

gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 79

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

DICIEMBRE - AÑO 2024



Calendario laboral para la comarca de A Coruña: así cae Carnaval, Semana Santa o San Juan en el 2025

pág. 4



De la praia de Mar de Lira a Portocubelo

pág. 6

Hoteles, agencias de viajes y empresas de alquiler de vehículos están obligados a pedir más datos

Desde el pasado 2 de diciembre entró en vigor el registro de viajeros, a quiénes afecta y datos obligatorios

El registro de viajeros que deberán hacer agencias de viajes, hoteleras y empresas de alquiler de vehículos sin conductor ha comenzado desde el pasado 2 de diciembre, con la oposición del sector, sobre todo las agencias, que consideran que añade una carga burocrática y encarecerá los precios de los viajes. Deberán transmitir a la aplicación ses.hospedajes, en un plazo inferior a 24 horas, un mayor número de datos de los que ya recaban de manera habitual las empresas hoteleras y se incorporan a esta obligación las agencias de viajes. Este registro está recogido en un real decreto de 2021 y está activo desde 2022, aunque solo será obligatorio a partir diciembre. Persigue con ello, disponer de información "precisa e indispensable" para las fuerzas y cuerpos de seguridad, porque la normativa estaba obsoleta y no recogía las nuevas modalidades de negocio, como las viviendas turísticas, los portales y las centrales de



reservas digitales, según fuentes del Ministerio del Interior. Deben aportar información los hoteles, hostales, pensiones, casas de huéspedes, establecimientos de turismo rural, cámpines, zonas de estacionamiento de autocaravanas, apartamentos, bungalows y otros

alojamientos similares de carácter turístico. También los operadores turísticos que presten servicios de intermediación, las plataformas digitales que den servicios en España y las alquiladoras de vehículos sin conductor. Los datos que se deben dar de los clientes son nombre y

apellidos, sexo, DNI, nacionalidad, fecha de nacimiento, lugar de residencia habitual, teléfonos, correo electrónico, número de viajeros y relación de parentesco (en el caso de que alguno sea menor de edad) y los datos de la transacción.

Recogida de alimentos en la Zona Obelisco

El área comercial de la Zona Obelisco ha respondido a la llamada de ayuda de la Cocina Económica. Por eso, ante el incremento de usuarios que necesitan más recursos, esta asociación ha anunciado que, desde el 5 de diciembre hasta el 31 de enero de 2025, tendrán un espacio en las galerías Centro Real, en la esquina entre la Calle Real y Calle Olmos, para recibir donaciones de alimentos no perecederos y útiles de aseo para hombre, mujer y bebés hasta las diez de la noche.

El área comercial Obelisco, además, en su campaña de Navidad, también entregará garrapiñadas o algodón de azúcar por cada compra en un local asociado, con la presentación del tique de compra en la caseta de la calle Real. Además los más pequeños podrán depositar sus cartas a los Reyes Magos junto al Obelisco.

 **federópticos**
Luisa Souto

Cuidamos de tu salud visual y auditiva

FELIZ
NAVIDAD

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

Le deseamos Feliz Navidad

¡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

Este incremento beneficia a los cerca de 9,3 millones de personas que reciben 10,3 millones de pensiones contributivas

Las pensiones contributivas subirán previsiblemente un 2,8 % en 2025

Las pensiones contributivas subirán previsiblemente un 2,8 % en 2025, una vez adelantado el dato de inflación de noviembre (2,4 %), que permite avanzar el cálculo de la revalorización para el año que viene.

El 2,8 % es la subida que se aplicará de forma general a las pensiones contributivas, mientras que las mínimas y no contributivas se tendrán que incrementar por encima de esa cifra, tal y como se recogió en el último bloque de la reforma de las pensiones.

Según datos del Ministerio de Inclusión, la revalorización supondrá que un pensionista que perciba una pensión de 1.441 al mes (la pensión media de jubilación) pasará a recibir 1.481 euros mensuales en 2025, lo que supone un incremento anual de 565 euros o de 41 euros mensuales.

Este incremento beneficia a los cerca de 9,3 millones de personas que reciben 10,3 millones de pensiones contributivas, además de las 720.148 pensiones correspondientes al régimen de Clases Pasivas del Estado, que también se revalorizarán con el mismo índice.



De acuerdo con la reforma del 2021, la revalorización anual de las pensiones se calcula con la media de las tasas interanuales de inflación de los doce meses anteriores hasta noviembre. La cifra

se confirmará el 13 de diciembre, cuando se publique el dato definitivo del IPC.

La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, ha destacado en una nota que esta medida "es una garantía de

tranquilidad" y ha defendido que la subida de la pensión es "justicia social".

La reforma también estableció que la cuantía máxima de la pensión inicial contributiva se actualizará cada año de acuerdo con la inflación con un incremento adicional de

0,115 puntos porcentuales acumulativos cada año hasta 2050. Esto hace que la máxima suba el año que viene, el 2,91 %, hasta superar los 3.267 euros mensuales.

Hasta 2011, año en que se congelaron todas las pensiones menos las mínimas y no contributivas, las pensiones se revalorizaban cada año conforme a la inflación prevista y luego se abonaba una paga compensatoria si el índice de precios de consumo (IPC) de noviembre era mayor a la subida fijada. En 2013 se estableció un mecanismo de revalorización ligado a la situación financiera de la Seguridad Social, que establecía una subida mínima del 0,25 % mientras estuviera en déficit.

En 2018 se derogó de facto ese mecanismo con la recuperación de la denominada "paguilla" que se calculó con la media de las tasas interanuales del IPC de los últimos doce meses, en lugar de con el IPC de noviembre como era tradicional.

La fórmula se recuperó legalmente en la reforma de las pensiones de 2021 después de que la comisión parlamentaria del Pacto de Toledo recomendara volver a ligar las pensiones al IPC.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabesoia.com

Mabesoia

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

DAF

El Diario Oficial de Galicia publicó la resolución que da publicidad a los festivos locales para el próximo año

La comarca de A Coruña completó su calendario laboral: así cae Carnaval, Semana Santa o San Juan en el 2025



Redacción.

El calendario laboral del 2025 ya se ha completado con los festivos municipales, publicados en el Diario Oficial de Galicia. Los ayuntamientos de la comarca de A Coruña apuestan mayoritariamente por el martes de Carnaval y San Juan, que también cae martes.

Festivos nacionales y autonómicos de 2025

En el caso de Galicia, la consellería de Promoción do Emprego e Igualdade optó por el 25 de julio, Santiago Apóstol, en vez del 19 de marzo. Además, el día del Pilar, que el próximo año cae en domingo, se cambia por el Día das Letras Galegas, el 17 de mayo.

- Año Nuevo, 1 de enero, miércoles.
- Día de Reyes Magos, 6 de enero, lunes.
- Jueves Santo, 17 de abril.
- Viernes Santo, 18 de abril.
- Día del Trabajo, 1 de mayo, jue-

ves.

- Día das Letras Galegas, 17 de mayo, sábado.
- Día Nacional de Galicia, 25 de julio, viernes.
- Asunción de la Virgen, 15 de agosto, viernes.
- Día de Todos los Santos, 1 de noviembre, sábado.
- Día de la Constitución, 6 de diciembre, sábado.
- Día de la Inmaculada Concepción, 8 de diciembre, lunes.
- Día de Navidad, 25 de diciembre, jueves.

La Dirección General de Relaciones Laborales publicó en el DOG la elección de los municipios de la comunidad autónoma. En el caso de A Coruña y su área, son las siguientes jornadas:

- A Coruña, Arteixo, Culleredo, Oleiros, Cambre, Bergondo, Sada, Coirós, Oza-Cesuras, Vilasantar y Sobrado: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 24 de junio, festividad de San Juan.
- Betanzos: 4 de marzo, martes de

Carnaval; y 16 de agosto, fiesta de San Roque.

