una imagen aún más insólita al ver brazos que salen de la caja abaneándose o buscando refrigerio para tan asfixiante penitencia.

Los acólitos que aguardan subidos al campanario comienzan a tocar las campanas a muerto tan pronto como ven acercarse el cortejo fúnebre. La agitación, el ambiente de fervor se palpa por todas partes, se intensifica el olor a incienso y la cera quemada de las antorchas, comienzan los empujones por tocar la imagen de la santa. Sin ninguna duda, algo mágico va invadiendo a los presentes. Terminada la misa, el salvado disfruta con el resto de

la comitiva de la fiesta que tiene lugar en el robledal en el que el aroma a pulpo, a pan y a melindres se mezcla con el bullir del gentío.

El *jornal inglés “The Guardian”* incluso hizo eco de esta romería, nombrándola como una de las cinco fiestas tradicionales más singulares del mundo.

Siguiendo en ruta por la provincia de Pontevedra, llegaremos al municipio de A Cañiza. En estas hermosas tierras, visitaremos el santuario de Nosa Señora da Franqueira, de estilo gótico. Cuenta la leyenda que, una anciana encontró la imagen de la Virgen en una escarpada zona del monte. La desigualdad del terreno hacía imposible la construcción de un templo en la zona, por el que esa dificultad se convirtió en motivo de discusión entre los vecinos. Para dirimir la cuestión, decidieron colocar la imagen de la Virgen sobre un carro tirado por bueyes, con los ojos vendados y sin guía, para que, según la dirección que tomaran se decidiera la localización de la ermita. Así, en conmemoración de este acto, la imagen de Nosa Señora da Franqueira sale de la iglesia, cada 8 de septiembre, montada sobre un carro tirado por bueyes. Delante del carro van tres parejas bailando trenzando y destrenzando las cintas atadas a un varal hasta el final del recorrido, y dos personajes, un moro y un cristiano, representan un diálogo en verso delante de la imagen. Destaca una peculiar tradición: las jóvenes que estén buscando pareja y sean quien de atar con un dedo un brote de gesta, se casarán en el plazo de un año gracias a la intervención de la Nosa Señora.

Continuaremos nuestro recorrido rumbo al municipio orensano de Allariz, una de las villas gallegas mejor conservadas, por la que vale la pena pasear con los ojos bien abiertos para contemplar todo su encanto. Alguna de sus calles adoquinadas ha de llevarnos hasta el convento das Clarisas, fundado en 1268 por la reina Violante, mujer de Afonso X O Sabio. En su interior, encontraréis la imagen de marfil de la Virxe Abrideira, de finales del siglo XIII, que representa a una santa sedienta sujetando al Niño. Al abrirse, semeja un retablo destinado a narrar la vida de María. Es Allariz un lugar ideal para almuerzo en alguno de sus restaurantes al lado del río mientras contempláis la belleza del paisaje.



Santa Marta de Ribarteme (As Neves).

Los acólitos que aguardan santuario de Santa Marta de Ribarteme subidos al campanario comienzan a tocar las campanas a muerto tan pronto como ven acercarse el cortejo fúnebre.



Santa Marta de Ribarteme (As Neves).



Santa Mariña de Augas Santas (Allariz).



Villa de Allariz.

¡Ah!, no olvidéis probar sus almen- drados, sin duda un delicioso re- cuerdo de este viaje. A pocos kiló- metros de la villa, oculto en un idí- lico paisaje, nos aguarda el santua- rio de Santa Mariña de Augas San- tas, una de las mejores muestras de la arquitectura gallega de los siglos XII y XIII. Su leyenda os contará la historia de los lugares en los que esta Virgen fue martiri- zada sin piedad por no correspon- der a los amores del prefecto ro- mano Olibrio. La santa se salvó milagrosamente de todos los casti- gos y, al final, su torturador la mandó decapitar. Cuentan que los tres botes que dio su cabeza contra el suelo, al tronzar y separarse del cuerpo, dieron origen a las tres fuentes de Augasantas, situadas en la parte posterior del templo en el que se guarda la imagen de la már- tir. Lo mismo que los romeros que aquí se acercan, seguid los rituales para empaparnos de la espiritualidad que se respira en este lugar. Apro- vechad para pedirle los favores a la santa y visitad sus fuentes mien- tras sentís como la leyenda del lu- gar os enfría la piel.

Al salir del santuario, os aguarda un relajante paseo por la antigua calzada romana cubierta por una frondosa bóveda vegetal, sólo per- turbado por el crocante ruido de las hojas a vuestro paso. Seguid la ruta de la procesión del día grande hasta las ruinas de la basílica da Ascensión, del siglo XIII, que nun- ca llegó a concluirse. En la cripta de este templo encontraréis el For- no da Santa, en el que dicen que el prefecto Olibrio intentó quemar- la; pero del que se salvó por la in- tercesión de San Pedro. A pocos metros, está la Piouca da Santa o fuente de Augas Negras, de la que cuenta la leyenda que deben su os- curo color a que en ella se lavó santa Mariña al salir llena de ceniza del horno. Como podéis ver, la magia y la leyenda están presentes en cada entresijo de este lugar que, de seguro, no os dejará indiferen- tes.

De camino al santuario da Nosa Señora do Monte Medo aprove- chad para hacer una pequeña para- da en Xunqueira de Ambía para así conocer su colegiata y su pre- cioso claustro gótico. Después, ya en la villa termal de Baños de Mol- gas, os invadirá la tranquilidad y el recogimiento de una auténtica villa de la Galicia interior. Allí os percataréis del poder que el líquido vital tiene en la zona. Llevan más de cien años aprovechándose de las aguas termales que aquí brotan, y que son reconocidas como me- dicinales desde 1873.

Para sentir el calor cariñoso de Ga- licia, nada mejor que empaparse en estas aguas. Al llegar al santua- rio de estilo barroco, y uno de los más concurridos de la Diócesis de

Ourense, tendremos que hacer un viaje en el tiempo hasta la batalla entre los condes de Caldelas y de Pena, a comienzos del siglo IX, para comprender mejor su leyenda. Esta cuenta que tras un duro lid en el Monte Medo, el señor de Calde- las, viéndose vencido, logró darle la vuelta a la contienda tras pedir la intervención de la Virgen. Agra- decido por la victoria, mandó le- vantar la ermita de Nosa Señora da Defensa que desapareció con el paso del tiempo. Años después, una niña encontró la imagen de la santa en el interior de un roble y esta le comunicó su deseo de que se levantara allí un nuevo templo. Los vecinos decidieron llevar la imagen a la iglesia parroquial, pero antes de llegar, se percataron de que la talla había vuelto al lugar en el que había sido descubierta, por lo que decidieron no llevarle la contraria.

Actualmente, acuden fieles por mi- llares, muchos de ellos a pie desde sus lugares de residencia. Princi- palmente llegan durante los días grandes de la romería, el 7 y 8 de



Balneario de Baños de Molgas.

septiembre y también durante el novenario, en el que el fervor es tal, que hace que algunos permanezcan durante los nueve días en la hospedería del lugar.



Santuario dos Milagres (Baños de Molgas).



Virxe Abrideira (Allariz).



Colegiata de Xunqueira de Ambía.



Una buena gestión del flujo de caja es fundamental para evitar la quiebra de una empresa

Consejos de los asesores para que los autónomos mejoren la liquidez de sus negocios

Redacción.

La liquidez es uno de los aspectos más importantes para los negocios, en un contexto donde muchos autónomos están cobrando con retraso sus facturas.

La liquidez es un aspecto fundamental para el buen funcionamiento de los negocios. Por ello, una buena gestión del flujo de caja es importante para que los autónomos puedan hacer frente a sus facturas o a cualquier imprevisto que pudiera surgir en el desempeño de la actividad de los trabajadores.

“El flujo de caja, también conocido como cash flow, es un concepto que hace referencia a las salidas y entradas de dinero de un negocio en un período determinado y, por tanto, sirve para medir el pulso financiero de cualquier negocio”, explicó Marta Zaragoza, CEO de la asesoría Declarando. “La gestión eficiente por parte de los autónomos es esencial para mantener la estabilidad y el crecimiento de sus negocios”, añadió. Prueba de la importancia del flujo de caja en los negocios es que, debido a la morosidad que sufren, muchos se están enfrentando a problemas de liquidez que pueden desembocar en la declaración de concurso de acreedores.

El primer paso para gestionar el flujo de caja es llevar a cabo un monitoreo constante del dinero que entra y sale del negocio. Para ello, es interesante que los autónomos dispongan de herramientas o aplicaciones que les permitan tener una visión clara de los ingresos y gastos. Enviar las facturas a los clientes de manera oportuna y precisa es fundamental para optimizar el flujo de caja de los autónomos. Además, otros consejos para evitar imprevistos pasan por establecer plazos de pago claros, ofrecer incentivos por pagos anticipados o diversificar los métodos de pago para facilitar. Una buena opción para evitar imprevistos es incluir en el presupuesto mensual una partida destinada a ellos. Contar con un fondo de emergencia permitirá a los autónomos hacer frente a situaciones inesperadas sin comprometer la estabilidad financiera del negocio. Mantener comunicación con los proveedores y explorar la posibilidad de acuerdos flexibles es una manera de mantener la liquidez. También negociar unos plazos de pago y condiciones puede ser de ayuda a la hora de gestionar mejor los compromisos financieros.

Los pequeños negocios realizan más viajes y de mayor duración que los medianos o grandes

¿A cuánto están pagando los autónomos el kilometraje de sus empleados?



Los negocios pagaron, durante el año pasado, una media de 26 céntimos por cada kilómetro.

Redacción.

Un informe de “Emburse Captio” cifra el precio medio que pagaron las empresas a sus asalariados por cada km. que realizaron por motivos de trabajo el año pasado. El estudio destaca que los autónomos y pequeños negocios deben realizar más viajes que las grandes empresas, y que cubren una mayor distancia.

¿Cuánto están pagando los autónomos y negocios el kilometraje que hacen sus empleados?

A menudo, los autónomos y pequeños negocios deben pagar a sus empleados por los kilómetros que realizan, durante el desempeño de su trabajo, en sus propios vehículos para visitar a un cliente o prestar sus servicios. Sobre todo, en sectores como el comercial, la construcción o la industria.

Sin embargo, muchos autónomos no saben cuánto deben pagar a sus empleados por cada kilómetro que realizan en sus propios coches para

realizar una actividad de la empresa. Una cifra que, según explicaron los expertos, depende de la antigüedad del trabajador, las políticas internas de la empresa o el sector de actividad.

El último “Informe Emburse Captio del kilometraje 2024”, publicado recientemente por esta firma, muestra cómo los negocios pagaron, durante el año pasado, una media de 26 céntimos por cada kilómetro. Se trata de apenas un céntimo más que en 2022, aunque una de cada tres empresas fija el promedio en una horquilla que alcanza los 30 céntimos.

Todo, en un contexto donde, a tenor del estudio, los pequeños negocios tienden a pedir a sus empleados que realicen viajes más largos, así como un mayor número de desplazamientos. Por tanto, el precio total del kilometraje que deben pagarles es mayor.

El año pasado los negocios pagaron de media 0,26 euros a sus asalariados por cada km. que realizaron en los desplazamientos que realizaron con sus vehículos priva-

dos por trabajo. Sin embargo, el mínimo registrado fue de apenas 0,05 euros, un céntimo más que en 2022. Por su parte, el máximo fue de 2,10 euros por km. Ello es debido a que el precio que los negocios pagan a sus empleados por el kilometraje depende de diferentes factores, como la antigüedad o el sector. Aunque, sobre todo, “el convenio colectivo empresarial es el que marca la cantidad a abonar por cada kilómetro recorrido en coche”, explicaron los autores del informe. El precio medio que pagaron en 2023 los autónomos y negocios por el kilometraje apenas subió un céntimo en comparación con el año anterior, y ya marca tres ejercicios consecutivos con tendencia estable.

Además, la mayoría de los negocios, el 53%, pagaron entre 0,21 y 0,40 euros por km. a los empleados que se desplazaron en sus propios vehículos el año pasado, si bien la mayor parte de éstas retribuyeron el kilometraje con cantidades entre 0,21 y 0,30 euros por cada km.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



TALYÓN ABOGADAS
BUFETE DE ABOGADAS Y ASESORIA 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
BERNEOLOUREIDATANIA@GMAIL.COM

PLAZA EUROPA LOCAL SC
CAMBRE



La rotura de una tubería, inunda varias calles en A Corveira

Culleredo.

La zona de A Corveira, en Culleredo, sufrió el pasado 28, una rotura en la tubería de la red general de Emalcsa, que abastece a la ciudad de A Coruña y su entorno, en A Corveira. El suceso, según informaron fuentes municipales, se produjo junto al parque de toboga-

nes y la incidencia desbordó gran cantidad de agua en las inmediaciones, afectando principalmente a la calle Irmáns Suárez Ferrín y bajando hacia Cordeda y Condes de Andrade. Hasta el punto se desplazó personal de Emalcsa, que cortó el suministro. El agua anegó el garaje del edificio de Irmáns Suárez Ferrín más próximo al pun-

to de la rotura y también impulsó numerosas piedras de pequeño tamaño hacia la calzada. El concejal de Obras y Servicios, Carlos Liñares, junto con técnicos municipales, acudió hasta el lugar del incidente para conocer de primera mano sus efectos. La Policía Local de Culleredo y el Servicio Municipal de



Rotura de una tubería en A Corveira.

Alternativa pide que Costas complete el paseo de la ría

Alternativa dos Veciños de Cambre reclama al Concello que solicite a la Dirección Xeral da Costa e o Mar que «contrate en el plazo más breve de tiempo las obras para completar los tramos de paseo marítimo pendientes en la ría entre Cambre y Oleiros», dotándolos de «buenas condiciones de seguridad y accesibilidad», con el fin de conectar los dos municipios por el paseo al borde de la ría.

Culleredo incorpora cuatro policías

Culleredo tendrá cuatro nuevos agentes tras un proceso selectivo para cubrir plazas. Son por ahora funcionarios en prácticas pues aún realizarán cuatro meses de formación en la Academia Galega de Seguridad Pública. El Concello además anuncia que tramita ahora una Oferta Pública de Empleo con otras tres plazas de acceso libre y otras tres de promoción interna para oficial.

Emerxencias actuaron al momento, junto con personal del servicio de abastecimiento de agua, además del referido de la empresa de aguas

de A Coruña. Emalcsa emprenderá ahora las labores de reparación, lo que puede ocasionar episodios de turbidez en la zona.

El PP exige que Aena ceda a Culleredo los tres pazos de Alvedro

El PP de Culleredo, llevará al próximo pleno ordinario una moción en la que insta al gobierno municipal a que solicite a Aena la cesión del pazo de Culleredo, el pazo dos Ferrer y la Casa dos Caruncho. Estas edificaciones del siglo XVIII fueron reconstruidas piedra a piedra al pie de la cabecera sur del aeropuerto de Alvedro, tras ser trasladadas desde su ubicación original, en O Curro, debido a las obras de ampliación del aeródromo. Las obras de traslado de los pazos «ya finalizaron en el 2014, por lo que llevan más de 10 años sin darles ningún tipo de utilidad. Consideramos que ya es hora de que estos bienes patrimoniales tan importantes se pongan a disposición de los vecinos», explicó Golpe Faraldo. Según los populares, en el 2018 y el 2019 el actual alcalde, José Ramón Rioboo, había indicado que había trasladado a Aena la petición de cesión de los pazos al Concello, «petición que no consta en ningún informe ni expediente, no se produjo ninguna petición formal. Al más puro estilo Rioboo que gobierna a golpe de titular,

pero sin realizar ninguna gestión ni real ni efectiva», denuncia el edil popular. En su moción, los populares recalcan también que es la propia Aena la que hace poco más de un año mostraba su «disposición a escuchar ofertas interesantes por los pazos, lo que viene a confirmar una vez más que desde el Concello jamás se les trasladó solicitud alguna de cesión o de uso de los edificios».