- Abegondo: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 25 de abril, fiesta de San Marcos.
- Aranga: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 24 de junio, fiesta de San Juan.
- Carral: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 8 de septiembre, Virgen del Socorro.
- Curtis: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 8 de septiembre, día de la Virgen de los Remedios.
- Mesía: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 13 de junio, fiesta de Santo Antón.
- Miño: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 28 de junio, víspera de San Pedro.
- Paderne: 4 de marzo, martes de Carnaval; y 18 de agosto, fiesta local de Paderne.
- Vilarmaior: 3 de marzo, lunes de Carnaval; y 4 de marzo, martes de Carnaval.
- Irixoa: 3 de marzo, lunes de Carnaval; y 4 de marzo, martes de Carnaval.

La programación de Navidad del Gaiás incluye osos y elefantes mecánicos y una aldea vikinga con talleres

Programación de Navidad del Gaiás

El programa familiar de la Cidade da Cultura para este diciembre, una de sus propuestas centrales es el Gran Circo de Navidad de La Fiesta Escénica. La compañía gallego-argentina presentará el 27 de diciembre sus nuevos elefantes y osos polares animatrónicos (animales artificiales con la apariencia y movimiento realista). El espectáculo, que estrena en el Gaiás su gira de esta temporada, convenida a redescubrir en familia la magia del circo clásico con acrobacias aéreas, música, cuidadas coreografías y el sello de calidad de una compañía de reconocimiento internacional, que ya consiguió gran éxito de público en España, Francia o Alemania. Las entradas para el espectáculo están ya a la venta a través de *Ataquilla.com* o de la web de la *ciudadadacultura.gal*, a un precio de cinco euros.

El Nadal no Gaiás vuelve a acoger este año la experiencia de la realidad virtual del Galiverso de Navidad, de la que disfrutarán

especialmente los más pequeñ@s de la casa, entrando virtualmente en la casa del Apalpador para husmear cómo vive esta figura navideña gallega. Esta propuesta interactiva ofrece una experiencia adaptada para niñ@s a partir de 6 años, con una duración reducida atendiendo a las recomendaciones de uso de la realidad virtual a edades tempranas. La experiencia es gratuita, previa reserva de plaza en *Ataquilla.com* o en la taquilla del Museo Centro Gaiás. También la Biblioteca de Galicia se suma a la programación con un espectáculo musical de teatro y paños calientes (el sábado 14 de diciembre) y un taller de títeres a cargo de Títeres Babaluva (el 21 de diciembre). Además, y en la línea de los últimos años, el complejo del Gaiás quedará ambientado en su exterior con un diseño de luces visible desde diversos puntos de la ciudad de Santiago, permaneciendo desde el día 3 diciembre hasta el día de Reyes, el 6 de enero.



La Xunta reconoce a ocho centros gallegos por sus buenas prácticas en materia de inclusión educativa

La Xunta de Galicia reconoce el trabajo de ocho centros educativos gallegos con el Premio Buenas prácticas de educación inclusiva 2024 con el que se busca impulsar la atención a la diversidad y el buen clima en las aulas y poner en valor la labor que se está desarrollando en los centros de enseñanza.

En la categoría A, destinada a la Educación Infantil y Educación Primaria, el 1º premio es para el CEIP Plurilingüe Graxal (Cambre); el 2º es para el CEIP Plurilingüe de Leirado (Salvaterra do Miño), y el 3º, para el CEIP Plurilingüe Nº1 de Tui. El CEIP Plurilingüe do Xurés (Lobios) obtiene la mención de honor.

En el caso de la categoría B, destinada a la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional, formación de personas adultas y Enseñanzas de Régimen Especial, el 1º premio recae en el Centro Público de Educación y Promoción de Adultos Nelson Mandela del centro penitenciario da Lama; el 2º es para el IES Perdouro (Burela), y el 3º, para el IES Valadares (Vigo). El colegio Graxal se hizo con el 1º premio por su proyecto A tribo ensina, con el que se trabaja el fomento de la diversidad como elemento enriquecedor, a través de actividades de mejora de la autoestima, autoconfianza y cohesión grupal.



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



Les deseamos Feliz Navidad



Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 53

trescafescafeteria

Párroco Manuel Cobas 2
El Temple - Cambre (A Coruña)

www.miclacross.com

Telas
Lanas
Borras
Hilos
Cintas
Dedales

LA CROSS
MERCERÍA Y TALLER CREATIVO

¡Y muchas más complementos para tu última creación!

WhatsApp: +34 604 01 63 19 | Correo electrónico: info@miclacross.com | Instagram: @mercerialacross

TALYÓN
ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

Plaza de Europa
local 5C. Cambre
624 773 076
bernadofouredatania@gmail.com

A Peixería de Fede

625 426 490

apeixeriadefede@gmail.com

Rúa Constitución, 22 - 15679 O Temple - Cambre

Anxo's
peluquería & estética

"La Belleza está en el Interior ... cuida el Cristal que la deja ver"

C/ Constitución, 19 Bajo A
O Temple
15679 Cambre (A Coruña)

881 926 680
627 628 613

www.anxospeluqueria.es

Augusto Altieri
603 892 824

La Huerta de Pigara
Frutas y Verduras

981 061 472
C/ Pigara, 4 - Bajo Izqda.
O TEMPLE

/lahuertadepigara13@hotmail.com

Esther
Frutería

Especialidad en frutas y verduras del país de 1ª calidad

C/ Constitución 24 - Bajo El Temple - Cambre

Tifnos: 981 560 210 - 698 182 647

Papelería ROSA
Golosinas

C/ Anxo Sierra Fernández, 35 - O Borgo

819 079 848

rosa@rosapapel.com

Parrillada
Casa O Cesteiro

Cocina casera en un ambiente agradable y de trato familiar

Rúa Crucetro, 6
15660 Cambre

610 092 372

David O Barbeiro

Teléfono 881 105 490

C/ Angli Fole 7 - 15660 El Temple Cambre

BORGONO CAUREL

C/ Rosalía de Castro, 2. 15679 O Brouxal - Cambre

Telf.: 981 651 594

MONTSE
FRUTAS Y VERDURAS

Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

taiteia
CREATIVIDAD EN TEXTIL

- Servicios de diseño gráfico
- Webinars para las pequeñas empresas
- Entrenamiento y soporte en la creación, gestión, edición y diseño web...

WhatsApp: +34 619 26 87 03 | Correo electrónico: sandra@miclacross.com | Instagram: @taiteia.textil

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

Rúa Belvís de Falco, nº 3 • CARRAL
15175 A Coruña
c/ Pigara, 8. O Temple (Cambre)

981 672 652 - 881 925 183

ANITA FERNANDEZ

Tu nueva peluquería en Cambre

635626940

Eduardo Pondal, 1 - O Temple. Cambre

Paseos que enamoran:

De la praia de Mar de Lira a Portocubelo, con O Pindo en la mirada

Redacción.

¿Cómo podemos describir la sensación que nos produce la caricia de una brisa, el olor de las flores o el hechizo de un paisaje? ¿Cómo podemos narrar los silencios que deambulan en la espesura del bosque o el estruendo de una cascada?

Cuando nos adentramos en el terreno de las emociones las palabras escasean y resulta difícil describir la huella que deja en nosotros un paseo por la naturaleza. Entonces surge el poeta y dice con sencilla belleza "caminante no hay camino se hace camino al andar". Y en Galicia los caminos se hacen poesía, y de verso en verso nos atrapan

con su intensa atracción emocional. Son paseos que enamoran. Contemplando el mar, en la ribera del río o descubriendo cascadas, Galicia nos seduce con su armonía de verdes y azules, invitándonos a descubrir entre bosques y montañas todo un patrimonio oculto. ¡A veces mismo un paseo urbano puede robarnos el corazón!

El paseo de la Praia de mar de Lira a Portocubelo es un corto paseo que nos va a llevar desde la praia Mar de Lira hasta el pequeño puerto de Portocubelo, en la parroquia carnotana de Lira. Un área recreativa y un parque infantil dan paso a una pasarela de madera, totalmente ciclable, que enseguida nos ofrece unas extraordinarias vistas

del extenso arenal de Carnota, uno de los más largos de Galicia, que se va abriendo en forma de concha. Hacia el norte la impresionante figura del macizo pétreo de O Pindo, el denominado Olimpo celta de Galicia domina el horizonte con sus 629 m. en su punto más alto, A Moa. Si miramos hacia el noroeste, veremos la ría de Corcubión con su bocana en el faro de cabo de Cee y las Illas Lobeiras, y a nuestra izquierda la península que forma Fisterra hasta su cabo, meta de muchos peregrinos.

Tras dejar la plataforma de madera, un camino nos lleva rápidamente hasta la aldea de Portocubelo, resguardada en su puerto, en el que se conservan algunas casas marineras. El paseo finaliza en el propio muelle.

Para aquéllos que sean más caminantes, pueden continuar la ruta bordeando todo el litoral hasta el faro de Lariño, pasando por pequeños arenales y recordando naufragios como el del buque Ariete. Son unos 6 km. de recorrido lineal.

Para los que tengan un interés cultural, desde la praia Mar de Lira pueden subir hasta la iglesia y gozar de las vistas, así como del hórreo de su Casa Rectoral, uno de los más largos de Galicia junto con el de O Araño en Rianxo y el de Carnota.



Da Praia de Mar de Lira a Portocubelo.

- **Localización:** Carnota - A Coruña
- **Coordenadas:** 42° 48' 12.5" N - 9° 07' 46.3" W
- **Características:**
Longitud: 1,13 (sólo ida)
Punto de Inicio:
Praia de Mar de Lira (42°48'11.05"N / 9°7'45.25"O)
Punto de Fin:
Puerto de Portocubelo (42°48'12.86"N / 9°8'17.88"O)
- **Accesibilidad a tener en cuenta:**
Desniveles con escaleras. Zonas de terreno resbaladizo.



¿O residuo ORGÁNICO? SEPARA, RECICLA, COMPOSTA!



COMPOSTAXE DOMÉSTICA.

ASESORAMENTO E MATERIAL NECESARIO

GRATUÍTO

MÁIS INFORMACIÓN

Teléfono: 981 704 704 | Correo: info@comarcasam.org



SOLICITA NO QR O TEU MATERIAL!



COLECTOR MARRÓN.



XUNTA DE GALICIA



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



Ministerio de Ecología, Transición Democática y Turismo



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia



Comarcas de As Mariñas



por Esther López Castro

Chega unha pomba a Galicia

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: hemos entrado en el mes de diciembre, un mes singular. Nos preparamos como cada año, para disfrutar de unas entrañables fiestas Navideñas donde todo el mundo parece esmerarse en sacar lo mejor de si mismo. Nos reunimos con familiares y seres queridos celebrando con una cena la venida del niño Dios al mundo. En otros países San Nicolás, Papa Noël y un largo etcétera, serán los protagonistas de esta bella fiesta. En mi caso, prefiero quedarme con la entrañable tradición que me inculcaron desde pequeña. Celebrar juntos con alegría la venida del hijo de Dios al mundo. En esta una ocasión mi poema será un villancico en gallego, unha panxoliña. Espero que os guste.

Chega unha pomba a Galicia

Esther López Castro

Unha pomba mensaxeira
cheга voando a Galicia,
leva no bico unha nota
con transcendente noticia.

Pousa cansa nunha pola,
e un traveso raparigo,
con picardía e agarimo
quitoulle á inxenua pomba
a nota que trae no bico.

Percorre o rapaz as rúas
levando a nova aos veciños.
Oíde, escoitade todos!
Veño con boas noticias
onte ao mundo veu Xesús,
fillo de Deus e María.

Ata o cume da montaña
subide a tocar gaiteiros

e que chegue o son da gaita
ata o meniño do Ceo.

Que soen tamén as conchas,
pandeiretas e pandeiro,
tocade unha panxoliña
que poña ao neno contento.

Cando escoita o neno as
gaitas, pandeiretas e
pandeiro,
semella que oe o orfeón
dos anxos que están no Ceo.

Tocade, non pare a gaita,
o seu son alegre ao neno
lle pon nos beizos sorrisos
ao Rei da terra e do Ceo.



por Eva Vidal

La Navidad y sus luces de colores



Aunque hubiese resultado repetitivo y ñoño, no sabéis lo que me hubiese gustado sentarme a escribir mi último artículo de este año sobre la Navidad y sus luces de colores.

No ha podido ser. Una tromba de barro y dolor mantienen sepultado a un rincón de mi país y ocultan todavía algunos cuerpos sin vida bajo un cielo que se ha abarrotado de gente. La desolación, el caos y el horror llegaron en forma de tormenta una tarde de octubre que quedará grabada para siempre en nuestra memoria y aquí estoy yo, sentada ante mi ordenador, unos días después de la tragedia, petrificada ante el espectáculo paralelo que se ha generado tras semejante horror. Los damnificados, hundidos entre la pena y el desconcierto, continúan paralizados por una tragedia que no vieron venir. El drama tiene tal dimensión que nos nubla la razón y las decisiones se toman de forma lenta y poco eficaz agravando el sufrimiento de aquellos que lo han perdido todo y cuyas vidas jamás volverán a ser las mismas.

Un torrente de agua salvaje lo ha arrasado todo. Además del sendero de desesperación y dolor que macabramente ha dibujado, también ha inundado nuestros corazones de multitud de sentimientos de todo tipo. La solidaridad, el cariño y el consuelo que hemos intentado hacer llegar hasta esos pueblos arrasados, han tenido que convivir con un barrizal de odio, venganza e ira que ojalá no tuviese más origen que la desesperación y la impotencia. Resulta decepcionante comprobar como, durante las últimas horas las agresiones sufridas por los Reyes y los Presidentes Sánchez y Mazón han ocupado más minutos en los medios de comunicación que los dedicados al propio sufrimiento de las víctimas. Supongo que habrá algunos malnacidos que se estén frotando las manos al ser conscientes de ello, si es que no han sido ellos mismos los que han

alentado semejante despropósito a través de arengas cargadas de odio y extremismo. Ya tienen su foto. Enhorabuena. Me provoca asco imaginarme a cualquier ser humano que en estos momentos tan intensamente dramáticos, pueda utilizar el dolor ajeno para obtener cualquier tipo de beneficio y pienso en la cantidad de veces que me he quejado de la bajeza moral que identifica a toda nuestra clase política. Una pena que hubiese acertado, la verdad. Ahora, millones de personas han dicho "basta". De derechas o izquierdas, personajes públicos, amigos, compañeros de trabajo, gente normal y corriente que cada día tiene que luchar para salir adelante... Todos ellos indignados dejando constancia de su opinión respecto al miserable comportamiento de los políticos de este país que a estas alturas del horror se arrojan porquería unos a otros buscando la forma de aprovecharse de la tragedia en lugar de arrimar el hombro y dejar la política a un lado. Ya no podemos más. Esto hay que pararlo.