El millón de pasajeros, la línea roja que Alvedro se impone no bajar en su tráfico anual



Avión aterrizando en el aeropuerto de Alvedro.

Alvedro se inauguró hace algo más de 60 años, en mayo de 1963, Santiago, en 1935, y Vigo, en 1954, para completar el mapa aeroportuario de Galicia. La profusión de terminales fue desde entonces motivo de crítica y, tanto la infraestructura como el principal ayuntamiento al que da cobertura, A Coruña, reivindican su existencia con números. En tráfico es el segundo aeródromo de la comunidad.

Sus 1.249.185 viajeros en el 2023, su segundo mejor año de la historia, siguen lejos de los más de tres millones y medio de Lavacolla, pero le han permitido coger ventaja frente a Peinador, que apenas rebasó el millón cien mil.

Después de una ampliación de pista en el 2015, la cabecera sur creció

en 400 metros, las cifras iniciaron una senda alcista con su máximo histórico en el 2019, con 1.352.583 usuarios. Solo el covid fue un freno. Superada la pandemia, la terminal remontó y no fue hasta este verano cuando volvió a los números rojos. Como Lavacolla, y a diferencia de Peinador, Alvedro perdió pasajeros en verano.

Los últimos datos de Aena son los de agosto, 813.378 acumulados. Desde marzo van seis meses de merma. Este balance coincide con la llegada del nuevo director el 1 de noviembre: Joan Ibáñez, responsable de la terminal de Logroño, sustituye a Jesús Campo. Entre los retos que asume está la remontada. La meta es rebasar, de forma holgada, el millón de pasajeros.

Culleredo denuncia un intento de robo en el pabellón Ría do Burgo

El Ayuntamiento de Culleredo ha denunciado ante la Guardia Civil un intento de robo registrado en la madrugada del viernes al sábado 27 en el polideportivo Ría do Burgo.

El recinto amaneció con todas las puertas forzadas y el almacén revuelto. Según traslada en un comunicado, no se ha registrado, en principio, la falta de ningún elemento que estuviese en polideportivo, aunque los autores sí dañaron tanto la puerta principal como las dos de

emergencia, y la puerta del almacén. Este suceso, recuerda el Consistorio, se une al ocurrido hace dos semanas, cuando también fueron allanados el polideportivo de Tarrío, donde destrozaron la puerta y se llevaron un equipo de sonido, y el campo de fútbol de Tarrío, apropiándose de la televisión del club. Ese mismo sábado se registraron hurtos en más instalaciones deportivas de la comarca. La Guardia Civil ha abierto una investigación al respecto.

NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

Carral realizará la señalización ambiental da Ruta da Auga

El Gobierno local de Carral, a través del Ministerio de Medio Ambiente y Turismo, realizará la señalización ambiental de la Ruta del Agua de Carral, a través de una subvención del Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural (FEADER). Estas ayudas se destinan a estudios e inversiones vinculadas a la conservación y rehabilitación del patrimonio natural y cultural, así como a la sensibilización ecológica en la Red de Reservas de la Biosfera de Galicia. Esta actuación, en el marco del Plan Estratégico de la PAC 2023-2027 de Galicia, tiene el objetivo de señalar esta ruta, de 9,3 km de longitud, para dar valor a la conservación y recuperación de los espacios naturales del municipio, que en este ocasión afectan a las parroquias de San Vicente y Cañas, en las proximidades del río Barcés.

Ciclo de Teatro de Otoño en noviembre

El teatro continúa como protagonista en la nueva temporada recién estrenada. En el marco de una nueva edición del Ciclo de Teatro de Otoño, el local Xente Nova de Tabeaio acoge la representación de 12 funciones. Estas se están desarrollando a lo largo de los meses de octubre y noviembre, ofreciendo propuestas para residentes de todas las edades. El Ayuntamiento inauguró noviembre con Iphixenia. La Tropa do Rueiro de Tabeaio (teatro amateur) subirá al escenario el 16 de noviembre, a las 20.30 horas, con La profecía.



Cambre.

El salón de plenos de la Casa do Concello acogió el pasado octubre, la visita de alumnado y profesorado de la Wychwood School de Oxford (Inglaterra), que se encuentran en Cambre como parte de un intercambio lingüístico con el IES David Buján.

En la visita participaron trece alumnas y alumnos ingleses de entre 13 y 19 años, que permanecerán en Galicia a lo largo de una semana, asistiendo a clases y realizando visitas y actividades. A su vez, estuvieron acompañados de profesorado y otros trece alumnos de 3º, 4º de ESO y 1º de Bachillerato del IES David Buján, con los



Visita de trece alumnos de Oxford de intercambio lingüístico

que comparten esta iniciativa. La alcaldesa María Pan fue la encargada de recibir a alumnado y profesorado en las instalaciones municipales.

Durante una breve presentación, la regidora expuso a los visitantes algunos de los atractivos del municipio, como la Iglesia románica de Santa María de Cambre, el paseo fluvial o el paso por el concello del Camino Inglés, así como eventos como el Entroido, el Galaicoi, la feria OpenScience o el festival Rock in Cambre.

Para concluir el acto, representantes del centro educativo inglés ofrecieron como obsequio al Concello un libro dedicado con imágenes e ilustraciones de Oxford.

Rocío Rabuñal nueva primera teniente de alcalde

El alcalde de Carral, Javier Gestal, nombra primera teniente de alcalde a la concejala más nueva del Gobierno local, Rocío Rabuñal, que entró en la Corporación tras la renuncia del exedil de Urbanismo, Infraestructuras e Mobilidade, Obras e Servizos, Medio Ambiente e Medio Rural, Javier Lendoiro, pasados solo los primeros cien días del mandato, por «motivos personales». Rabuñal releva como segunda de a bordo a Susana Gui-

marey, una de las dos concejalas que se encuentran de baja médica, críticas con el cese de Francisco Bello (ahora edil no adscrito) y a quien el regidor nombra segunda teniente de alcalde, en una resolución publicada en el Boletín Oficial de la Provincia (BOP). El anuncio detalla que se considerará «aceptada tácitamente» la resolución con los nombramientos salvo «manifestación expresa» en «tres días hábiles».

La nueva edición de esta propuesta fue presentada en el salón de plenos del Concello

Cambre promoverá la educación familiar y la inclusión social retomando el programa Píllara



El Concello de Cambre va a poner de nuevo en marcha el programa Píllara, una iniciativa del departamento de Servizos Sociais centrada en el apoyo y la educación familiar para familias usuarias de los servicios sociales comunitarios municipales.

La nueva edición de esta propuesta fue presentada en el salón de plenos del Concello de Cambre, en un acto a cargo de la alcaldesa María Pan y la concejala de Servizos Sociais e Recursos Humanos, Landa Díaz, con Ana Monje, coordinadora del departamento de Servizos Sociais, y Verónica Pérez, que será la responsable del programa Píllara. Durante la presentación, la regidora destacó la importancia de programas de este tipo, con el que llevan «más dun cento de familias atendidas» a lo largo de todas sus ediciones. Por su parte, la concejala Landa Díaz recordó que «este tipo de programas son esenciais para mellorar as situacións sociofamiliares e o benestar das familias, particularmente dos menores», mientras que la responsable del programa, Verónica Pérez, explicó los principa-

les puntos del proyecto. «Facemos unha atención individualizada, vendo cales poden ser as áreas de necesidade, e realizamos un acompañamento estreito ás familias, para evitar que a súa situación de vulnerabilidade empeore».

Dando continuidade al traballo ya llevado a cabo en anteriores convocatorias, se continuarán las intervenciones individualizadas, y se pondrán en marcha talleres educativos para familias, con temáticas que respondan a sus necesidades y demandas. Entre los objetivos del programa municipal se encuentran ofrecer atención individualizada y apoyo psicosocial, derivar a recursos y entidades que ofrecen servicios de atención especializada, promover la igualdad y la corresponsabilidad en las familias, y su participación en la vida comunitaria.

En su anterior convocatoria, desarrollada entre los años 2021 y 2023, más de medio centenar de familias gozaron de las propuestas ofrecidas por el programa, que incluyeron talleres de economía doméstica, de competencias parentales o de autoestima para mujeres.

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES



El Concello se acoge al fondo de cooperación del IGVS para ejecutar la segunda fase de los trabajos

Inversión de más de medio millón de euros para la rehabilitación de As Donas



Betanzos.

Betanzos solicita colaboración autonómica para finalizar las obras del monasterio de Doñas. En concreto, se utilizará el fondo de cooperación para actuaciones de rehabilitación y conservación del patrimonio en municipios de menos de 50.000 habitantes, habilitado por el IGVS (Instituto Gallego de la Vivienda de Solo).

Se trata de un anticipo de algo más de 500.000 euros, que la institución municipal devolverá entre 2025 y 2032, para contratar una segunda intervención, centrada en el acondicionamiento interior y la urbanización exterior, en el convento de Cascas.

En la primera intervención se eliminaron añadidos superfluos e invasivos a la construcción original y movimientos de tierras, lo que permitió y favoreció el descubrimiento de restos y hallazgos que mostraban la realidad de los niveles originales de acceso y asiento del edificio, así como el aspecto de diversos elementos destacados ocultos por la maleza, el abandono y

los añadidos, como una vía de comunicación con el río Mendo. Estos hallazgos supusieron cambios y matices en el proyecto previsto, e incluso los arcos, una vez recuperada la altura de las construcciones, aparecieron en su verdadera dimensión y obligaron a excavar el entorno exterior de las murallas de Donas.

Todos estos hallazgos y trabajos no recogidos en la primera fase obligaron a redactar una segunda

fase para dar un tratamiento adecuado a la urbanización del entorno exterior en contacto con el conjunto de Santa María. "Lo que se pretende es que el conjunto alcance la dignidad que merece, y eso requiere "una actuación que sea capaz de mostrar la identidad y funcionalidad del monasterio como equipamiento urbano a escala de ciudad, es decir capaz de aportar al entorno un espacio de convivencia, confluencia y encuentro.

Los enigmas de O Azougue en el casco antiguo de Betanzos

O Azougue será restaurada para asegurar la conservación de sus pinturas y evitar las pintadas.

En enero de 2020, solo dos meses antes del estado de alarma, la aparición de un enterramiento y unos murales medievales en Santa María 'revolucionó' Betanzos. En octubre de 2022, tras una minuciosa restauración, se mostraron a los visitantes que, dos años después, siguen acercándose a O Azougue para conocer

sus incontables 'secretos', incluidas estas pinturas que los especialistas sitúan en el siglo XVI. Sin embargo, este BIC y Monumento Nacional desde 1944 cerrará por obras al menos hasta marzo de 2025 para, entre otras actuaciones, volver a intervenir en el área donde se encontraron los murales para tratar de resolver las humedades detectadas e intentar asegurar así su conservación, y para sustituir las cubiertas de la iglesia y la sa-

"Café de Segundo", vencedor del concurso de la tortilla de Betanzos

"Café de Segundo", en el 27 de la avenida Jesús García Naveira, es el establecimiento ganador del concurso de tortilla de Betanzos 2024. Los tres miembros que componían el jurado, Álvaro Victoriano, Beatriz Sotelo y Luis Veira coincidieron en señalar la tortilla de Iván Quintáns Lodeiro como la más sabrosa. Este cocinero natural de Cee no acudió al Liceo a entregar su plato, fue su mujer Sheyla Delgado la que agradeció el premio y también que el Concello brigantino impulse este tipo de iniciativas para promocionar la hostelería local. A la final habían llegado además del Café de Segundo los establecimientos Lastras, A Cova do Frade, O Progreso y Yocri. El ganador logró 27,48 puntos de los 30 posibles. En esta ocasión un total de 19 negocios habían participado en el concurso. El premio a la Mejor tortilla casera, recayó en Xabier Pérez González.

Betanzos creará una nueva área recreativa en A Condesea

El Concello de Betanzos anunció una inversión de 219.947 euros en total para diversas mejoras en el barrio de A Condesea. Los trabajos consistirán en la creación de una nueva área recreativa y la mejora de la plaza Enrique Riego. El proyecto dispone de ayudas provinciales. El nuevo espacio de ocio se ubicará en una zona verde situada entre la urbanización y la Nacional VI. Se trata de un espacio «degradado» que el Concello acondicionará y dotará de mobiliario. El Gobierno local detalla que el proyecto incluye la instalación de bancos y mesas, la plantación de nuevas especies arbóreas y la creación de un sendero peatonal.

Paseos interpretativos guiados otoño 2024

Esta actividad se enmarca en el programa deportivo anual de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Betanzos, que tiene como objetivo fomentar la práctica de actividad física entre la población general. Las rutas elegidas y previstas para este otoño son:

- Ruta "A Capelada, camino a Santo André de Teixido", los domingos 3 y 10 de noviembre, de unos 12 km y dificultad baja-media.
- Ruta "Alto das Fragas do Eume: las fragas a vista de pájaro", los domingos 17 de noviembre y 1 de diciembre, de unos 13 km y dificultad media.

El importe de la inscripción para participar es de 15 euros por paseo.

Para la segunda Ruta el plazo comenzará el jueves 7 de noviembre. Más información en la Concejalía de Deportes, teléfono 981 770 100

tabora
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

RECIBO ÓPTICA (E-000001) - RECIBO AUDITIVO (E-000001)

2 GAFAS PROGRESIVAS 229€

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Corcha) Telfs.: 981 980 165 - 626 407 300
buzon@centroauditivoaudioshop.com



El Concello anima a informarse sobre las condiciones

Bergondo reducirá el IBI por la colocación de paneles solares en edificios



Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo acaba de aprobar una modificación de la ordenanza fiscal del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI) para avanzar en su "compromiso con el medio ambiente y la sostenibilidad", indicaron los responsables municipales, que destacaron el acuerdo unánime de la corporación en el impulso de una medida que permitirá a los pro-

pietarios de inmuebles beneficiarse de una bonificación de hasta el 50% en el IBI por la instalación de sistemas de energía solar. La iniciativa tiene como objetivo fomentar el uso de energías renovables, facilitando la incorporación de paneles solares para la producción de energía eléctrica o térmica en los edificios de Bergondo. Las bonificaciones estarán disponibles tanto para viviendas particulares como para empresas.

V Premio de Poesía Filomena Dato en Bergondo

Bergondo.

Sara Martínez Bello resultou gañadora do V Premio de Poesía Filomena Dato, convocado polo Concello de Bergondo, grazas ao poemario Eira. O xurado, integrado por Alejandra Pérez Máquez, presidenta (sen voto), Dores Tembrás, Lois Pérez e Noelia Gómez, como vogais, deliberaron a vitoria do conxunto poético de Sara Martínez Bello valorando do mesmo que se trata dunha «lectura que sostén o interese da lectora de comezo a fin, polo traballo coa memoria apoiándose na presenza do sensorial sen caer



en tópicos e revelando conceptos como a violencia contida e a dignidade do común, o desenvolvemento dunha psicoxeografía propia, o uso coidado da linguaxe».

El BNG urge mejorar la AC-164 en Fiobre

La diputada del BNG en el Parlamento, Mercedes Queixas, ha urgido a la Xunta a tomar medidas para mejorar la seguridad vial en la carretera AC-164 a su paso por Fiobre, en Bergondo. En el tramo «se han producido graves accidentes de tráfico, incluso con atropellos o fallecimientos», explica el portavoz del BNG de Bergondo, David Carro. Queixas ha presentado una iniciativa parlamentaria.