Y es que esta vez no ha sido una gota la que rebosó el vaso. El vaso lo rebosaron millones de litros de agua atravesando las vidas de miles de personas para, literalmente, destrozarlas. Hombres y mujeres, niños y niñas que no podemos dejar abandonadas en cuanto las cámaras de televisión regresen a los platós y los presentadores de bandera comiencen de nuevo a hablar de Isabel Pantoja y similares. Este dolor desgraciadamente ha venido para quedarse y no ha venido solo sino que llega acompañado de un sentimiento de hastío y agotamiento de la ciudadanía que ya venía de lejos y que los responsables políticos se habían ganado a pulso. Un sentimiento legítimo del que desafortunadamente algunos se están aprovechando ahora para sacar a la calle violencia y odio que lo único que pueden provocar en un momento como éste es un

mayor dolor y sufrimiento.

Que nadie se preocupe. Para bien o para mal se sabrá qué fue lo que falló y qué se hizo mal. Se sabrá cómo podría haberse evitado y cómo impedirlo en un futuro que ojalá no vuelva a repetirse. No necesitamos mercenarios al servicio de ninguna sigla que nos lo expliquen porque esto simplemente va de observar lo ocurrido con sentido común. No hace falta ser un iluminado para darse cuenta de que cuando hay una alerta roja, hay que limitar los movimientos sociales y económicos de una zona que puede ser arrasada por la naturaleza. Hace unas semanas en EEUU, ante la amenaza de un huracán, se evacuó prácticamente a un estado entero varios días antes de que sus mortíferos efectos afectasen a su territorio. El mío no es un país de borregos que cuatro espabilados pretenden manejar a su antojo. Es un país que sabe lo que quiere y que responsablemente decidirá a quién tiene que votar para salir de ésta. Es un país que sabrá respetar y convivir con el resultado de lo elegido por la mayoría y que apartará de su camino a aquellos indecentes que no quieran hacerlo.

Acabo de ver en las noticias el abrazo entre dos senadores valencianos del PP y el PSOE que no pudieron contener la emoción recordando a las víctimas. No discutían, no se insultaban, no aprovechaban el dolor de sus vecinos para obtener ventaja política. Algo insólito y tiernamente conmovedor que no tiene por qué desvanecerse en el olvido.

A pesar de todo, en medio de tanta desolación y tristeza, tímidamente, asoma ya su cabeza la Navidad. Sinceramente os deseo que seáis capaces de mantener la ilusión y el ánimo al lado de un árbol iluminado y el cariño de aquellos que afortunadamente todavía siguen a vuestro lado. Podemos ser mejores...



En 2025 vuelve a cambiar la cuota de los autónomos en jubilación activa que compaginen negocio y pensión

Cuota de “solidaridad” para los autónomos que decidan compaginar la pensión de jubilación con su negocio

Redacción.

Los autónomos que consigan acceder a la jubilación activa tendrán que seguir pagando una cuota de solidaridad en 2025 del 9 por ciento que además va a estar ligada a sus ingresos reales, como sucede con el resto del colectivo.

La Seguridad Social sólo exigirá 15 años cotizados a los autónomos para cobrar la jubilación mientras trabajan. Por tanto, la tabla de cuotas para los autónomos en 2025 volverá a cambiar, como ya lo hizo este año. Y en muchos casos las cotizaciones de estos trabajadores por cuenta propia aumentarán, aunque cuando tengan ingresos bajos se podrían ver reducidas. Desde la entrada en vigor, hace ya más de 20 meses, del sistema de cotización por ingresos reales, todos los autónomos, incluidos los que se encuentran en situación de jubilación activa, cotizan y pagan sus cuotas mensuales de forma proporcional a los ingresos que genera su actividad.

Pero los pensionistas que compatibilizan el cobro de su pensión de jubilación con su trabajo como autónomos sólo pagan una parte de estas cotizaciones. Por lo tanto, la cuota que abonan también es más baja que la del resto de cotizantes.

Antes de que este nuevo sistema de cotización se pudiese en marcha, estaba permitido que todos los trabajadores por cuenta ajena en esta situación pagasen alrededor de 100 euros mensuales, ahora las cuantías son variables y en 2025 irán desde los 77,45, hasta los 205 euros.

¿Cómo se calcula la cotización para autónomos en jubilación activa en 2025?

Aquellos autónomos que se encuentran en esta situación se ven enmarcados dentro de un supuesto especial de cotización en la Seguridad Social. Específicamente, pagan la llamada “cuota de solidaridad”, consistente en unos tipos de cotización reducidos para estos supuestos en los que se compatibilizan pensión e ingresos de la actividad. A pesar de que esta fórmula permite compatibilizar el cobro de la prestación de jubilación con la cotización al RETA, estos autónomos no pagan la cuota que les correspondería si no estuvieran jubilados. En concreto, sólo abonan la parte correspondiente a la incapacidad temporal y las contingencias profesionales, más un 9% en concepto de cuota de solidaridad.

Cuando te planteas si es mejor seguir como autónomo o constituir una Sociedad Limitada (SL), es importante tener en cuenta las ventajas y desventajas

¿Es mejor ser autónomo o SL?



Pasar de autónomo a SL implica ciertas ventajas y desventajas.

Redacción.

A continuación, vamos a desglosar cada una de ellas para ayudarte a tomar la mejor decisión, según las características y necesidades de tu negocio.

Ventajas de una sociedad limitada

Pasar de autónomo a SL implica ciertas ventajas que detallamos a continuación:

• Protección del patrimonio personal

Entre las ventajas de pasar de autónomo a sociedad limitada está la protección de tu patrimonio personal. Siendo autónomo debes responder con tu patrimonio en caso de que el negocio contraiga deudas. En cambio, en una Sociedad Limitada, sólo respondes con el capital aportado, protegiendo así tus bienes personales.

• Reducción de cargas fiscales

Otra de las ventajas de una sociedad limitada implica la reducción de cargas fiscales. Una de las grandes ventajas fiscales de pasar de autónomo a Sociedad Limitada es la diferencia en los impuestos. Como autónomo, pagas IRPF, que puede oscilar entre el 19% y el 47,5%, dependiendo de tus ingresos. En cambio, una SL tributa con el Impuesto de Sociedades, que tiene un tipo fijo del 25%. Además, si la actividad de la SL es nueva, este porcentaje se reduce al 15% durante los primeros años, lo que representa un ahorro fiscal considerable.

• Incorporación de socios

Como autónomo, trabajas solo y si necesitas apoyo, sólo puedes contratar empleados o colaborar con otros autónomos. En una Sociedad Limitada, sin embargo, puedes incorporar socios, compartien-

do tanto el capital como las responsabilidades y los beneficios.

• Mejor imagen y reputación de solvencia

Presentarse como Sociedad Limitada en lugar de autónomo puede generar mayor confianza en tus clientes y puede facilitar el trabajo con empresas de gran tamaño. Por lo general, las sociedades proyectan una imagen de mayor solidez, lo que puede facilitar el acceso a proyectos de mayor calado y, en líneas generales, una mayor facilidad para acceder a financiación.

Desventajas de pasar de autónomo a Sociedad Limitada

Conoce las desventajas de pasar de autónomo a Sociedad Limitada y los retos que implica:

• Mayor burocracia y mayor gasto asociado

Constituir y gestionar una Sociedad Limitada supone una mayor complejidad administrativa respecto a estar dado de alta como autónomo. Las SL requieren más trámites, como la elaboración de estatutos, inscripciones en el Registro Mercantil, la presentación de cuentas anuales, etc. En definitiva, requieren de un mayor coste y, a nivel burocrático, suponen una mayor inversión de tiempo. Además, los gastos administrativos, como el pago a notarios, asesores y otros profesionales, suelen ser más elevados que los de un autónomo.