Abegondo mejora las instalaciones del CEIP San Marcos

La intervención, que contó con un presupuesto de 7.200 euros, supuso el pintado integral de las seis aulas de Educación Infantil y de las zonas comunes que comparten dichas aulas, mejorando significativamente la estética de estos espacios de estudio. El teniente de alcalde, Alberto Seoane, se desplazó al centro para comprobar los resultados de los trabajos. Allí, acompañado de representantes del profesorado, expresó su satisfacción por una actuación que definió como "necesaria para que los niños del CEIP San Marcos puedan contar con unas instalaciones óptimas para el desarrollo de sus estudios".

Se inicia la segunda fase del programa "En Bergondo Coidamos"

Bergondo.

El Concello de Bergondo, a través de su Departamento de Servicios Sociales, continúa avanzando con su programa "En Bergondo Coidamos", que ahora entra en su segunda fase centrándose en la atención psicoeducativa para familias con menores. Esta iniciativa, diseñada para apoyar a padres, madres y cuidadores en el complejo proceso de la crianza de niños de 0 a 6 años, tiene como objetivo principal generar un es-

pacio dinámico de encuentro y aprendizaje práctico sobre la educación y el bienestar de los menores. En esta nueva fase, que se desarrolla desde el pasado 10 de octubre hasta el próximo 19 de diciembre de 2024, se abordarán temas clave como la gestión emocional, la corresponsabilidad en los cuidados, la comunicación asertiva y el autocuidado de los cuidadores. Las sesiones tendrán lugar en el local social del edificio A Senra todos los jueves de 10:00 a 12:00 horas.



Abegondo celebra los 103 años de Lola Suárez

El Concello de Abegondo celebró el pasado 25 de octubre, los 103 años de su vecina más veterana, María Dolores Suárez.

El alcalde, José Antonio Santiso, y la concejala de Benestar Social, Laura Calvo, junto con personal técnico, se desplazaron al domicilio de la homenajeadada, en el lu-

gar de San Marcos, para felicitar en persona y entregar un ramo de flores por su aniversario a Lola, como todo el mundo la conoce, que vive con su nuera, quien desvela que la cumpleañera es una gran aficionada a las revistas y a los programas de televisión del corazón.





TUS MUEBLES EN SADA

Sada confort
Sofás & colchones

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



A Tenda de DANIELA

Productos Gallegos y Artesanos
Dulces Navideños y Cestas Personalizadas

Avda. Ramón Núñez Morán, 31 - Barrio Comercial - OUREDO
981 694 823 - 981 691 122
www.a-tenda-de-daniela.es

Medio millar de firmas por una playa canina en Sada

Poder pasear con sus perros por, al menos, una de las playas de Sada durante todo el año. Es la aspiración que impulsa una campaña de recogida de firmas en change.org que ha reunido ya medio millar de rúbricas. La iniciativa parte de una sadense, que apela en su escrito a los beneficios para la salud y la socialización de las mascotas que se derivarían de esta medida. El alcalde, Benito Portela, explica que estudiarán la posibilidad de permitir el acceso de los perros durante todo el año a alguno de los arenales o, al menos, delimitar una zona. El regidor recuerda que el Concello ya puso en marcha medidas para facilitar el esparcimiento de los perros en verano con una modificación de la ordenanza de limpieza y medio ambiente para permitir su acceso a las playas en horario de 22.00 a 10.00 horas.

Sada celebró el Samain

El Concejo de Sada, a través de la Concejala de Promoción Económica, Turismo y Participación Ciudadana, organizó una actividad programada para sensibilizar a las familias sobre el comercio local en el marco de las fiestas de Samain.

La iniciativa fue un espacio para que los asistentes no sólo celebrasen el Samain, sino también que descubriesen los comercios de forma dinámica a través de esta actividad. Para ello, el Ayuntamiento facilitó a todos los comercios de Sada que quisieron participar material para jugar al juego "Truco o Trato". La actividad enmarcada el mismo día 31 de octubre consistió en el reparto de 1 cartel y chuches o caramelos entre los niños que se acercaron a los comercios participantes.

El presupuesto para el próximo año solo reserva una partida de 50.000 euros

La Xunta alarga hasta el 2027 la obra para destapar el tramo final del río Maior

Sada.

Pronto se cumplirán nueve años desde las graves inundaciones en As Brañas que llevaron a la Xunta a incluir a Sada en el mapa de zonas inundables y la obra que propone Augas de Galicia para evitar que se repita un episodio de este tipo sigue sin fecha. Los presupuestos de la Xunta para 2025 reservan solo una partida de 50.000 euros para la obra de descubrir el tramo final del río Maior, una obra que se disparó de los 1,5 millones presupuestados inicialmente a más de seis millones.

Las cuentas autonómicas cifran en 7.205.722 euros el coste total de esta obra, aunque hasta ahora el ejecutivo gallego solo se compromete a financiar la tercera parte. Los trabajos, según detalla el proyecto contable, se desarrollarán en dos anualidades, hasta



2027. El alcalde, Benito Portela, explica que el Concello mantuvo reuniones recientemente con la Diputación para solicitar las autorizaciones precisas para ejecutar la obra, dado que esta afecta a vías provinciales. La financiación del proyecto todavía no está cerrada y el Ayuntamiento espera lograr el apoyo de otras administraciones.

El proyecto definitivo para descubrir el tramo final del río toda-

vía no se ha expuesto al público. La opción que, Augas de Galicia considera más efectiva para evitar los desbordamientos, tiene por delante aún una larga tramitación. Antes de su aprobación por el Consello da Xunta, este plan debe recabar el del pleno de Sada y los dos únicos partidos que han manifestado su apoyo total a esta actuación son Sadamaioría y BNG, que no suman mayoría.

Oleiros promocionó su Feria do Mel en Expourense



La Feira do Mel que organiza el Ayuntamiento de Oleiros en Perillo fue, el pasado 26 y 27 de octubre, protagonista en el 25º Salón Internacional de Turismo Gastronómico que se celebró en las instalaciones de Expourense (Ourense). La docente de cocina del Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo, junto con el alumnado, realizó una demost-

tración de diversos platos que contaron con miel en su elaboración y que hicieron las delicias de las numerosas personas que se acercaron hasta el puesto informativo. En el espectáculo de cocina en vivo estuvo presente el alcalde, Ángel García Seoane, y la concejala de turismo y promoción económica, Teresa Vázquez Maseda.

Casi 4.000 euros de solidaridad en la "Carreira da Auga"

La comarca coruñesa confirmó su compromiso con los que más lo necesitan con una nueva edición de la Carreira da Auga, que acoge el municipio de Sada desde 2011.

En el entorno de la casa de la cultura sadense se volvió a correr por Unicef Galicia, con la que el Club de Atletismo Sada (CAS) colabora desde hace más de un decenio y a la que se entrega íntegramente todo lo recaudado a través de los donativos de las inscripciones, como recordó el presidente de la entidad sadense, Fernando Míguez.

Capturan once jabalíes en dos semanas en Oleiros, usando jaulas

Oleiros es el concello que más batalla ha dado en los últimos años en el área metropolitana reclamando una solución por los daños causados por los jabalíes. Imágenes reiteradas de zonas verdes hozadas o las de estos animales campando a sus anchas por distintas zonas urbanas es lo que hizo que se pidieran medidas más contundentes. Desde el consistorio se mostraron satisfechos ante la resolución de la Xunta de abrir la caza de jabalíes libre y sin límites hasta el 23 de febrero.

Sin embargo, lamentan «que realmente no caso de Oleiros na zona que máis xabaris hai non se permita cazalos na área boscosa entre Lamastelle e Bastiagueiro, que é onde están causando máis problemas, en zonas verdes, xardíns, parterres e algún accidente de tráfico». «Así non se da resolto o problema», en alusión a que aunque la Xunta ha autorizado la caza en la comarca de A Coruña, dentro de un plan autonómico que afecta a 260 concellos, no en todo el territorio se permiten batidas.

Oleiros avanzó que ya se están empleando con éxito jaulas en el municipio para capturar este tipo de animales. En este sentido, precisaron que en las últimas semanas lograron atrapar once ejemplares. El alcalde, Ángel García Seoane, pidió en reiteradas ocasiones a la Xunta una solución más efectiva para un problema que causa numerosos daños en las zonas verdes de Oleiros, provocado «un gasto tremendo». Están arrasando con todo, xa era hora de que se tomaran medidas. En Oleiros teñen que permitir batidas desde a igrexa de Liáns ata Lamastelle, e desde o centro de Santa Cruz a Dorneda», señaló García Seoane en la anterior emergencia cinegética, exigiendo una mayor reacción para restringir su expansión.

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. humedades s.l.
FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Intercambio de libros por alimentos en Pastoriza

La Praza do Santuario, en Pastoriza, acogió la Romaría dos Libros Solidarios, una iniciativa que promueve un intercambio de libros por alimentos destinados al Banco de Alimentos Rías Altas. La actividad contó también con una firma de libros del escritor Xabier Alcalá y la periodista Isabel García.

La celebración se enmarcó en la Romaría de San Miguel, que ofreció también un carrusel y juegos tradicionales, un concierto acústico de Franki & Cia, sesión vermú con Alma Libre y magia con el Mago Deimi.

Emalcsa tunela bajo el tren a Pocomaco para llevar agua a Hijos de Rivera

La Empresa Municipal de Aguas de A Coruña (Emalcsa) ha empezado los trabajos para construir un túnel bajo las vías del tren en Pocomaco, por el que pasará el colector que llevará agua a la nueva fábrica de Hijos de Rivera en el polígono arteixano de Morás. La fábrica, según anunció la compañía coruñesa el mes pasado, ya está produciendo cerveza, y el presidente del grupo fabricante de Estrella Galicia, Ignacio Rivera, señaló que esta planta es la «más grande de España y una de las más grandes de Europa». La actuación para llevar agua a Morás ya estaba prevista en los presupuestos de Emalcsa para 2022. Emalcsa aceptó ocuparse de construir otro recinto para el almacenamiento de agua. El objetivo es «satisfacer la demanda de un gran consumidor en Morás y reforzar el sistema de abastecimiento del Ayuntamiento de Arteixo».

El Ayuntamiento de A Coruña inició la formación sobre los gustos y placeres del Mercado Municipal de San Agustín, para la obtención del "Sello de Mercado Excelente"

San Agustín tiene como objetivo ser "Mercado Excelente" de Galicia

A Coruña.

La iniciativa va en línea con la dinamización del mercado puesta en marcha por el Gobierno de Inés Rey, con la humanización del entorno y el uso de puestos al aire libre. El sello "Mercado Excelente" reconoce los merca-

dos gallegos y los mercados que han alcanzado los estándares de calidad establecidos en el Plan de Mercados Excelentes de Galicia, una agitación económica y un aumento de su atractivo e interés turístico.

La primera de las acciones para la obtención del sello consiste

en la formación presencial ofrecida a gustos y placeres que comenzó la última semana de octubre en el Centro Empresarial Municipal ACCEDE Papagaio. El programa formativo pretende dotar de contenidos útiles, dinámicos y prácticos a los participantes con contenidos que abarcan desde las ordenanzas municipales para el funcionamiento de los mercados, hasta el etiquetado de los productos, los derechos de los consumidores o la imagen y colocación de los productos desde un punto de vista comercial.

Además, tras la formación se llevarán a cabo otras iniciativas, como un estudio de diagnóstico de la ubicación y usos del mercado, que permitirá evaluar y adaptar las actuaciones futuras a sus necesidades reales. "El objetivo es conseguir el sello de puesta en valor como equipamiento y servicio público", afirmó la concejala de Comercio, Empleo y Mercados, Diana Cabañas.



La ley estatal de residuos obliga a Arteixo a subir el recibo de la basura para el 2025

El fin de la moratoria en el cumplimiento de la Ley de residuos y suelos contaminados para una economía circular (Ley 7/2022) aumentará a partir del 2025 el coste de la gestión de residuos, penalizado aún más todos aquellos residuos que acaban depositados en la fracción resto.

La moratoria de esta normativa estatal finaliza el próximo abril, ya que la ley se promulgó en abril de 2022, pero no era de obligado cumplimiento hasta abril del 2025. Sus disposiciones penalizan y encarecen la gestión

de todos aquellos residuos que no se reciclan, que en el caso de Arteixo acaban depositados en la fracción resto.

Esta situación obliga al concello, al igual que a otros organismos públicos como Sogama, a elevar el coste del recibo. Actualmente el recibo semestral doméstico que se pasa a los domicilios cada seis meses está en 49,63 euros, y pasará a costar 53,73 euros si el vecino se acoge a una bonificación por participar en un programa medioambiental o a 63,54 euros si no participan en ningún

programa medioambiental.

El concello iniciará en el 2025 el programa de cierre de los contenedores de orgánico, los vecinos que quieran depositar la fracción orgánica en ese contenedor deban abrirlo con un dispositivo (llave o tarjeta) que se les facilitará si se inscriben en un programa medioambiental, para que pueda controlarse de forma personalizada que depositen la fracción de orgánico correctamente. La participación en este programa medioambiental supondrá una rebaja del 15% en el recibo.

La grafiosis fulmina otros 13 olmos del jardín de San Carlos de A Coruña

Un total de 13 olmos del jardín de San Carlos de A Coruña no resistieron a la grafiosis y tendrán que ser reemplazados por ejemplares de una variedad resistente a un hongo y que ha fulminado las mayores olmedas de Europa. Los tratamientos preventivos y de recuperación de los árboles afectados no dieron resultados y obligaron a su reemplazo, según informó la concejala de Infraestructuras, Noemí Díaz, que apuntó a la próxima primavera como fecha para la reapertura del jardín, que lleva un año cerrado.

A finales de octubre comenzó la retirada de los olmos afectados dentro de un plan de recuperación integral del jardín de San Carlos, que también incluirá la muralla y en el que se invertirán inicialmente más de 200.000 euros. La primera fase durará unas dos semanas, según explicó la representante del gobierno local. Posteriormente se acometerán sondeos arqueológicos para conocer con mayor detalle el estado y morfología del recinto. Así, la previsión indica que la plantación de los nuevos árboles se producirá en febrero del próximo año y durará 10 días.

1.100 pisos más de VPO

Inés Rey, explica que la vivienda tiene un peso muy destacado en la acción municipal. Una de las iniciativas municipales, fue la reactivación de los desarrollos urbanísticos parados con el objetivo de hacer crecer la oferta inmobiliaria. Actualmente ya está en desarrollo el polígono de Visma, en el que el 26 % de la vivienda será VPO, es decir, unos 1.000 pisos.

También están en marcha iniciativas en los polígonos de Pedro Fernández (unas 50) y de Parque de Oza (en torno a 110).

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

IV Edición del Trail Concello de Miño

El Concello anunció la celebración de la IV Edición del Trail "Concello de Miño", una prueba deportiva que reunirá a amantes del deporte al aire libre en un entorno natural único. El evento tendrá lugar el domingo 17 de noviembre de 2024 en la parroquia de Boucelo, bajo la emblemática mirada del Monte San Ramón.

Este trail, dirigido tanto a corredores experimentados como a aquellos que disfrutan de la actividad física en la naturaleza, contará con tres modalidades adaptadas a diferentes niveles de preparación física:

- **Trail Largo:** 23,2 km con un desnivel positivo de 885 metros. Con salida a las 09:30 h.
- **Trail Corto:** 13,3 km con un denivel positivo de 450 metros. Con salida a las 10:00 h.
- **Andaina:** Caminata entre 10 y 12 km, con un desnivel positivo de 250 m. Con salida a las 09:45 horas.