• Seguimiento de cuentas más exhaustivo

En una Sociedad Limitada, la toma de decisiones y la gestión financiera requieren un seguimiento de cuentas más riguroso y el cumplimiento de las formalidades legales del Plan General Contable (PGC). En determinados casos esta situa-

ción puede suponer una pérdida de agilidad en la toma de decisiones, ya que hay que presentar cuentas anuales, cumplir con requisitos contables más estrictos y seguir procesos formales que no son necesarios para un autónomo.

• Necesidad de una cuenta bancaria profesional

Una Sociedad Limitada debe contar con una cuenta bancaria profesional separada de las cuentas personales de los socios. Esta cuenta es esencial para gestionar el capital social, recibir pagos y hacer frente a las obligaciones fiscales y comerciales de la empresa.

Por su parte, los autónomos no están obligados a disponer de una cuenta bancaria exclusiva para gestionar su negocio. No obstante, si eres trabajador por cuenta propia, separar las finanzas profesionales de las personales es algo muy recomendable.

• Limitaciones en las actividades económicas

En una Sociedad Limitada, las actividades económicas están delimitadas por el objeto social que se especifica al crear la empresa. Esto significa que sólo puedes operar en los sectores o actividades que hayas declarado previamente. Si deseas expandir o cambiar el enfoque del negocio, tendrás que modificar los estatutos de la sociedad, lo que implica trámites adicionales y gastos. En cambio, los autónomos tienen mayor flexibilidad para diversificar o cambiar de actividad sin tanto proceso formal. Para evitar este problema lo más habitual es que, al declarar el objeto social, se incluya un listado en el que se incluyan las actividades previstas de inicio, junto con otras potenciales, para limitar los gastos administrativos en caso de modificar las actividades.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Culleredo impulsa un año más la campaña navideña “Reis Solidarios”

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo, a través de la Oficina de Voluntariado y en colaboración con la ONG “Reyes Magos de Verdad”, impulsa la campaña solidaria navideña destinada a apelar a la colaboración vecinal para que ningún niño ni niña del municipio se quede sin su juguete de reyes. Esta acción, que pretende ser en

cadena, se articulará a partir de un formulario de inscripción en la página web municipal donde los vecinos, particulares y empresas que decidan patrocinar esta acción, podrán elegir el número de tarjetas que quieran y puedan apoyar como “Rey Solidario”.

Los niños y niñas incluidos en la campaña redactarán una carta mencionando hasta 3 regalos, de los

cuales se seleccionará uno, respetando siempre la cantidad acordada con las familias y que no podrá superar los 35 euros por regalo.

Los “Reyes Solidarios” podrán entregar sus regalos en las instalaciones del Centro Municipal de Formación Pablo Picasso, indicando el nombre de la campaña, junto con el nombre del donante.

El plazo para articular las donaciones será hasta el 20 de diciembre. Cada participante tendrá la opción de solicitar un “sello solidario” en el que podrá poner su foto o el logo de su empresa, grupo, equipo deportivo, etc... y que podrá exhibir bien físicamente con una pegatina o virtualmente para ser insertado en las redes sociales del interesado.

Para más información, los canales de contacto habilitados son el número de Whatsapp **620 008 450** o el correo electrónico **omvol@culleredo.es**



Cartel promocional de la campaña.

Culleredo solicita de forma oficial la estación de mercancías



Pedro Blanco trasladará el plan de Ledoño a Transportes.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, abordó con el delegado del Gobierno, Pedro Blanco, el proyecto de la instalación de una terminal de tren de mercancías en Ledoño para sustituir a la de San Diego, en A Coruña. Recientemente, el Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible hizo público su plan de realizar esa instalación en Uxes, lo que fue duramente criticado por el alcalde de Arteixo. Entonces, Culleredo alzó la mano para pedir para sí la terminal de mercancías, vinculada al Centro Logístico de Transportes de Culleredo (CLT).

El alcalde de Culleredo expuso su propuesta ante Pedro Blanco, a quien destacó las «fortalezas» en cuanto a posicionamiento y acce-

sos, además de recordar que el proyecto sectorial, aprobado en el año 2000, ya contemplaba la dotación del tren de mercancías.

Rioboo explicó que la delimitación del CLT reserva un suelo de 10,8 hectáreas para el desarrollo de un área de servicios intermodales junto con la estación, ya que está atravesada por la plataforma de la antigua línea A Coruña-Santiago. El alcalde insistió en la reunión que el Centro Logístico de Transporte cuenta con un acceso inmediato a vías terrestres de alta capacidad, como a la A-6 y a la AC-14, así como al ferrocarril, y con una conexión directa con infraestructuras claves como el aeropuerto de Alvedro, el puerto exterior, los polígonos industriales y A Coruña.

El “Rasca de Navidad” deja en Vilaboa los 10.000 euros

El ‘Rasca de Navidad’ de la ONCE ha dejado en Vilaboa (Culleredo), los 10.000 euros de su premio mayor. Álvaro Vázquez Candal es el vendedor de la ONCE que ha dado este premio en su ruta de venta en Vilaboa. El “Rasca de Navidad”, es el juego en el que por 1 euro se puede llegar a ganar hasta 10.000 euros. Rascar los 6 regalos y si se encuentra el símbolo “Reino”, se gana el premio correspondiente.

La Diputación finaliza la mejora de la seguridad vial en la carretera que une Culleredo con Arteixo

El presidente de la Diputación, Valentín González Formoso; el alcalde de Culleredo y diputado provincial, José Ramón Rioboo y la diputada de Vías e Obras, Mónica Rodríguez, visitaron distintas obras de mejora de la red viaria del municipio.

Entre las actuaciones destaca la culminación de los trabajos de ampliación y mejora de la seguridad vial en la DP-0510, de Confurco a Orro, que cuenta con un elevado volumen de tráfico diario, ya que conecta Culleredo con el municipio de Ar-

teixo. La medida contó con una inversión de más de 2,1 millones de euros para ejecutar a lo largo de casi tres kilómetros de longitud del vial la ampliación de la plataforma, que pasa de 5 a 10 metros. La actuación incluyó también la construcción de una nueva senda peatonal, la mejora del trazado para eliminar tres curvas con un radio muy reducido, la mejora de la iluminación y la dotación de una nueva red de saneamiento.

Esta última medida forma parte del proyecto, pero fue financiada íntegramente por el Concello con

una partida de 250.317 euros. El presidente provincial destacó que las obras suponen «un antes e un despois na seguridade desta estrada».

«É unha das obras de maior importe realizadas pola Deputación nos últimos dez anos», añadió González Formoso. Estos días se están realizando las últimas tareas de pintando y los últimos remates, por lo que la actuación estará completamente finalizada la primera semana de diciembre, según detalló el presidente del gobierno provincial.

Mejora del pavimento del vial en Ermida de Ternande

El Concello de Culleredo sacó a licitación, con un presupuesto de 159.901,73 euros, una nueva actuación de mejora de la red viaria en el rural. El proyecto se centra en el vial municipal que da acceso al núcleo de Ermida de Ternande, en Celas, que cuenta con numerosas viviendas unifamiliares. Con la actuación, se acometerá una mejora de su acabado superficial y estructural y se incrementará la seguridad vial de esta infraestructura.

Marquesinas y postes de paradas de autobús

El equipo de gobierno de Cambre continúa su apuesta por la conectividad y el transporte público, sacando a licitación un servicio de mantenimiento de marquesinas y postes de parada de autobús en el término municipal. Con un importe inicial de 153.231,25 euros y una duración de dos años, incluirá la reparación y mantenimiento de dicho mobiliario urbano, tanto el ligado al transporte de viajeros como al escolar.

El contrato incluye un total de 74 postes de parada e informativos y una centena de marquesinas, repartidas por todas las parroquias. Se abarcarán de este modo 17 marquesinas en Cecebre y Anceis, 11 en Cambre y Sigrás, 10 en O Temple, 8 en Bribes y Brexo-Lema, 4 en Santa María de Vigo y Pravio, y 3 en San Lourenzo de Meixigo, Cela y Andeiro.

Gestal prevé que los taxis vuelvan a la plaza de A Capela

El alcalde de Carral, Javier Gestal, prevé que los taxis puedan volver a ubicarse en la plaza de A Capela en el plazo de 15 días. El regidor aseguró que el Concello cumplirá lo acordado con los conductores, aunque no les permitirá situarse en medio de la plaza, precisó en el pleno convocado a iniciativa del PP, en el que salió adelante por unanimidad el cambio de la ordenanza que regula el cobro de tasas por ocupación de suelo público para eximir del pago a las actividades y entidades sin ánimo de lucro.



Cambre.

El Concello de Cambre colaboró con la Asociación Mulleres Rurais Antonia Dans en la celebración del II Encontro de Encaixeiras de Cambre, que tuvo lugar el pasado 30 de noviembre, en el pabellón polideportivo municipal Sofía Toro.

Después de llevar a cabo su primera cita el pasado año, en esta segunda edición contó con la participación de cerca de 300 perso-

Celebrado el II Encontro de Encaixeiras de Cambre

nas, que llegaron al concello desde lugares de toda Galicia, como Cesures, Mos, Portonovo o Camariñas, y también desde Asturias.

En el encuentro, hubo muestras de trabajos realizados por artesanos y artesanas, palilleiras trabajando en directo, así como un espacio de café y encuentro.

La Asociación Mulleres Rurais Antonia Dans realizó un sorteo de productos gastronómicos y de creaciones artesanales elaboradas por sus integrantes.



Concurso de decoración navideña en hogares de Cambre

El Concello de Cambre colabora con la Asociación de Empresarios Cambre Empresarial en la puesta en marcha de su concurso de decoración navideña, con el que se premiará la creatividad en los hogares de vecin@s, con 400 euros en bonos para realizar compras en el comercio local de Cambre.

El concurso, ya en marcha, consistirá en la decoración de fachadas y jardines de viviendas unifamiliares del municipio. En este sentido, se premiarán las tres mejores decoraciones, con bonos de 250 euros para el primer puesto, 100 euros para el segundo, y 50 euros para el tercero. Para participar, se enviarán vía WhatsApp al número 611 083 698 un máximo de ocho imágenes o vídeos de un minuto

mostrando la decoración, e incluyendo nombre, apellidos, teléfono, dirección y ubicación exacta, hasta las 23:59 horas del 19 de diciembre de 2024. Las decoraciones ganadoras serán elegidas por votación popular a través de la web oficial del concurso, en la que estarán subidas las imágenes y vídeos de las personas participantes.

Una vez acabado el plazo de votación, las decoraciones ganadoras serán notificadas por teléfono y anunciadas en las webs del Concello de Cambre (www.cambre.es) y de la Asociación Cambre Empresarial (<https://cambrempe-sarial.com>). La entrega de premios tendrá lugar en la Casa da Cultura Vila Concepción el domingo 22 de diciembre.

Llega al medio siglo en perfecto estado y con capacidad para seguir abasteciendo al área de A Coruña

En las entrañas de la presa de Cecebre



El exterior de la presa, en un paraje que es una zona de especial conservación dentro de la Reserva de Biosfera.

Una galería atraviesa la presa de Cecebre, la infraestructura que comenzó a construirse hace cincuenta años y que ha garantizado en este tiempo el abastecimiento para A Coruña y comarca.

Su imagen externa, en un paraje que es una zona de especial conservación dentro de una reserva de biosfera es una estampa conocida y reconocible, pero sus entrañas lo son menos. Se accede a ellas desde la parte derecha y, tras bajar unas escaleras, un corredor permite recorrer toda la longitud de la presa a la altura de la válvulas inferiores.

Este embalse de Abegondo-Cecebre, que cubre una superficie de 363 hectáreas y tiene capacidad para un volumen máximo de 21,6 hectómetros cúbicos de agua, cuenta con tres niveles de salida del caudal, mediante las válvulas del fondo, las intermedias y las compuertas, a 19,5, 26,5 y 31,5 metros de altura sobre el nivel del mar, respectivamente.

Por un corredor en el que prima el gris del hormigón se avanza viendo unas tuberías que salen

del suelo y dejan caer agua a una canalización en el piso. Son drenajes que parten de la base de la presa y es uno de los controles de auscultación que se realizan a este tipo de infraestructuras para controlar los cimientos. En la parte izquierda hay otro de los controles, un medidor de juntas, que permite conocer los valores de dilatación y si existen desviaciones. En una de las paredes han instalado un péndulo, con un hilo de acero amarrado en la coronación, que ofrece datos del abatimiento que pueda tener la presa.

Para una mayor vigilancia de una presa de una magnitud única para su época también utilizan en el exterior la topografía, que permitiría observar los posibles movimientos de la infraestructura y también analizan los parámetros de meteorología y pluviometría, que les aportan su propia estación meteorológica, que está situada frente al edificio donde controlan digitalmente todos los datos, que se remiten tanto a Emalca, la concesionaria, como a la Xunta. La empresa Prointega Ingeniería es la que se ocupa de su mantenimiento y la que revisa, en caso de alerta, cualquier incidencia.

peluquería

atrium

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

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

Felices Fiestas

REFORMAS

CORBAÑO BETA S.L.

C|B
CORBAÑO BETA, S.L.

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

📍 Avenida de La Coruña, 5 📞 981 771 790
BETANZOS (A Coruña)
15300 📞 696 987 900



María Barral destacó la voluntad de la directora general de atender estas demandas

Betanzos mantendrá el convenio de transporte metropolitano una vez la Xunta se comprometa a atender las demandas municipales



incertidumbre que les provoca ese desconocimiento, de saber si el autobús ha pasado o no, cuando tienen que llegar a A Coruña a una hora determinada por motivos médicos o problemas en el aula, por ejemplo. La alcaldesa también destacó que se deben redefinir las frecuencias, ya que hay horarios saturados, en los que "los autobuses casi llegan a las paradas y no es la primera vez que tienen que dejar a la gente en la parada sin otra alternativa por una falta de asientos; y momentos en los que está prácticamente vacío. Pensamos que hay que reforzar algunos servicios para evitar estas situaciones". También pidió que se refuercen y faciliten las conexiones con la universidad y los polígonos industriales atendiendo a las demandas y necesidades".

Betanzos.

Mejorar la información a los usuarios, estudiar mejoras en las conexiones con la universidad y los polígonos industriales, redefinir algunas frecuencias y convocar la comisión de seguimiento. Esos fueron los cuatro aspectos en los que la alcaldesa, María Barral, incidió en la directora general de Movilidad, Judit Fontela, durante la conversación mantenida entre ambas como condiciones para la prórroga del convenio de transporte metropolitano.

La primera medida es la mejora de la información. Muchos usuarios no saben, al llegar a la parada, "si el autobús ha pasado o no, ya que no tienen ningún tipo de información y no es el inicio del recorrido

como ocurría con la anterior concesión de líneas donde Betanzos fue el inicio de la ruta". Esta situación provoca en muchas ocasiones que los usuarios se desplacen en otros medios de transporte ante la

Presentado a Aguas de Galicia un estudio para minimizar los problemas de inundaciones

Así lo explicó la alcaldesa, después de mantener una reunión en Santiago con el director de Aguas de Galicia, Roi Fernández, en la que el primer edil explicó los problemas que se están produciendo en la zona y el impacto que tienen en las empresas.