El último día para inscribirse es el 11 de noviembre de 2024, hasta las 00:00 horas. Las inscripciones se pueden realizar a través de la página web:

www.carreirasgalegas.com

Ferrol acogerá en noviembre el séptimo Galician Offshore International Hub

El secretario general de GOE-Asime, Enrique Mallón, presentó la séptima edición del Galician Offshore International Hub, que se celebrará en Ferrol los próximos días 24 y 25 de noviembre y que estará organizado por esta entidad junto a Windar Renovables, Navantia y la Xunta de Galicia. Ahondará en la coyuntura actual del ámbito de la eólica marina.

Entre las iniciativas que serán analizadas en el cónclave, figuran el proyecto europeo Flores, dedicado a cualificar a profesionales sobre energías marinas, o el plan Aowinde, alianza público-privada de Galicia y el norte de Portugal, entre otras propuestas. Prevé la presencia de una treintena de ponentes entre empresas, instituciones, entidades mundiales e inversores, que reflexionarán en torno al potencial del sector y en las oportunidades que ofrece la industria renovable.

Tres de ellas se dedicarán al mercado de alquiler y la mayoría darán nueva vida a edificios de A Magdalena que llevaban años vacíos y abandonados

Bum inmobiliario en el centro de Ferrol con 13 nuevas promociones



Ferrol.

Ferrol es la ciudad gallega con el mayor porcentaje de viviendas vacías (según los últimos datos del INE, son 11.222 pisos, el 26,3 % del total, que no cuentan con moradores), pero poco a poco, el auge de la rehabilitación está contribuyendo a reducir esas cifras en el casco histórico de A Magdalena, donde nuevas promociones están devolviendo su esplendor al barrio ilustrado y aumentando la bolsa de vivienda recién reformada para atraer a más vecinos.

Basta dar un paseo por el centro para certificar que cada vez son más los inmuebles rodeados de andamios, con trájín de obreros en su interior o con pancartas que anuncian su inminente rehabilitación. En concreto, entre las calles de la Iglesia y María se contabilizan al menos once, a las que se suman además una en Rubalcava y otra más en la zona de las Angustias. Todas están en marcha o a punto de comenzar. Juntas sumarán más de medio centenar de viviendas. Y además de ofrecer todas las comodidades del siglo XXI, algunas dispondrán también de garaje, el «más difícil todavía» a la hora de buscar piso en el centro de Ferrol.

Este es el caso de la promoción más avanzada de esas trece, la situada en la esquina de las calles Lugo y San José, junto a la iglesia de Las Angustias. No se trata de una rehabilitación, sino de una obra nueva, ya que el edificio se levantó de cero tras derribar el que había en el pasado, de finales del siglo XIX, que se encontraba completamente abandonado y en estado de ruina. Y las tres viviendas que albergará se dedicarán al mercado de alquiler. «Esperamos tenerlas listas a finales de año y dos de ellas ya están comprometidas». También sobre la base del concepto «build to rent» (construir o rehabilitar para alquilar)

se están ejecutando actualmente otras dos promociones en el centro: la que devolverá a la vida al edificio abandonado de 1890 que se alza en el 162 de la calle Magdalena, que dará paso a cinco viviendas; y la que promueve la Fundación Santo Hospital de Caridad en el 14-16 de Galiano, donde se obtendrán seis pisos que la entidad arrendará con el objetivo de obtener fondos para sostener el refugio para personas sin hogar Pardo de Atín del Juan Cardona. También se rehabilitarán los nº 80 y 78 de la calle de la Iglesia, que comparten fachada, y los unirán interiormente para hacer pisos más grandes frente al Bingo y el Jofre.

Narón potenció el concepto de "biblioteca humana"

Los "Libros de pel auténtica" salieron a la palestra en la biblioteca de Narón, una iniciativa inspirada en el concepto de biblioteca humana, que contó con la participación de tres personas-libro, con vidas marcadas por estereotipos y estigmas que persisten en la sociedad.

La actividad, que se desarrolló el pasado 22 de octubre, contó con

la experiencia (entre otras) de Juan Luis Recio, un hombre homosexual que vivió diferentes etapas históricas de los movimientos del colectivo. Descubrir la sexualidad en el franquismo o las vivencias LGTB en tiempos convulsos fueron cuestiones que se trataron. Esta propuesta contó con la colaboración de "Alas A Coruña".

Nuevo servicio de atención temprana en Miño

El Concello de Miño anuncia la puesta en marcha de un nuevo servicio de atención temprana dirigido a niños y niñas de entre 0 y 6 años, un proyecto que también beneficiará a los municipios de Pontedeume y Vilarmarior. Esta iniciativa, financiada con cerca de 250.000 euros divididos en dos anualidades (2025 y 2026), estará en funcionamiento en enero de 2025 y responde a una creciente demanda social que permitirá ofrecer apoyo profesional a los menores de la zona sin la necesidad de que las familias tengan que desplazarse hasta A Coruña, como ocurría hasta ahora. El nuevo servicio se implementará en la primera planta del Centro Social de Leiro, un espacio que será acondicionado específicamente para albergar esta importante prestación. "Este nuevo servicio es un paso decisivo en nuestro compromiso con las familias y con el bienestar de los más pequeños y pequeñas."

Renovación de los vestuarios del pabellón de A Lavandeira en Cabanas

El Concello de Cabanas ha finalizado las obras de renovación de los vestuarios del pabellón municipal de A Lavandeira, unos trabajos que contaron con una inversión de 43.060 euros y que fueron financiados con una subvención del Fondo de Cooperación Local. La intervención permitirá mejorar la eficiencia energética de las instalaciones con el cambio del antiguo sistema de agua caliente por uno nuevo de aerotermia.



por Esther López Castro

Homenaje a María Pita

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Llegados al mes de noviembre, nos aferramos a las vivencias de ese fugaz verano que siempre se hace breve. Emergen entonces los recuerdos de ese festivo y pasado mes de agosto, donde las fiestas brillan en cada pueblo y lugar como un canto para despedir de una forma grata y lúdica a ese siempre corto verano. Hoy me llevan a recordar esa grandiosa plaza de M^a Pita, que hace únicos sus diferentes conciertos. A sus incomparables festivales acuden gran parte de espectadores que corean divertidos las canciones, o escuchan en un silencio total la música. Hoy dedico mi poema a esa inimitable plaza y a la genuina mujer que le dio su nombre.

Homenaje a María Pita

Esther López Castro

Hechos que escriben la historia,
personajes que han calado,
la valiente María Pita
al inglés ha derrotado

Oteando el horizonte
unos barcos ve venir,
se acercan en son de guerra,
ella firme y decidida
se prepara a combatir.

Traen afán de conquistar
a su Coruña querida,
grita su voz ¡A luchar!
se nos va en ello la vida.

Es un caudillo sin armas,
sin soldados ni estrategia,
solo tiene su coraje
que le da una fuerza recia.

Va contagiando valor,
gente en grupo va llegando,
organiza la cuadrilla
poniéndose ella al mando.

Se arman con palos y hachas,
hacen acopio de piedras,
todo vale en esa lucha
hay que salvar Marinada.

Los cañones del Parrote
con su fuerte voz retrueenan,
derrotados los ingleses
la península abandonan.

Sencilla mujer del pueblo
de probada bizarría
gana desigual batalla
premio a su gran valentía.

Guarda la ciudad amada
su recuerdo en la memoria,
queda escrito en los anales
donde se graba la historia.

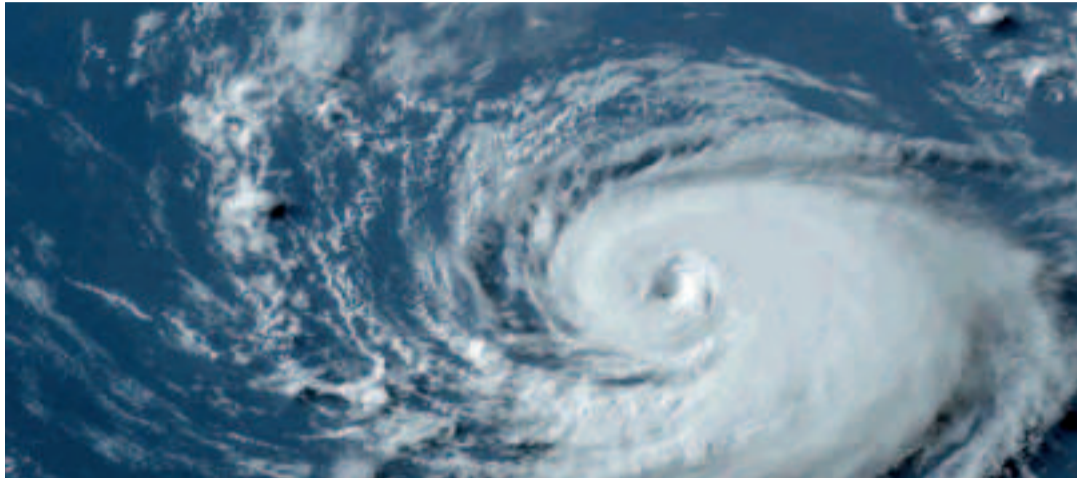
Enarbolando bandera
y con lanza envejecida,
la estatua de esta heroína
en su Plaza está erigida.
A sus pies en pebetero
arde llama incandescente,
es un cálido homenaje,
es un recuerdo latente
que brillará incombustible
como en cada corazón,
de todos los coruñeses.

Épico y gran episodio,
ojalá no se repita,
nos dejó imborrable huella
la valiente, María Pita.



por Eva Vidal

Noviembre, nada más y nada menos



Le he dado bastantes vueltas a la cabeza hasta decidir el tema sobre el que quería escribir mi artículo. Aplastada por la actualidad, la elección parecía clara: era imposible no hacer algún comentario relacionado con las escandalosas escuchas telefónicas con las que se chantajeó al rey emérito en su momento. A pesar de que nadie habla de otra cosa a mi alrededor, no estaba segura de querer hacerlo yo ante el hastío y el cabreo que me provoca este folletín barato y cutre protagonizado por una actriz de segunda y un tipo que, rayando lo soez, parece carecer de la mínima capacidad racional para controlar su cuerpo de cintura para abajo.

Me molesta dar pábulo a estos personajes y poder llegar a parecerme, aunque sólo sea mínimamente, a todos aquellos que han exprimido sin mesura este lío de faldas con el único objeto de captar nuestra atención a toda costa y hacer caja de forma indecente con ello. Así que lo dejaré aparcado porque al fin y al cabo todo el pescado está ya vendido y a mí no me importa en absoluto con quién se acostó este señor hace cuarenta años.

Yo ya estoy en otro aparte. Esto sólo me genera interés porque, al fin y al cabo, aquél que ha sido durante décadas el Jefe del Estado, y a quien los españoles hemos enviado alrededor del mundo entero representando nuestros valores y nuestros principios, se ha revolcado en el barro de la corrupción, la avaricia y la ocultación de un patrimonio que generó como consecuencia del cargo que ostentaba. Entre unos y otros han conseguido que esto ahora ya no vaya de si lo volvió loco la vedette sino que tiene mucho más recorrido. Los españoles no podemos seguir justificando las indecencias de

Juan Carlos I sólo porque hace algunos años participó, junto a otros muchos, en la construcción de la misma España a la que después estafó y por haberle plantado cara a unos golpistas anclados al espectro de la dictadura franquista.

La sobreexposición del rey ha sacado a la palestra el siempre tan temido debate sobre la permanencia en nuestro sistema político de una institución que en el año 1978 refrendó con su voto una generación que ya va quedando atrás. Esto va de si nuestros jóvenes son capaces de comprender qué hace una familia con corona en un palacio en pleno siglo veintiuno y qué sentido tiene hoy su trabajo. Esto va de ser valientes y reflexionar sobre lo que pasaría en España si nuestros mayores de dieciocho años tuviesen la oportunidad de votar hoy en día la instauración de una monarquía constitucional en este país. Fuera de este trasfondo político del asunto, todo lo demás es ruido y salseo del barato. Un simple lío de faldas y cuernos que no por habitual en nuestra sociedad lo convierte en menos soez.

Me parece mentalmente más útil asomarme a las aventuras de nuestro pícaro monarca, para realizar reflexiones de carácter más íntimo sobre el tema de la infidelidad en las parejas. Esa dicotomía entre el que es más feliz que una perdiz por haber encontrado fuera lo que cree que en casa no tiene y el destrozo vital que sufre el que ha sido engañado y no puede hacer nada para retener a su lado a quien no quiere volver. ¿Aumenta el dolor del despechado porque su historia de fracaso se convierta la comidilla de familia, amigos y conocidos?, ¿Podríamos seguir apostando por nuestra relación después de conocer que nuestra

pareja nos ha sido infiel?. Lo espantoso de quien se sabe traicionado y a mayores sufre la humillación de cruzar este desierto personal a la intemperie de los comentarios mordaces y despiadados no sólo de quien tenías a tu lado sino de un país enterito como es el caso. Si nuestra pareja ha dejado de hacernos sentir mariposas en el estómago y ya no nos somos felices a su lado ¿por qué ocultamos ese fracaso entre el engaño y la clandestinidad?. Definitivamente, los seres humanos parecemos poseer una capacidad extraordinaria para complicar lo fácil y para no asumir lo que sentimos por miedo a lo que vendrá después o hacer daño a quienes apreciamos sin darnos cuenta que, por desgracia, el daño en estos casos es inevitable y no es consecuencia de la infidelidad en sí, sino que está provocado por una mochila cargada de insatisfacciones que llevas colgada a la espalda aunque no siempre hayas sido consciente de ello.

Me pregunto si en estos casos se perdona, se olvida, o ni se perdona ni se olvida. Me pregunto si será verdad ese refrán que dice "segundas partes nunca fueron buenas" y ello hace imposible la vuelta atrás. En cualquier caso está bien claro que éste es un tema feo. Nunca sale nada bien cuando la mentira y el engaño andan metidos por medio porque jamás han sido buenos compañeros de camino.

En fin... a estas alturas de la película yo ya no estoy segura de que todos los ciudadanos seamos iguales ante la ley pero de lo que no me cabe duda alguna es que pocas cosas hay más democráticas que el engaño en las relaciones de pareja, donde nada importa si eres un rey o un simple plebeyo.



Llegan los nuevos Mobilize Duo y Bento, los sucesores espirituales del Renault Twizy

¡Vuelve el Renault Twizy! Así es su sucesor, el Mobilize Duo, y su versión comercial Bento

Motor.
La división de movilidad del Grupo Renault, Mobilize, acaba de presentar el que es el sucesor espiritual del Twizy, el cuadriciclo eléctrico que se presentó en 2010 y que se adelantó a su tiempo. El Mobilize Duo y el Bento vienen a darle continuidad.

¿Recuerdas el Renault Twizy? Hace más de 10 años Renault se atrevió a lanzar al mercado un cuadriciclo eléctrico de lo más atrevido. Era muy pequeño (apenas 2,30 metros de largo), no tenía ventanillas, ni tampoco muchos de los elementos de confort o seguridad de los coches tradicionales.

Ahora, en pleno relanzamiento de los cuadriciclos eléctricos, con Citroën Ami o FIAT Topolino pidiendo paso, el Grupo Renault vuelve a la carga. Su división de movilidad Mobilize nos presenta los sucesores espirituales, ya de producción, del Renault Twizy y de su versión Cargo. Son los nuevos Mobilize Duo y Bento, una nueva forma de reinventar la movilidad urbana, de nuevo en clave de cuadriciclo y en eléctrico. Serán dos de los protagonistas del próximo Salón del Automóvil de París.

Mobilize Duo, mejorando a sus rivales de Stellantis

El Mobilize Duo viene a suceder al Renault Twizy convencional. Mide 2,43 metros de largo y estará disponible en dos versiones: la de cuadriciclo convencional L6e, que no requiere de carnet de conducir de tipo B, se puede conducir desde

los 15 años y que está limitado a 45 km/h de velocidad máxima; y por otro lado, la de cuadriciclo pesado L7e, que ya requiere el carnet B y está limitado a 80 km/h.