La alcaldesa, que también ha mantenido una reunión con responsables de Puertos de Galicia sobre este mismo tema, dijo a Aguas que, dentro de los estudios técnicos, deberían evaluar las soluciones propuestas previamente por Estradas e Costas de Galicia en la zona de Ribeira, con la instalación de bombas que han mejorado notablemente las situaciones que padecía el barrio años atrás, donde la vía siempre estaba inundada con las



mareas altas. Indicó que aunque este espacio es responsabilidad de Puertos de Galicia, este "organismo no tiene previsto realizar actuaciones en el ámbito portuario, por lo que remitió a Aguas de Galicia la formulación de posibles mejoras que eviten las situaciones

vividas en los últimos meses". El Consistorio y Aguas acordaron mantener contactos y definir una posible actuación futura "que incluya al organismo en planes futuros" teniendo en cuenta que se trata de una inversión importante.

El PP propone al Concello terminar «O Mamotreto» de Mandeo 50

La portavoz del PP de Betanzos, Cecilia Vázquez, propone al gobierno local que estudie la posibilidad de tomar las medidas necesarias para solucionar el problema urbanístico y ambiental causado por la estructura de lo que iba a ser el edificio del "Mandeo 50". Se trata de una edificación de 53 viviendas que se comenzó a construir en el año 2005. En este sentido, la portavoz popular destaca la iniciativa del Gobierno gallego que destinará más de 100 millones del presupuesto del 2025 para la promoción de vivienda pública y otros 20 millones para promover suelo residencial. Pero además, la ley de acompañamiento de las cuentas autonómicas, indica, «recoge un régimen excepcional que, hasta finales del 2028, facilitará que se concluyan estos esqueletos arquitectónicos».

Campaña de compostaje doméstico en Betanzos

La participación es totalmente gratuita, y las personas interesadas sólo deberán registrarse previamente a través de la página web: <https://consorcioam.rsu.gal> Además, se realizarán varias sesiones de formación con el objetivo de que los vecinos aprendan a utilizar correctamente el contenedor de compost: Local Social de Xan Rozo; 11 de diciembre a las 20.00 horas. Lugar Social Giliade: 16 de diciembre a las 12:00 horas. Local Infesta Social: 20 de diciembre a las 16:00 horas. Para cualquier consulta, puedes llamar al 981 78 47 04 - info@consorcioam.org

tábora
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

2 GAFAS PROGRESIVAS 229€

Óptica betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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



Vecinos de Bergondo exigen más policía local

Vecinos de distintas parroquias de Bergondo han puesto en marcha una campaña de recogida de firmas para reclamar más Policía local ante el incremento de robos y asaltos en los últimos meses. Sus impulsores, que llevan reunidas ya trescientas rúbricas a través de la plataforma *change.org*, expresan su «profunda preocupación y malestar» por la situación e instan al Gobierno local a «trabajar en conjunto con las fuerzas de seguridad para desarrollar un plan de acción que permita mejorar la seguridad en las parroquias de Bergondo».

La escuela de Vixoi en Bergondo elegido por la Fundación María José Jove

La Escola de Vixoi, junto con el CEIP Mesón do Vento y el CPI Ponte Carreira de Frades, son los tres centros educativos de la provincia seleccionados por el Centro de Arte Fundación María José Jove, para participar en su IV Edición El MUV en la escuela rural, un plan enfocado a conectar al alumnado con el arte contemporáneo.

En ellos se destinarán 1,2 millones para obras

Aprobados los presupuestos de Bergondo para 2025



Bergondo.

El Concello de Bergondo aprobó el 27 de noviembre el presupuesto de 2025, que asciende a 9,4 millones, un 13% más que el del presente ejercicio. La actuación más ambiciosa, valorada en 500.373 euros, está dirigida a renovar las aceras en A Lagoa y se financiará a través del Plan Único de la Diputación. Las cuentas reservan también fondos para la reforma del edificio de

Benestar Social (225.348 euros) y a proyectos de riegos asfálticos en cuatro parroquias (220.000 euros).

El Gobierno local (PSOE-Alternativa dos Veciños) detalla que el gasto corriente supone ya el 56% del presupuesto y que mantiene una inversión de 1.001.700 euros. El Ejecutivo afirma que las cuentas «buscan garantizar el equilibrio financiero mientras se avanza en la calidad de vida de los vecinos».

Taller de empleo dual “Empleo Verde III”

Abegondo.

El salón de plenos del Ayuntamiento de Abegondo acogió el pasado día 26 de noviembre, el acto de clausura del Taller de Empleo Dual de la Reserva de la Biosfera: Empleo Verde III, financiado a través de una subvención de la Xunta de Galicia de 531.000 euros. Al acto asistió el alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, acompañado por el ministro de Empleo, Comercio y Emigración, José González, y la representante de la Xunta, Belén do Campo, junto a representantes de los municipios que colaboraron en la formación; la edil de

Fomento Económico de Bergondo, Pilar Barja, el alcalde de Carral, Javier Gestal; el intendente de Paderne, Sergio Platas; la concejala de Oza-Cesuras, María del Pilar Santos; y el alcalde de Promoción Económica de Sada, Ricardo Berrocal. También estuvo presente el teniente de alcalde de Abegondo, Alberto Seoane. Durante los meses que duró el programa, 20 estudiantes de las cinco localidades mencionadas recibieron formación teórica y práctica en dos áreas específicas: por un lado, conservación y mejoramiento forestal; y por otro lado, trabajos en viveros, jardines y centros de jardinería.

La idea elegida para los presupuestos de Bergondo: un jardín en el Pazo de Baldomir

Bergondo.

El Concello de Bergondo ha elegido como la opción más viable dentro del proceso de presupuestos participativos para 2025 la creación de un jardín en el Pazo de Baldomir. La propuesta seleccionada fue presentada por cuatro personas distintas: Ana Vázquez, Montse Pernas, Alberto Sánchez y María Violeta Cama y sugiere que, una vez retirados los escombros y la maleza, se coloquen bancos, una fuente central, jardines de flores y algún árbol frutal. El Ayuntamiento pretende «incorporar la ruina del pazo, que ahora mismo es propiedad de la comunidad de vecinos de la ur-

banización, al patrimonio municipal».

El Gobierno local estudia incorporar a las partidas del presupuesto municipal para 2024 otra de las ideas presentadas, en este caso por Juan Carlos Lamas, que consiste en la adecuación de un aparcamiento en el centro social de Vixoi. Las mejores propuestas presentadas se premian en forma de bonos para gastar en el comercio local. En el vale de 100 euros, hubo que realizar un sorteo para determinar quién de las cuatro personas que presentaron la propuesta ganadora se lo llevaba. El ganador fue Alberto Sánchez. Los otros siete se llevaron un vale de 30 euros cada uno.



Bergondo rechaza suprimir el baipás de Betanzos

Todos los grupos políticos de la Corporación de Bergondo aprobaron en el pleno, mediante una declaración institucional, rechazar el proyecto para suprimir el baipás de Betanzos Infesta por la aficción ferroviaria a Guísamo y Cortiñán.

El Partido Socialista de Bergondo se desmarca de la postura manifestada por el PSdeG provincial en la que celebraba el anuncio del Gobierno de España de la eliminación del baipás de Betanzos. Alejandra Pérez, alcaldesa de Bergondo, recuerda que desde el

2020 su formación ha mostrado «o rexeitamento á obra xa que implica un agravio importante para o noso municipio en xeral e en concreto para as parroquias de Guísamo e Cortiñán, afectando directamente ao seu desenvolvemento urbanístico». De acuerdo con el PSOE de Bergondo el proyecto «segue sen contar con Bergondo, que non contempla a recuperación do apeadoiro de Guísamo, a mellora da seguridade viaria na ponte da estrada DP-0105 ou a mellora da mobilidade co polígono de Piadela».