Como el Twizy, tiene una disposición interior de dos plazas en tándem, pero a diferencia del primero el Duo tiene dos puertas de apertura en élitro con ventanillas. Las comodidades en el interior son mucho mayores que su antecesor, con airbag para el conductor, conectividad Bluetooth y USB-C, aire acondicionado y asiento calefactable... mejorando también lo que ofrecen sus rivales, Citroën Ami o Microlino.

Interior del Mobilize Duo

Su mecánica consta de un motor de 48 voltios, el mismo que usa la versión microhíbrida del Renault Austral. No se conoce la potencia, pero rondará los 8 CV en su versión L6e y los 21 CV en la L7e. Su pequeña batería NMC de 10,3 kWh le permiten alcanzar los 160 km según el ciclo WLTP, mientras que sus cargas se realizan en 3 horas y 50 minutos del 20 al 80 % con corriente alterna y 3 horas y 25 minutos con corriente continua.

Entre sus características principales están el uso de materiales reciclados, hasta un 40 por ciento, a la par que se indica que el coche en sí es también reciclable en un 95 por ciento. Además, no cuenta con llave como tal: se opera desde una app específica para el móvil, "MyDuo", que puede generar hasta 6 llaves digitales.



Interior del Mobilize Duo.



Los nuevos Mobilize Duo y Bento, vienen a suceder al Renault Twizy.



El Mobilize Bento sustituye el asiento trasero por una caja de carga de 649 litros.

Mobilize Bento y precios

La segunda versión se llama Mobilize Bento y sustituye el asiento trasero por una caja de carga de 649 litros, pensando para transportar mercancías en la ciudad. Una "microfurgoneta" un poco más larga (2,54 metros) disponible únicamente en versión L7e, con una autonomía eléctrica de 149 kilómetros. La producción de ambos modelos se producirá en la fábrica del Grupo Renault en Marruecos, donde también se produce el Dacia Sandero y el Dacia Jogger. Sus pedidos se abrieron el pasado 14 de octubre, con unos precios en Francia que arrancan en los 9.990 euros para el Mobilize Duo L6e, 11.600 euros para el Duo L7e, y 10.900 euros para el Bento. Su llegada a las carreteras se espera para la próxima primavera.

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



RADIADORES ANÍBAL no sólo se encarga de la reparación y revisión de todo tipo de radiadores y catalizadores (desde ciclomotores de cuatro ruedas, hasta vehículos de alta gama), sino que también se encargarán de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES ANIBAL

Rúa Dalmier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espírito Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

DAF Trucks organizó una gran exposición de su gama completa de productos y servicios destinados a potenciar el éxito de sus clientes

DAF presenta una gama completa de innovaciones en la IAA de Hanover

Redacción.

DAF Trucks establece nuevos estándares en eficiencia del combustible, seguridad y comodidad para el conductor con la presentación de una serie completa de innovaciones para sus camiones XD, XF, XG y XG+ de Nueva Generación en la IAA Transportation 2024 de Hanover. Además, DAF exhibió su liderazgo en materia medioambiental con una gama completa de vehículos eléctricos para transporte urbano, regional y de larga distancia, junto con estaciones de carga y sistemas de almacenamiento de energía de primera clase.

DAF Trucks disfrutó de una ubicación privilegiada en el Hall 21 de la IAA Transportation 2024 de Hanover, y organizó una gran exposición de su gama completa de productos y servicios destinados a potenciar el éxito de sus clientes.



DAF organizó una gran exposición de su gama completa de productos y servicios.

Todos los camiones de esta Nueva Generación DAF dependen de una aerodinámica perfecta, cadenas cinemáticas altamente eficientes y una gama de sistemas avanzados de asistencia al conductor, que se traduce en una impresionante mejora de la eficiencia del combustible de hasta un 10 %.

Además, ahora es posible obtener un ahorro adicional del 3 % gracias a las mejoras en la cadena cinemática y en la aerodinámica.

El poder de la eficiencia

La eficiencia optimizada de la cadena cinemática se logra gracias a un nuevo diagrama de apertura y cierre de las válvulas del motor, una bomba de refrigerante de accionamiento doble y un compresor de aire de 2 cilindros con embrague. Los sistemas de turbo y EGR también se han actualizado. Los nuevos inyectores de combustible ofrecen una excelente eficiencia, fiabilidad

y durabilidad. Las innovaciones del popular programa de eje trasero SR1344 de DAF incluye un nuevo diseño de piñón que ofrece una mayor resistencia y durabilidad, y que también permite que la mayor potencia nominal del PACCAR MX-13 (390 kW/530 CV) se beneficie de forma óptima de la filosofía de reducción de revoluciones del motor de DAF. Una nueva estrategia de cambio de la transmisión y las optimiza-

ciones del motor dan como resultado una reducción del 7 % de las revoluciones del motor a velocidad de crucero (950 rpm en lugar de 1030), en función de la configuración.

Gracias a su excelente eficiencia de combustible y bajas emisiones de CO₂, varios modelos de Nueva Generación DAF cumplen con las normativas Maut Clase 3, lo que supone un potencial ahorro de miles de euros al año en impuestos de circulación en Alemania.

Para optimizar la eficiencia de los nuevos modelos, el sistema de cámaras DAF Digital Vision, el control de crucero predictivo y los neumáticos de baja resistencia se incluyen de serie en las versiones 4x2 y 6x2, lo que supone un ahorro adicional del 6 % en combustible. Para los clientes que no hayan solicitado estas características, el beneficio total en consumo de combustible y emisiones de CO₂ será de hasta un 9 %. En el día a día, el aumento de la eficiencia del combustible podría ser incluso mayor, ya que el paquete aerodinámico también se incluye de serie. Todos los nuevos camiones de Nueva Generación DAF incluyen una suscripción a PACCAR Connect de 10 años.



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.



www.fordtrucks.es

F-MAX

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 Bolivia se come en la calle. Se ve en cada esquina, en donde siempre encontrarás un puesto con carteles coloridos que anuncian salteñas, sándwiches de chola, anticuchos... y muchas otras elaboraciones que son una locura.

Hoy te dejo los platos típicos de Bolivia que, después de un tiempo pateando el país, pienso que no te debes perder. Como siempre, cuando se hace una lista se genera una injusticia y hay decenas de platos que merecen estar aquí: las humitas, el chicharrón, el charque, el plato paceño, el sajta, el pato, el Fricassé, el caldo de Cardán, etc.

1- Sándwich de Chola

Este popular sándwich es muy común en La Paz y lo encontrarás en decenas de puestos callejeros o mercados. Su origen se remonta a la época de los 50 en el parque de las Cholas, en la zona sur de La Paz. Cerca de ese parque, había un club de tenis privado al que acudía la clase alta paceña. Viendo el negocio, las cholos (que en Bolivia se denomina a las mujeres que van vestidas con esas enormes y abultadas faldas de colores) comenzaron a hacer sándwiches para que los miembros del club los comprasen y comiesen dentro. El éxito fue tal que hoy el club ha desaparecido, pero el parque sigue en pie con puestos que se heredan generación tras generación de mujeres que venden los míticos sándwiches de Chola. El Sándwich de Chola consiste en un pan en cuyo interior se le añade unas lonchas de jamón de cerdo, luego unos escabeches, tomate, una salsa de ají y por encima una corteza de cerdo. El resultado es altamente sorprendente, muy sabroso y con un gran contraste de sabores y texturas. Y como toda la cocina boliviana: muy contundente.

2- Salteñas

El nombre de esta empanada boliviana se remonta a siglos atrás,

cuando el virrey español de Potosí se casó con una Argentina. Ella, desplazada muchos kilómetros lejos de su hogar extrañaba mucho la gastronomía de su país, y por ello decidió ponerse a cocinar uno de sus platos favoritos: las típicas empanadas argentinas. El resultado fue mejor de lo esperado y dio lugar a uno de los platos típicos de Bolivia, de los más habituales en su street food: las salteñas. ¿Imaginas de dónde era la mujer del Virrey? Pues de la localidad argentina de Salta. Las salteñas son unas empanadas con una gruesa capa de masa y en cuyo interior encontrarás diferentes rellenos, principalmente carne o pollo. La característica de las salteñas es que, en su interior, encontrarás una buena cantidad de caldo que acompaña al relleno, lo que le da su sabor y su jugosidad. Lo que debes hacer es ponerla en vertical, darle un bocado a la parte de arriba y beber el caldo antes de comer el resto para que no se te caiga todo. Dicen los bolivianos que si al comer una salteña se te derrama el caldo es que no sabes besar... Uno de los platos típicos de Bolivia que encontrarás por todo el país.

3- Anticucho

Otro de los clásicos del Street Food boliviano, principalmente en la zona del Altiplano. Esta elaboración es muy común en la zona de La Paz y El Alto y se suele comer a partir de la tarde y hasta bien entrada la noche. De echo, es un clásico en las salidas de las discotecas para que los jóvenes repongan energía tras una larga noche. El Anticucho que se sirve en La Paz y en El Alto (en otros lugares hay variaciones) consta de tres únicos ingredientes: corazón de ternera, patata y una salsa de maíz picante. El resultado es espectacular. Te recomendamos que pidas que te cocinen mucho la carne de corazón, que está cortada en tiras muy finas. Las patatas, previamente cocidas, se saltean en la misma plancha y quedan con una capa crujiente. Ambas cosas se ponen en un platillo y sobre ellas se

¿Qué sabes de la comida Boliviana? Aquí tienes siete platos típicos que no te puedes perder



añade un buen par de cucharadas de una amarilla, picante y sabrosísima salsa de maíz. Una delicia.

4- Pique a lo Macho

En el tiempo que estuve en Bolivia, escuché al menos siete versiones diferentes del origen del Pique a lo Macho, desde que nació cuando un militar hambriento apareció en una cantina demandando comida y la mujer que regentaba el establecimiento, al no tener nada troceó lo que tenía y lo sirvió todo en una bandeja lo que fue un plato que apareció para dar de comer a los pilotos cerca del aeropuerto de Cochabamba, que necesitaban algo rápido, contundente y para compartir antes de sus vuelos.

Sea como fuese, parece que fue en esta ciudad donde se originó y la historia más realista y con más consistencia es la de del restaurante "Miraflores", regentado por doña Ana Quiñones, la hija de la que parece la verdadera creadora de este plato, doña Evangelina Rojas. Nos cuenta doña Ana, que su madre

abrió un restaurante en los años 60 en pleno paseo del prado cochabambino. Allí, una serie de clientes habituales que se reunían para beber y charlar, la pidieron algo para picar y fue cuando creó esta receta, que a día de hoy se ha extendido por todo el país. El Pique Macho consiste en diferentes cortes de carne de ternera, que se elaboran por separado y que se sirven en una bandeja con chorizo frito, patatas fritas en dado, tomate y pimienta. Luego hay versiones, en La Paz hay lugares que le añaden arroz, en Cochabamba lo sirven con una salsa de cerveza... un plato para compartir que es todo un emblema de los platos típicos de Bolivia.

5- Sopa de Fideo

No, la sopa de fideo boliviana no tiene nada que ver con la española, es más: no tiene ni sopa ni fideos (son una especie de macarrones), así que no os esperéis una sopita ligera para un día de lluvia, nada que ver. La sopa de fideo boliviana es una receta de batalla, un plato



popular que es un clásico entre los estudiantes ya que es barato y consistente. Por 5 bolivianos puedes encontrar este plato que consiste en una base de los nombrados macarrones con maíz, chuño, patata y un filete al estilo silpancho por encima. Perfecto para reponer energía y uno de los platos típicos de Bolivia que tienes que probar para entender a fondo su gastronomía.

6- Sopa de Mani

Otro clásico entre los clásicos de la cocina del país, uno de los grandes platos típicos de Bolivia que podrás encontrar en puestos y mercados de todo el país: la Sopa de Mani. Esta elaboración consistente y fuerte (no es una sopita ligera, sino un plato consistente y revitalizante) que se come sobre todo a medio día, consiste en una sopa con verduras como zanahoria, el apio, alberga, nabo y desde luego: maíz. Se le añade para acabar el plato unas patatas fritas en paja y unos macarrones. Este plato no es una sopa líquida, sino con algo más de consistencia. Se come mezclando todos los ingredientes consiguiendo que el maíz y el resto de los alimentos formen un conjunto, como decimos, de gran consistencia y mucho sabor.



7- Silpancho

Podemos dejar fuera, con dolor de corazón, algunos platos típicos de Bolivia, pero esta lista no tendría sentido sin el Silpancho, un plato que se originó en Cochabamba y cuya popularidad se ha extendido por todo el país. Tal es su importancia que en lugares como Cochabamba tiene su propio día. Un protagonista en toda regla. Silpancho, en vocablo Quetchua, significa fino. Y en eso consiste este plato: en un fino filete de carne picada de ternera que se enharina y se amasa de forma manual hasta conseguir un filete grande y circular que posteriormente se frie. Se sirve en un plato en el que se añade una base de arroz, tomate, cebolla, pimienta y dos huevos fritos. Casi nada... Con esta lista de platos típicos de Bolivia puedes hacerte una idea aproximada de la gastronomía del país, una cocina que se vive en la calle, pensada siempre para compartir y con raciones generosas y contundentes. **Ahora... ¡es tu turno de probar!**



Luchar y creer en sus sueños es lo único que nos va a regalar prosperidad y satisfacción a nosotros mismos

Sociedad subvencionada

© Luisa Aguado.

Abro los periódicos y me quedo perpleja. ¡Somos una sociedad completamente subvencionada!. Que orgullo es ese de vivir del cuento, de vivir del otro o vivir del Estado. Yo no lo sé, yo jamás he utilizado esos “servicios”. Lo mío el arte, me ha costado lo que me ha costado. Un riñón.

Nadie me ha regalado nada y siempre he mantenido la esperanza. Reflexiono y me digo: ¿En que nos hemos convertido la sociedad española?. El concepto de lucha y el slogan americano no va mucho con nuestro país. Este país folklórico, que se engrandece cuando hay dinero “somos los mejores...” y se humilla a si mismo cuando no lo hay.

En este país el ciudadano se ha acostumbrado al peso de la subvención, la ayuda (no puedo vivir sin papá estado) y quejarse y reclamar constantemente. Algunos ciudadanos serán soñadores digo yo, pero unos cuantos no tienen miras, ideales, iniciativas si no consiste en reclamar a su gobierno municipal, regional, estatal y demás retahíla de poderes que nos rodean. Y si comentas que acumulas dos o tres ayudas, posiblemente te aplaudan y transmitas a otros la “éxitosa idea” de pedir subsidios por doquier. Estafar al Estado está bien visto. No pagar tus impuestos se apoya. Tener todo gratis se aplaude.

Pobre España a la cual todos quieren esquilar. No comprendo porque ha desaparecido esa cultura del esfuerzo que a nuestros antepasados le hacia sentir orgullosos

y aun hasta no hace mucho. Vagos en este país siempre ha habido y pícaros, pero el hábito del no hacer, no trae nada bueno a nuestra tierra. El problema radica en que nadie está satisfecho con lo que tiene. Todos quieren mas. La humanidad se ha enganchado al sistema consumista y nadie quiere bajarse de ella pues nos regala ese sueño extraño que nos hace creer que cuanto mas tengamos, mas nos valorarán y nuestras inquietudes internas desaparecerán a base de regalo+viaje+comida+moda.

No existe una fórmula señores y señoras. Luchar y creer en sus sueños es lo único que nos va a regalar prosperidad y satisfacción a nosotros mismos.

La debilidad interior y la falta de esfuerzo crea seres depresivos y confusos tendentes a ser personas enfermizas.

¡No seamos cómodos!. La incomodidad, la inquietud y el esfuerzo nos regala alegría interior, autoestima, y libertad personal. Nuestro verdadero orgullo reside ahí.

Acordémonos del legado que dejamos a nuestros niños. Démosle un poco de esperanza y cambiemos nuestra actitud negativa ante el mundo por una poderosa y libre llena de fortaleza.

¡Comienza ahora a cambiar tu mundo, para cambiar todo lo demás! El esfuerzo siempre traerá bendiciones a nuestras vidas. No me quiero despedir hablando de los grandes y los luchadores de este gran país que es el nuestro. Esos también existen.

Autoría: Luisa Aguado

Título: Sociedad subvencionada
27 octubre 2024



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

ANIMA
Centro de Psicología
y Coaching

608 04 20 03

C/Obra.1 entresuelo Izq. 8404

NINOS
ADOLESCENTES
ADULTOS
FAMILIAS

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

↳ Luisa Aguado es escritora y actriz ↳

Si deseas escribir un texto a nivel personal o profesional, yo te los escribo.

Contacto: micapitana2468@gmail.com / Todos sus artículos están bajo reg. propiedad intelectual.

En A Coruña, hay un 6% más de alumnos matriculados que el pasado curso, con un total de 30.211 estudiantes

Galicia cuenta con 68.823 estudiantes de FP, el doble que hace quince años



Un alumno de Formación Profesional.

Un total de 68.823 estudiantes, el doble de los que había hace quince años, han llevado a la FP gallega a marcar un nuevo récord de matriculados, al registrarse un crecimiento "integral y generalizado" en todos los centros y en todas las familias profesionales.

Así lo ha destacado el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional, Román Rodríguez, durante su visita al IES Luis Seoane de Pontevedra, en donde el gobierno gallego ha invertido 723.000 euros para ampliar sus instalaciones. Estos datos, según Rodríguez, afianzan la "revolución silenciosa" que están protagonizando los estudios de FP, una dinámica que para el titular de Educación "no es fruto de la casualidad sino de una oferta "reforzada" y de la apuesta por la innovación, la tecnificación y la alta cualificación.

La FP básica logra retener a la mayoría de su alumnado en el sistema educativo

Ha subrayado que Galicia ofrece una formación "a la carta" que se adapta a las necesidades y a los intereses de cada persona" y que se ha diseñado a través de un "diálogo permanente" con los centros educativos y con el tejido socio-económico.

Con respecto al último curso escolar, esta tendencia alcista, con un 7% más de matrícula que el pasado curso (4.235 estudiantes más), se refleja de manera generalizada en todas las modalidades de FP, en todas las familias profesionales y en el conjunto del territorio gallego. Lugo lidera este crecimiento con casi un 8% de aumento (6.998 matriculados, 517 más), seguida de Ourense con casi un 7% (6.244 matriculados, 400 más), A Coruña con un 6% (30.211 matriculados,

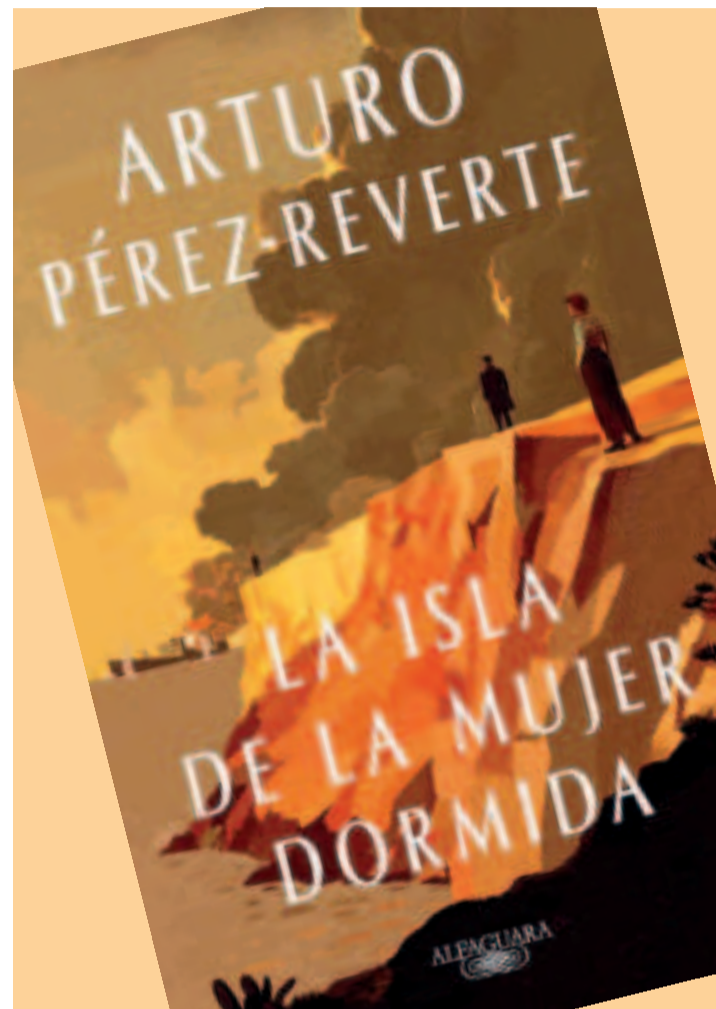
1.826 más) y Pontevedra otro 6% de crecimiento (25.370 matriculas, 1.510 más).

De las 24 familias profesionales que se pueden estudiar en Galicia, la matrícula ha crecido un 22%, siendo las subidas más destacadas las que se han dado en instalación y mantenimiento (19%), edificación y obra civil (18%), comercio y marketing (10%) o sanidad (10%). Román Rodríguez ha hecho hincapié en la "excelente" respuesta ante las nuevas propuestas formativas de la Xunta de Galicia, que apuestan por una mayor cualificación profesional. A este respecto, el incremento de matrícula en los títulos de alta especialización ha sido de casi un 60% (con 347 matriculados, 129 más que el pasado curso), el mismo aumento que se ha registrado en máster de FP, que han alcanzado los 1.006 matriculados.

Estos datos, ha sentenciado Rodríguez, "reflejan que vamos por el buen camino con nuestra apuesta por propuestas exclusivas de Galicia para atender demandas específicas del sistema productivo".

La Lectura del Mes en

Librería López



La Isla De La Mujer Dormida

Arturo Pérez-Reverte

-¿Tienes frío?, preguntó él.
-No, no Tengo miedo.
-¿A qué?
-A cuando te hayas ido y esto se borre de mi memoria. Presionó contra él su cuerpo go-teante; y Jordán, mojada la ropa, la acogió entre los brazos estre-chándola muy fuerte.
-Maldito seas, capitán Mihalis, susurró ella de pronto. Tardó él un momento en com-prender.
-Sí, dijo al fin.
Alzó el rostro para contemplar la bóveda de estrellas, que pare-cía haber descendido para ins-

talarse en torno a los dos y su abrazo, envolviéndolos hasta el final de los tiempos. Como si estuvieran solos en la última noche del mundo.

Abril de 1937. Mientras en España transcurre la guerra civil, el marino mercante Miguel Jordán Kyriazis es enviado por el bando sublevado para atacar de modo clandestino el tráfico naval que desde la Unión Soviética transporta ayuda militar para la República. En la base de operaciones, una pequeña isla del mar Egeo, la vida del corsario español se cruzará en turbio triángulo con la de los propietarios, el barón Katelios y su esposa: una seductora mujer madura que busca, con fría desesperación, el modo de escapar a su destino.





Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / incluidas parroquias)

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

Todos los cortes de pelo, colores y peinados que llevarás

Tendencias para nuestro cabello este otoño-invierno

Moda.

Con la llegada de la nueva estación queremos renovarnos y vernos más favorecidas. Un buen corte de pelo puede resaltar tus mejores rasgos y aportar un aire rejuvenecedor a tu rostro.

Las tendencias para esta temporada abarcan una gran variedad de estilos para adaptarse a los gustos de cada mujer. Las melenas *bob* tan favorecedoras, los flequillos a la altura de las pestañas, los *shag* con capas en su versión larga como más corta y los *bixie* (a medio camino entre el *pixie* y el *bob*) serán los más pedidos en las peluquerías. En cuanto a colores se llevarán los rubios dorados, los castaños luminosos y los cobrizos.

Si aún no sabes qué estás buscando, inspírate en estas ideas y elige tu favorita antes de ir a la peluquería.

Power Bob

Se trata de un corte de pelo con estilo retro que tiene como característica la simetría. El flequillo recto ha de llegar más o menos a la altura de las cejas, y el grueso de la melena, sin capas, por la mandíbula. Sus líneas rectas le conceden un aspecto sólido y elegante, el flequillo recto enmarca el rostro y realza de un modo considerable los pómulos.

Flequillos largos

Los flequillos rectos y largos por debajo de las cejas y casi rozando con las pestañas son una de las principales tendencias este otoño.



Suelen llevarse en melenas largas y con movimiento, rectas o con capas ligeras y desfiladas.

Corte mariposa

Es un corte muy favorecedor y apropiado para quienes busquen un cambio de estilo sin renunciar al largo de su melena, permitiendo sanearla sin que apenas se note la diferencia en el largo.

Se hace a capas ligeras a diferentes alturas que aportan volumen y con un flequillo mariposa o cortina largo, con longitud por el pómulo. Resulta fácil peinarlo, aunque para conseguir este efecto mariposa deben usarse rulos o un cepillo secador redondo.

Long bob

El long bob es un corte muy versátil que se adapta bien a todos los tipos de caras. Para rostros redondos, alarga visualmente el rostro,

dándole una apariencia más equilibrada, para rostros cuadrados, suaviza las líneas angulares de la mandíbula y para rostros ovalados, realza la simetría natural de la cara y destaca los rasgos.

También queda perfecto con todo tipo de cabellos, tanto ondulados como lisos. Puede ir acompañado de mechas o reflejos para aportar movimiento y relieve.

Bixie

De la unión entre el bob y el pixie nace el bixie, un peinado a medio camino entre ambos cortes. Se hace con un degradado, más corto por la zona de la nuca y largo por los laterales que además puedes acompañarse de un flequillo denso.

Se adapta a diferentes estilos y queda ideal en todo tipo de cabello, tanto liso como ondulado. además resulta mucho más fácil de peinar, ya que la gracia es que quede ligeramente despeinado.



Shaggy

Este corte ha pasado a convertirse en un imprescindible en la lista de tendencias de pelo, en cualquier época del año. Es el corte de pelo perfecto para definir y marcar los rasgos de la cara y una opción estupenda para pelo fino porque aporta muchísimo volumen al cabello. Consiste en crear capas escaladas muy definidas dejando a la misma altura la patilla y el largo de la nuca, aportando gran movimiento a la melena.

Además, posee un potente efecto antiedad porque es un look muy juvenil y mega favorecedor que enfatiza mucho los rasgos faciales.

Los colores de la temporada

En cuanto a los colores del otoño, los tonos propios de la estación se convierten en tendencia también

para teñir el pelo. Es el momento de pensar en las coloraciones cobrizas, canelas y los rubios dorados.

Los tonos demasiado oscuros están pasando de moda y ahora la tendencia es ir hacia tonos más cálidos y luminosos que aportan brillo y vida al cabello sin comprometer la naturalidad. Los rubios dorados aportan luminosidad al cabello y favorecen a todo tipo de rostros, aportando un toque rejuvenecedor. Los tonos cobre son una excelente opción para quienes desean agregar calidez y luminosidad a su cabello de manera elegante y sofisticada.

Por último, unas mechas sutiles en tonos canela o caramelo aportan profundidad y contraste a las melenas castañas. Esta coloración es bastante fácil de mantener, ya que se funde con el color base y resulta muy natural.

Las tendencias para esta temporada abarcan una gran variedad de estilos para adaptarse a los gustos de cada mujer.



Aislamientos, suelos radiantes... reformas que pueden ser asequibles para revalorizar la vivienda, reducir el gasto energético y mejorar la calidad de vida

Reformas que debes realizar para revalorizar tu casa

Redacción.

Reformar puede suponer revalorizar una vivienda hasta un 20%; es decir, una rentabilidad superior a la que pueden lograrse con productos como los depósitos bancarios o la mayoría de los planes de pensiones y fondos de inversión, según resaltan desde Andimac, la patronal de la reforma. También agregan que las obras de mejora pueden llegar a incrementar un 25% la rentabilidad de los alquileres.

Por ello, te recomendamos este decálogo de consejos:

Aislamiento térmico y acústico

En función del entorno de la vivienda, pueden conseguirse mejoras considerables a realizar tanto por el interior como por el exterior.

Algunas posibilidades para aislar una vivienda desde el punto de vista acústico pasarían por dotar al espacio de textiles o superficies absor-

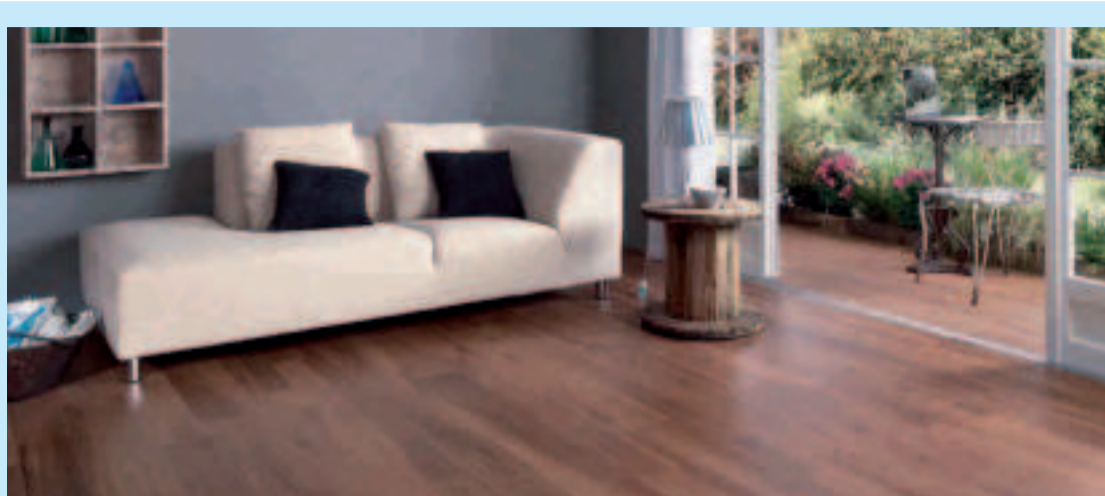
bentes del sonido, por ejemplo, también en muros y forjados.

Ventanas

Las que mejor funcionan térmica y acústicamente son las de madera o las de PVC con rotura de puente térmico, puesto que (al contrario de las de aluminio) evitan que se transmita el calor o el frío entre el interior y el exterior de la vivienda.

Pavimentos y revestimientos

Las características de los acabados deben tenerse en cuenta según los aspectos para los que van destinados. No es lo mismo un suelo para una cocina, que debe ser antideslizante e impermeable, que una pared para una sala de estar. El pavimento no tiene que ser deslizante en seco ni mojado. Los suelos de zonas húmedas, como cocinas o baños, deben ser impermeables hasta una altura de al menos dos metros para evitar deterioros, humedades y otros problemas.



Sistemas de recuperación de energía

Se puede aprovechar el aire que expulsamos para climatizar el interior de la vivienda, ya que este ya está a una temperatura más elevada que el del exterior, por lo que se necesitará menos energía para calentarlo.

Cambiar la bañera por ducha

La entrada y salida de la ducha puede resultar una operación de dificultad y riesgo. Una de las principales medidas que podemos adoptar para mejorar la accesibilidad es sustituir la bañera por una ducha. Si fuera posible, la ducha debe quedar enrasada con el suelo del resto del baño, con una pendiente hacia el desagüe no mayor al 2%.

Sistemas domóticos o tecnológicos

Con estos sistemas es posible conseguir ahorros considerables, dado que favorecen su apagado cuando no se necesitan. Los sistemas de regulación permiten reducir los consumos mensuales.

Sustitución de las instalaciones de baños y cocina

En estos casos, al sustituir la instalación de fontanería, saneamiento y climatización se incurre en un coste que no resulta excesivo en relación a los riesgos, malos olores o fallos que se sortean.

Iluminación

En este aspecto resulta conveniente sustituir las bombillas tradicionales por las de tipo LED.

Caldera eficiente

Las calderas de baja temperatura o de condensación ahorran combustible respecto a las convencionales. También son recomendables las calderas con modulación automática de la llama que adaptan el aporte de calor a las necesidades de cada usuario.

tica de la llama que adaptan el aporte de calor a las necesidades de cada usuario.

Suelo radiante

La instalación de suelo radiante en zonas climáticas muy frías mejora el confort, ya que se consigue una mayor temperatura en el suelo que en el techo, y consigue un ahorro energético, puesto que la temperatura necesaria para calentar los espacios es menor que en la de los radiadores.



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

● A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164
981 145 528

● MONTE ALTO
C. PARQUE 1
981 115 104

● EL BURGO
AV. RUTS 1
981 109 050

La causa más común que ocasiona el fracaso de un implante es la periimplantitis y puede producirse por una inadecuada higiene oral o por una excesiva fuerza masticatoria sobre los implantes

Qué cuidados necesita nuestro implante dental...

La causa más común que ocasiona el fracaso de un implante es la periimplantitis



Redacción.

Los tratamientos con prótesis sobre implantes han aumentado exponencialmente en los últimos años por las mejoras que aportan a la calidad de vida del paciente. Sin embargo, a pesar de las ventajas de estos tratamientos, también hay casos en los que el implante puede fracasar, es decir, que el implante pierda su unión al hueso y se suelte.

La causa más común que ocasiona el fracaso de un implante es la periimplantitis y puede producirse por una inadecuada higiene oral o por una excesiva fuerza masticatoria sobre los implantes

Según destaca el vocal científico del Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Valencia, alrededor del diente y por falta de higiene, puede producirse una periodontitis que puede llevar a la pérdida del diente. De igual manera, la mala higiene alrededor

de los implantes conlleva un proceso denominado periimplantitis en el que se produce una pérdida del hueso que sustenta el implante con la consiguiente pérdida del mismo a corto plazo. De ello se deriva que las medidas higiénicas a tomar para el mantenimiento de las prótesis, ya sean fijas o removibles, o de los tejidos blandos periimplantarios sean fundamentales para predecir un buen resultado.

Tras la cirugía para la colocación de los implantes (primera fase de un tratamiento de implantología), se recuerda que es importante realizar enjuagues con clorhexidina para eliminar posibles bacterias dado que no se puede realizar cepillado correcto de la zona.

Tras la retirada de los puntos a los 7-15 días se pueden reanudar las medidas de higiene habituales (cepillado convencional) durante los tres o cuatro meses que dura la fase de oseointegración (unión estable entre el hueso y el implan-

te). En ese sentido cabe reseñar que, en algunos casos, el mismo día de la cirugía se puede poner una prótesis provisional. A partir de la fase protésica (segunda parte del tratamiento de Implantología) deben introducirse las siguientes técnicas de cepillado:

Cepillado convencional

Como mínimo cada 12 horas debe realizarse un cepillado de la boca con especial dedicación a la zona de la prótesis en su unión con la encía.

Higiene con cepillo interproximal

En el caso de prótesis fija (que no se puede retirar) se recomienda el uso de cepillos interproximales y sedas en los espacios entre implante/implante y diente/implante (elegir tamaño más grande o más pequeño en función del espacio existente y la recomendación de su dentista).

Son indiscutibles los efectos adversos que el consumo de tabaco tiene en nuestra salud y en particular sobre nuestra boca

El tabaco, el gran enemigo de tu boca

Redacción.

Según un estudio del NYU Langone Medical Center publicado en el International Society for Microbial Ecology (ISME) Journal, el tabaco puede alterar el equilibrio del microbioma de la boca, que está formado por 600 bacterias aproximadamente. Esto puede provocar la aparición de diversas patologías que conviene prevenir como la gingivitis, periodontitis, periodontitis necrotizante, fracaso de los implantes dentales y enfermedades de la mucosa. De hecho, los pacientes fumadores presentan un riesgo más alto de perder sus piezas dentales.

El citado estudio de la NYU Langone Medical Center va más allá e indica que los fumadores, tienen un 10% más de especies de "streptococcus" que los no fumadores

Es decir, que cuentan con un tipo de bacteria implicada en el desarrollo de la caries. Ello sin olvidar que el 75% de los casos de cáncer oral se asocian al consumo de tabaco. Los dentistas son los más cualificados para ver y reconocer tempranamente una lesión o un cáncer oral en nuestra boca.

Además, pueden detectar los efectos perjudiciales que el tabaco hace en nuestra boca y ayudarnos a combatirlos. Cabe recordar que en el caso de este tipo de enfermedades su detección tardía provoca el 25% de muertes en personas diagnosticadas.

No hay que olvidar, que el riesgo de desarrollar cáncer oral es de 2 a 13 veces mayor en los fumadores que en los no fumadores. Si se combina el consumo elevado de alcohol y tabaco, el riesgo se multiplica por 20, tal y como recuerda el Consejo General de Dentistas. Se ha demostrado que la unión de estos dos factores causa la inmensa mayoría de los cánceres orales: el alcohol abre excesivamente las mucosas de la boca, permitiendo que las sustancias cancerígenas del tabaco penetren en mayor medida en su organismo.

Todo esto se podría prevenir con al menos una visita anual al dentista y por supuesto dejando de fumar

Así se demuestra también en el mismo estudio, ya que concluye que cuando se deja el tabaco, el microbioma de la boca se restaura con el tiempo y el número de patologías también descienden.



DENTALARA
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

Tu Sonrisa en las mejores Manos

www.dentalara.com

O BURGO | Avda. Acea da Mã, 6 | 981 646 399

Cartagena 1 - Deportivo 5

El Deportivo recupera efectividad. El lunes 11 espera al Eibar en Abanca-Riazor

Óscar Gilsanz: “El Deportivo ahora necesita tranquilidad, normalidad y trabajo”



Redacción.

Victoria importantísima del Deportivo en Cartagena por un gol a cinco. Yeremay en dos ocasiones, Ximo Navarro, Barbero y Herrera fueron los goleadores de un Dépor que fue claramente de más a menos.

El equipo coruñés salió muy bien al terreno de juego. Rápidamente dominó el terreno de juego y sometió al Cartagena. A diferencia de otros encuentros los blanquiazules no perdonaron en la primera que tuvieron. Mella realizó una gran acción por banda derecha y ponía un centro desde la línea de fondo que Yeremay definía con un buen disparo cruzado.

El partido estaba cómodo para un Dépor que buscaba el segundo. La tuvo Barbero en un mano a mano tras una gran asistencia de Escudero. El delantero hacía un movimiento y trataba de definir con la puntera de la bota, pero el guardameta salvaba a su equipo.

El delantero volvió con otra clara ocasión al filo de media hora. Barbero remataba de manera defectuosa en una posición clara para marcar. No perdonaría Ximo Navarro en una asistencia de Escudero que el lateral remataba con un potente cabezazo.

En el tramo final de primera mitad se relajó algo el Dépor. El Cartagena buscó el gol y la más clara llegó al borde del descanso con un remate al larguero.

Segunda mitad

Gilsanz movió el banquillo en el descanso por los problemas físicos de Ximo y Escudero. Jaime y Obrador entraban en el terreno de juego. Pronto llegaría el tercero de un Dépor que se aprovechaba de la en-deblez de su rival.



Barbero iba a anotar a portería vacía otra buena acción colectiva. El encuentro estaba completamente resuelto y el Dépor buscaba más. Mella tuvo la más clara en un mano a mano que el canterano no era capaz de definir.

Los coruñeses lo vieron tan claro que se relajaron. Y eso en el fútbol suele ser sinónimo de problemas.

El Cartagena tiró de orgullo y empezó a generar peligro. Una buena acción por la izquierda acababa con un disparo al palo y un autogol de Barcia. Fueron los peores momentos de un Dépor que sufrió los ataques de su rival. Helton sacó un gran balón que iba a la escuadra y los blanquiazules recuperaron efectividad en los últimos minutos.

Herrera primero y Yeremay después iban a firmar el uno a cinco definitivo que permite al equipo reencontrarse con la victoria un mes después del triunfo en Albacete.

Gilsanz firmó con buena nota su primer examen con el Deportivo y presenta su candidatura para seguir al frente del equipo deportivista.

Valoración do partido

No seu debut como técnico do primeiro equipo, Óscar Gilsanz o adestrador interino recalcou que o mérito do triunfo estivo na «fortaleza do grupo». Ademais, recalcou que el está moi contento co seu papel e segue a disposición da entidade: «Estou encantado aquí (no primeiro equipo), no Fabril e no que o club me pida».

«É unha vitoria importante, sobre todo polos xogadores. Este é un grupo moi forte, cunha mentalidade a nivel colectivo con moita fortaleza e viuse desde o principio que o equipo ten a capacidade de dominar os partidos. Levo aquí tres días e, sobre todo, quero poñer en valor aos xogadores, a ese grupo que está feliz pola vitoria, e ao final tiveron unha actitude moi boa durante toda a semana.



Se VENDE Moto

YAMAHA FZ6 S2

PUÑOS CALEFACTABLES
CARENADO
TOP CASE
PUERTO USB

609 839 385

— ITV 41.000 KM —



Todos los participantes fueron invitados por la Cafetería del Club, donde había un premio de un reloj de la Joyería Calvo valorado en 10.000 euros

Torneo “Cafetería Restaurante, Hércules Club de Golf”

Redacción.

Los pasados días 11 y 12 de octubre se celebró el Torneo denominado “Cafetería Restaurante Hércules Club de Golf”, el viernes con un tiempo horrible, los jugadores solo pudieron acabar una partida por las inclemencias de tiempo. Ya el sábado 12, con una mejoría de la situación atmosférica y con una gran participación de jugadores, todos fueron muy cuidados por la Cafetería del Club, invitándoles a un desayuno donde había como premio un reloj valorado en 10.000 euros de la Joyería Calvo.

Los ganadores fueron obsequiados con premios de “Cerámica de Sargadelos” que fueron entregados por Roberto Parga y Bibiana Llambi.

Resultados:

Categoría Scratch:
1º Yago López Álvarez

Primera Categoría Hándicap:

1º Gustavo Estorino Bobio.
2º Rubén López Oroza.

Segunda Categoría:

1º Jesús Seoane Pereiro
2º Fernando Avecilla Porto

Tercera Categoría:

1º Tania Jodar Lage
2º Alberto de Pablos Veiga





Federópticos y Audiocentro Luisa Souto, abrió sus puertas a mediados de este año

Federópticos Luisa Souto, especialistas en salud visual y auditiva

Por Federópticos Luisa Souto.

Federópticos es el grupo de ópticas especialista en salud visual y auditiva, y dispone de una amplia representación en Galicia con 18 ópticas. Su incorporación más reciente en la región es Federópticos y Audiocentro Luisa Souto, que abrió sus puertas a mediados de año en la localidad coruñesa de O Burgo (Culleredo).

El valor diferencial de Federópticos Luisa Souto es la profesionalidad de sus optometristas y audioprotesistas, enfocados en el cuidado de la visión y la audición de sus clientes y, por encima de todo, en la calidad en el servicio.

En el equipo de este nuevo centro Federópticos destacan Luisa Souto, la emprendedora que da nombre al establecimiento y se ocupa del área de audiología, y las optometristas Nuria Varela e Isabel Velo, que cuentan con una amplia trayectoria en óptica, optometría infantil y terapia visual.

Diagnóstico de la Presbicia: Estudio de Visión Progresiva

La presbicia es un error refractivo que aparece a partir de los 40 años, y consiste en la dificultad para enfocar en la visión cercana, como consecuencia del paso del tiempo. Existen algunos síntomas que evi-

dencian el inicio de la vista cansada: estirar el brazo para poder enfocar objetos cercanos como un móvil o la carta de un restaurante, o bien necesitar más luz para realizar actividades cotidianas como leer o utilizar pequeñas herramientas.

Cuando una persona comienza a manifestar estos síntomas, en Federópticos Luisa Souto realizan un Estudio de Visión Progresiva. Se trata de un análisis pormenorizado del estado de su salud visual del paciente, para así recomendar las lentes progresivas más adecuadas a sus necesidades visuales y estilo de vida.

La mejor solución para usuarios con presbicia o vista cansada son las lentes progresivas, ya que permiten una buena visión a todas las distancias al combinar en una sola lente los diferentes campos visuales, y proporcionan una transición suave entre la visión cercana y lejana.

La experiencia y profesionalidad de Federópticos Luisa Souto los convierte en una óptica especialista en progresivos. Con cada nuevo paciente, en Federópticos se sigue un riguroso proceso de diagnóstico visual especializado, adaptación de lentes progresivas y lentillas multifocales específicas, así como un seguimiento totalmente personalizado de cada paciente para asegurar su plena satisfacción.



Promoción especial en gafas progresivas

Durante los meses de noviembre y diciembre de este año, en Federópticos Luisa Souto llevan a cabo la promoción especial Pro Varilux, dirigida a los présbitas. Por la compra de unas gafas progresivas con lentes Varilux, el usuario se lleva un segundo par de progresivos de regalo. Estas gafas con lentes progresivas de alta gama se acompañan de monturas de las marcas exclusivas de Federópticos: Lois, Roberto Torretta, Lodi, Coronel Tapiocca, Jorge Vázquez y Lester y otras marcas de referencia.



Luisa Souto (centro) con las optometristas Isabel Velo y Nuria Varela.



Instalaciones que Federópticos y Audiocentro Luisa Souto, tiene en la localidad coruñesa de O Burgo (Culleredo).

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo: info@verdemareediciones.com

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



Consulta 1:

Buenos días. Desearía hablar con un abogado experto en cuestiones laborales. Mi problema es que necesito hacer la entrega de las llaves del trabajo pero ocurre que todavía me debe una parte de la nómina y no me han ingresado el finiquito me gustaría poder retener las llaves como un fin de presión para que así me paguen las cantidades pendientes. Me da igual asumir algún riesgo pero no quiero que la empresa se salga con la suya. Me gustaría también hacer un documento cuando entregué las llaves para que me lo firme la empresa. Calculo que me deben aproximadamente 700 euros de nómina y un finiquito cercano a 1.000 euros de vacaciones sin pagar.
Un saludo.

Estimado cliente

Estimado cliente, más allá de que usted retenga las llaves, es importante, sobre todo, que presente la

reclamación salarial del finiquito correspondiente. Para ello, puede presentar una reclamación ante el Servicio de Mediación, Arbitraje y Conciliación de su provincia.

El trámite para presentar una reclamación en este organismo por falta de pago del finiquito es muy sencillo y no requiere abogado; además, es totalmente gratuito. Es fundamental reclamarlo por esta vía, independientemente de que usted retenga las llaves.

No hay que olvidar que nosotros tenemos que acudir siempre preferentemente a los caminos y vías legales necesarios para resolver una situación. Los atajos deben ser algo excepcional. Al final, las cantidades que usted nos refiere son mucho más elevadas que lo que lo supone a la empresa cambiarnos la cerradura. Por lo tanto su mecanismo de presión pueda resultar infructuoso o insuficiente. Lo importante es acudir a la reclamación por el cauce necesario con independencia de que usted decida medidas alternativas de presión que en-

tren dentro de lo legal. Que esto no nos haga perder la perspectiva de que lo principal es plantear la oportuna reclamación.

Atentamente.

Consulta 2:

Muchas gracias por su atención antes de nada. Me enviaron un documento por parte de la Agencia Tributaria en el cual se me da un plazo para aportar unos documentos. Me piden que envíe todos los datos, facturas y demás libros contables. Mi consulta es solo saber cómo funcionan los tiempos cuando va a haber una sanción si la hubiera, me gustaría retrasar el proceso lo máximo posible y por lo tanto saber si debo contestar la notificación o es mejor dejarlo pasar y de manera el tema se resolverá más lento.
Gracias.

Estimado cliente

Según lo que nos indica, ha recibi-

do una resolución de la Agencia Tributaria solicitándole unos documentos específicos.

Tenemos la obligación legal de responder a este requerimiento dentro del plazo establecido y luego, por lo general, después de unos meses, recibiremos una propuesta de regularización o comprobación paralela. Si deseamos prolongar el proceso, podremos presentar alegaciones respecto a dicha propuesta y posteriormente se abrirán las vías para interponer recursos con el fin de alargar al máximo el procedimiento. Por el momento, le recomendamos que presente la documentación solicitada en el último día del plazo, y posteriormente consideraremos otras opciones de alegaciones y/o recursos una vez que reciba la próxima resolución.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Buena alimentación, la base de tu salud

Sección dedicada al cuidado de nuestra alimentación de la mano de Aida Lodeiro, dietista especialista en patología digestiva de **Al Nutrición**.

Otro órgano llamado, “Microbiota”



Por Aida Lodeiro.

Hace relativamente poco, que somos conocedores de que convivimos en una relación de simbiosis con más de 1.000 especies de microorganismos repartidos por todo nuestro cuerpo (boca, nariz, genitales, piel, aparato digestivo...).

También sabemos que cuando este ecosistema microbiano está en desequilibrio, ello nos provoca enfermedad. Según los últimos estudios, la microbiota en desequilibrio (disbiosis) estaría relacionada con enfermedades autoinmunes, obesidad, patologías digestivas, enfermedades mentales, numerosos cán-

ceres y un largo etc. Ya lo decía Hipócrates, toda enfermedad empieza en el intestino, y todo parece indicar que estaba en lo cierto.

Hoy sabemos que los microorganismos que habitan concretamente en nuestro aparato digestivo, sobre todo en el intestino grueso, mantienen una comunicación bidireccional con nuestro sistema nervioso, endocrino e inmune. Además por si esto fuera poco, se encarga de funciones como: cuidar nuestra mucosa intestinal, metabolizar algunas vitaminas y aminoácidos por nosotros, protegernos de microorganismos patógenos y activar nuestro sistema inmune.

Ahora te preguntará que puedes hacer para tener contentos y fuertes a estos bichitos y que así te cuiden, pues la ciencia dice que a los bichitos buenos les gusta comer verduras, frutas y cereales integrales y cuanto más variada sea tu dieta de frutas y verduras mucho, mucho mejor.

En el caso de que tengas ese desequilibrio del que hablamos, debes saber, que hay probióticos que son microorganismos vivos que suministrados en la cantidad y la cepa adecuada pueden ayudarte, siempre, claro está, dependiendo de tus necesidades.

Tu belleza capilar con Entre Cosméticos

Oxigenación del cuero cabelludo

Por Entre Cosméticos.

Empecemos por explicar que es la oxigenación del cuero cabelludo.

Básicamente, se trata de asegurar que el cuero cabelludo reciba suficiente oxígeno para promover el crecimiento capilar y prevenir daños. Cuando el cuero cabelludo está bien oxigenado, los folículos capilares pueden funcionar en su máxima capacidad, lo que resulta en un cabello más fuerte y resistente. A partir de los 30 años, los niveles de oxígeno dentro de nuestras células disminuyen un 30%. Y a partir de los 40 disminuyen hasta un 50%.

A parte del envejecimiento natural, diversos factores pueden afectar la oxigenación del cuero

cabelludo, y ¡del resto de nuestra piel!

El estrés, la contaminación, los rayos UV, los radicales libres y la falta de cuidados adecuados.

El secreto para un cabello saludable y libre de estrés es fomentar la respiración celular óptima. Y ¿cómo se consigue?

En nuestro caso, en **Entre Cosméticos**, lo conseguimos con la aplicación de un oxigenador Marino de “Jaldún Salud Capilar”. A base de ingredientes naturales como: Aceite de almendra, Avena, Aloe Vera, Alga Roja, Fruta de la Pasión y Limón.

Visítanos y compruébalo tú mismo. Cuidar nuestro cuero cabelludo y cabello también es salud.



Aida Lodeiro

NUTRICIÓN

640.90.36.79

www.alnutricion.es

@alnutricion

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

“Madrid lidera la demanda de obra nueva, con el 22% de los compradores buscando únicamente este tipo de propiedades”

Crece el porcentaje de españoles que se plantea comprar obra nueva: pasa del 61% en 2021 al 65% en 2024



Redacción.

El interés por la compra de vivienda de obra nueva ha crecido en España en los últimos años. En 2024, el 65% de los compradores consideraron adquirir una vivienda nueva, un aumento respecto al 61% del 2021, según el informe «La vivienda de obra nueva en 2024» elaborado por Fotocasa Research.

Aunque solo un 31% de esos compradores finalmente optó por una vivienda de nueva construcción, el interés en este tipo de propiedades sigue en aumento.

El informe también revela que el 20% de los compradores busca exclusivamente viviendas de obra nueva, lo que representa un incremento de cuatro puntos porcentuales desde 2022. Además, un 45% de los compradores considera tanto opciones de obra nueva como de segunda mano, una proporción que también ha aumentado respecto a años anteriores. Por otro lado, un 35% de los compradores no contempla la adquisición de viviendas nuevas, un punto menos que en

2023. María Matos, directora de Estudios y portavoz de Fotocasa, señala que «aumenta el interés por comprar vivienda a estrenar».

Algo lógico al tener en cuenta que la obra nueva cumple con todos los requisitos de confort, con zonas verdes y comunes o sostenibilidad, que en estos momentos es lo más buscado por los compradores.

Aunque el precio sigue siendo el principal motivo que lleva a estos demandantes a desechar la idea de adquirir una vivienda nueva, el porcentaje de quienes se decantan por esta tipología va en aumento.

En estos momentos, la industria atraviesa una etapa complicada para poder ajustar el precio de la obra nueva, ya que la escasez y precio del suelo, la excesiva burocracia, el aumento del coste de los materiales o la falta de mano de obra en este sector hacen que producir vivienda nueva sea difícil. El mercado necesitaría construir una vivienda por cada cuatro habitantes, sin embargo, tan solo se llegan a las 100.000 unidades anuales.»

A pesar de estos desafíos, la compra efectiva de obra nueva se mantiene relativamente estable.

En 2024, el 31% de los compradores adquirió una vivienda de este tipo, lo que supone una ligera mejora respecto al 27% de 2022. No obstante, estos porcentajes aún están por debajo del 37% registrado en 2019, antes de la pandemia de COVID-19.

En cuanto a las regiones, Madrid lidera la demanda de forma exclusiva de obra nueva, con el 22% de los compradores buscando únicamente este tipo de propiedades. La Comunidad Valenciana también tiene una alta consideración de la obra nueva, con un 18% de compradores optando por ella exclusivamente y un 52% que la combina con opciones de segunda mano.

Por último, el perfil demográfico más interesado en la compra de vivienda nueva son personas entre 35 y 44 años, con un 73% mostrando interés, que representa un aumento de cinco puntos porcentuales respecto al año anterior.

En los últimos 12 meses, el precio de la vivienda ha subido en España más de un 10%; sin embargo, ha caído en una autonomía. ¿En cuál?

Esta es la única comunidad autónoma de España donde baja el precio de la vivienda

Redacción.

El precio de la vivienda en España se sitúa en la actualidad en los 2.283 euros por metro cuadrado de media, lo que supone una subida del 10,5% en los 12 últimos meses (se mantiene prácticamente sin cambios respecto al trimestre anterior).

En concreto, para comprar una vivienda en nuestro país, que tiene una población de casi 48,8 millones de habitantes, según datos del Instituto Nacional de Estadística, hay que desembolsar, de media, 389.073 euros, ya que los pisos o casas en venta tienen una superficie de más de 170 metros cuadrados.

En cambio, el precio de la vivienda no ha aumentado del mismo modo en todas las comunidades autónomas de España. De hecho, mientras en Madrid, Canarias, Andalucía y las Islas Baleares los precios se han incrementado más de un 11% en tasa anual, en una han bajado.

Extremadura es la única región de España donde ha retrocedido el precio de la vivienda en compa-

ración interanual, concretamente un 0,2%, hasta los 869 euros por m². (segunda comunidad más barata de todo el país, por detrás de Castilla - La Mancha). Además, los precios han descendido un 2% trimestral, según los datos de Brainsre.

En Extremadura, autonomía compuesta por las provincias de Cáceres y Badajoz, adquirir un inmueble cuesta 144.846 euros, ya que las viviendas en comercialización miden cerca de 167 metros cuadrados de media.

No obstante, el precio medio de la vivienda de obra nueva en esta región, ubicada en el centro-oeste de la península ibérica, se ha disparado un 15,8% anual y ha repuntado un 4,1% intertrimestral, hasta los 1.666 euros por metro cuadrado.

Por último, el tiempo de publicación en Extremadura, es decir, el periodo que una vivienda pasa en el mercado desde que sale a la venta hasta que se vende, es de más de 6,8 meses de media, un 0,7% mayor que el de hace un año y un 1,5% superior al del trimestre precedente.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

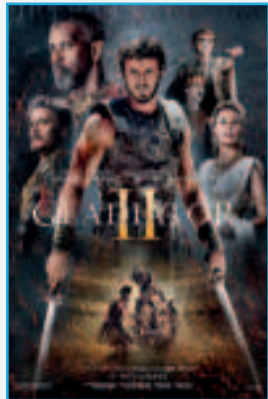
Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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: **Gladiator II**

País: USA
Director: Ridley Scott
Guión: David Scarpa

Reparto: Paul Mescal, Fred Hechinger, Denzel Washington, Pedro Pascal, Connie Nielsen, Djimon Hounsou, Joseph Quinn, May Calamawy, Lior Raz, Derek Jacobi, Peter Mensah, Matt Lucas, Rory McCann, Fred Hechinger, Tim McInnerny

SINOPSIS:
Años después de presenciar la muerte del admirado héroe Máximo a manos de su tío, Lucio se ve forzado a entrar en el Coliseo tras ser testigo de la conquista de su hogar por parte de los tiránicos emperadores que dirigen Roma con puño de hierro.

Fecha de Estreno: 15 de noviembre 2024



Título: **El Baño Del Diablo**

País: Austria, Alemania
Director: Severin Fiala, Veronika Franz

Reparto: Anja Plaschg, Maria Hofstätter, David Scheid, Tim Valerian Alberti

SINOPSIS:
Austria del siglo XVIII. En lo alto de una colina, una mujer ha sido ejecutada y expuesta a la vista de todos tras matar a un bebé. Como prueba. Como advertencia. ¿Cómo un presagio?. Agnes, profundamente religiosa y muy sensible, se casa con su amado Wolf y se prepara cándidamente para una vida de esposa. Poco después, su cabeza y su corazón empiezan a sentirse pesados. Día tras día, se ve cada vez más atrapada en un camino turbio y solitario que la conduce a malos pensamientos.

Fecha de Estreno: 15 de noviembre 2024



Título: **Absolution**

País: USA
Director: Hans Petter Moland

Reparto: Liam Neeson, Ron Perlman, Daniel Diemer, Yolonda Ross, William Xirafas, Bruce Busta Soscia, Josh Drennen, Ryan Homchick, Tom Kemp, Matthew Delamater

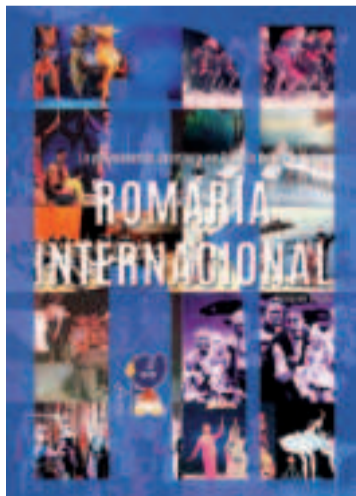
SINOPSIS:
Un curtido y peligroso gangster descubre que está empezando a perder la memoria. Decidido a enmendar las cosas con su hija y rectificar los errores del pasado, antes de que sea demasiado tarde intentará hacer lo que sea para redimirse. Pero las garras del mundo criminal no lo soltarán tan fácilmente y se verá obligado a enfrentarse a la organización para la que lleva más de 20 años trabajando.

Fecha de Estreno: 15 de noviembre 2024

CULTURA

“La permanente aventura en Galicia de La Romaría Internacional”

“La permanente aventura en Galicia de LA ROMARÍA INTERNACIONAL”, narra lo más fielmente posible como la unión de ayuntamientos que formaron un Patronato para organizar mancomunadamente grandes espectáculos, unos de producción propia y otros de fama mundial contratados, facilitó la organización, producción propia y contratación de esos grandes espectáculos al abaratar sensiblemente los gastos, pudiendo así ofrecer a sus vecinos actuaciones excepcionales posiblemente ya irrepitibles en esas localidades. Más de 100 espectáculos extraordinarios en esos ayuntamientos a lo largo de la historia de la Romaría Internacional (R.I.) con espectáculos como el Teatro Bolshoi, Sikulo The Warrior (ópera Rock que vino aquí después de permanecer 12 años seguidos en cartel en Lon-



El libro ya está en las librerías.

dres), los solistas de la ópera de Novosivirski, La Ópera de Pekín, el Teatro sobre agua de Vietnam, una gran delegación artística de Corea del norte (estos dos últimos, por vez primera en España) y obras de producción propia como A Nai

o Luminaria dedicada al Camino de Santiago con un elenco artístico formado por actores de cine, ballet, coros y orquesta sinfónica. Esos fueron algunos de los espectáculos ofrecidos al público de forma gratuita, en los 21 años que duró la R.I. demandada en otras comunidades. Años donde, en estas pequeñas localidades, no existían las infraestructuras adecuadas que hay en la actualidad para eventos de esta envergadura y esto lo consiguió el Patronato de ayuntamientos organizador de la Romaría Internacional, creando todo de la nada, para disfrute de sus vecinos.

Un libro escrito por Bernardo Valiño en el que además de la historia de la Romaría Internacional aparecen fotografías de las muchas actuaciones nacionales e internacionales que se han realizado.

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Truco, Trato y Tiempo Perfecto»

Duelos sin resolver,
todos vestidos de negro
incapaces de mirar al miedo de frente.
Tan truco, tan trato, tan distante como el tiempo.

Ha vuelto a hablarme aquel niño pequeño.
Al que nunca escucharon ni vieron.
Un grito siempre silenciado, sin gesto, ni expresión.
Eran pasado y presente, gotas de la misma tinta.
La misma sombra saliendo de la alcantarilla.

Sistemático sistema tensando la cuerda.
De tanto suspirar me he vuelto poeta.
He liberado el agua y la he vuelto cristalina.
Moldeando mi cuerpo como plastilina.

Se trata de decidir avanzar a pesar del miedo,
Con la confianza de tener herramientas
y unos cuantos caramelos.
¡Claramente soy el fuego
y la magia es un misterio!

@b_essential28



Cuidaamor





- Ayuda a domicilio


- Calificados por la Xunta de Galicia





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

 698 16 77 30 - 604 04 22 39

 www.cuidaamor.com

 infocuidaamor@gmail.com

 cuidaamorserviciosociales@gmail.com

 [cuidaamor cuidaamor](#)

Servicios en toda la
Provincia de A Coruña

Próximamente con Centro de Día