A Tenda de DANIELA

Productos Gallegos y Artesanos
Dulces Navideños y Cestas Personalizadas

Avda. Ramón Núñez Morán, 21 - Edificio Comercial - OLENDI
981 624 661 - 981 051 122
www.aatendadanieladecor.com

TUS MUEBLES EN SADA

Sada confort
Sofás & colchones

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

Instalación en Oleiros del quinto contenedor

El Consorcio As Mariñas, encargado de la gestión supramunicipal de los residuos sólidos urbanos, instalará en Oleiros en los próximos días las primeras 104 unidades de recogida separativa de residuos, que hasta ahora iban mayoritariamente a los contenedores inorgánicos. Se trata de colectores aptos para recibir bolsas, botellas que no son de vidrio, envoltorios plásticos, latas y bricks. Desde el Concello recuerdan que es importante que papel y cartón continúen depositándose en los espacios destinados a esos materiales y el vidrio siga poniéndose en los iglús verdes para este producto, ya que ambos son los que mejor pueden ser reciclados en cualquier sistema.



Sada sortea 1.000 euros por comprar en el comercio local esta Navidad

A Concellería de Promoción Económica anuncia un sorteo de 1.000 euros con motivo de la Campaña de Promoción do Comercio no Nadal, que comenzó el día 5 de diciembre y finaliza el día 24, a las 12:00 horas. Pueden participar todas las personas mayores de edad que adquieran bienes o servicios por valor superior a 30 euros en establecimientos comerciales adheridos situados en el municipio.

Los Consejos escolares aprobaron la cesión del uso de las instalaciones

Sada habilitará la Casa del Guardés como centro social de Mosteirón

Sada.

El Ayuntamiento de Sada ampliará la red de centros sociales de las parroquias con la incorporación de la conocida como "Casa del Guardés", en Mosteirón. Este inmueble, actualmente sin uso, forma parte del recinto educativo que conforman el CEIP e IES El Mosteirón.

El Ayuntamiento de Sada había solicitado a la Consellería de Educación a desafección de este inmueble para crear en él un nuevo espacio público que sirva de punto de encuentro para el vecindario de la zona. Este inmueble servirá para que la asociación de vecinos "El Plátano" de Mosteirón tenga un lugar físico en el que poder desarrollar su actividad y organizar aquellos actos que sean de interés comunitario. A lo largo de estos años,



esta asociación se ha convertido en un pilar fundamental del tejido asociativo de la villa, impulsando eventos que, más allá de las conocidas fiestas de Mosteirón, sirven para fortalecer todo aquello que nos une como comunidad. Una vez conocida esta resolución de la Xunta de Galicia, el Ayuntamiento de Sada pondrá en marcha los trámites administrativos y urbanísticos necesarios para la remodelación y apertura de este

espacio público, que presenta notables daños debido a su abandono al largo de estos años. La intención del ejecutivo local es proporcionar a la asociación unas instalaciones adecuadas al uso que se espera de ellas.

Ni el IES El Mosteirón ni el CEIP El Mosteirón, utilizan esas instalaciones, ni son necesarias para el correcto funcionamiento de dichos centros.

Finaliza o Obradoiro Dual de Emprego no Concello de Oleiros



O 29 de novembro finalizou o Obradoiro Dual de Emprego coa entrega de diplomas no Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo tras a cal se emitiu un vídeo onde se recollen os traballos realizados polo alumnado. Os 20 alumn@s das especialidades de carpintería e moble e actividades en viveiros, xardíns e centros de xardinería recibiron

o seu diploma acreditativo da formación recibida no Obradoiro. No acto estiveron presentes o Director territorial na Coruña da Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, don Juan José Couce Prego; o Alcalde de Oleiros, don Ángel García Seoane; e a Concelleira de Formación e Emprego, dona Teresa Vázquez Maseda que fixeron entrega dos

diplomas. Este programa mixto de formación e emprego foi subvencionado pola Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, polo Ministerio de Trabajo e Economía Social e o Concello de Oleiros. Desde a área de emprego do Concello trabállase para favorecer a inserción laboral das persoas que participaron no obradoiro.

Oleiros eliminará los contenedores soterrados de Santa Cristina

El Concello de Oleiros eliminará los contenedores soterrados que instaló en la Avenida de Santa Cristina ante el «incumplimiento de la normativa» por parte de los usuarios. García Seoane, anunció su supresión y avanzó que estudia hacer lo mismo en otros lugares del municipio, como en la urbanización A Pezoca.

«Comprobamos que los usuarios son totalmente irrespetuosos con este tipo de contenedores», afirma el regidor, que no da por buenas las razones alegadas por los usuarios. «No se mete la basura alegando que en las bocas no cogen las bolsas, lo que no se puede llevar es unas bolsas inmensas», afirma Seoane, que apunta a los hosteleros como los «principales infractores». Dado su escaso uso, el Concello aprovechará las obras de remodelación que se llevan a cabo actualmente en la Avenida de Santa Cristina para instalar un nuevo sistema de depósito y avanza que tiene en previsión eliminar los contenedores soterrados en otros puntos del municipio».

Orzamento Municipal 2025

O pasado xoves 28 de novembro celebrouse na Casa Charry o pleno ordinario no que se aprobou definitivamente o Orzamento Municipal 2025 entre outros puntos da orde do día, documento indispensable para a correcta xestión dos múltiples servizos e obras dependentes do Concello de Oleiros. O inicio da sesión plenaria estivo marcado pola lectura do Manifesto 25N por catro representantes do alumnado de 6º de primaria do CEIP A Rabadeira, acompañados polo seus mestres, Diego Barja e Ana Fernández.

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

Las desea Felices Fiestas y Próspero 2025

cactus s.l.
FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Programación de Navidad del ayuntamiento de Arteixo

La programación de Navidad del ayuntamiento de Arteixo se inició el 5 de diciembre con el acto de encendido del alumbrado navideño. Dentro de la programación navideña, el Concello volverá a instalar su Mercado de Navidad y la casita de Papá Noel y el cartero real, iniciativas que se unirán a otras como una oferta de diversos eventos de ocio infantil en una carpa que se situará en la plaza del Balneario y que funcionará durante todo el período de vacaciones escolares. Otras de las citas será la cabalgatas de Reyes, que además de del 5 de enero, visitará en días anteriores otros núcleos urbanos y parroquias rurales. También se celebrará una fiesta de Fin de Año en la plaza del Balneario con la orquesta Olympus y las charangas NBA y Santa Campaña. El ayuntamiento también convocará el tradicional concurso de escaparates, que premiará a los mejores escaparates de Navidad del comercio local.

Los Jardines Méndez Núñez acogerán la I Feria de Artesanía Navideña

Esta Navidad, A Coruña acogerá la primera edición de la Feria de Artesanía de Navidad, del 20 de diciembre al 5 de enero en los Jardines de Méndez Núñez. El evento, organizado por la Asociación Gallega de Artesanos en colaboración con el Diputación de A Coruña, avanza en la apuesta del Gobierno de Inés Rey por acercar el comercio local y la artesanía gallega a la ciudad.

El Consorcio respaldó el convenio y el Concello de Arteixo ya licitó la obra

Luz verde para construir en Morás el parque comarcal de bomberos

Arteixo.

Las deficiencias de la instalación del parque comarcal de Arteixo en Sabón son un hecho. También que el Concello promovía su traslado al polígono de Morás, pero hasta ahora no ha habido luz verde a un proyecto que no

ha estado exento de polémica. El trámite que faltaba para llevar a cabo esta operación era la aprobación por parte del Consorcio Provincial Contra Incendios e Salvamento da Coruña del convenio de colaboración con el Concello de Arteixo. A través de este acuerdo, el Concello ce-

derá la parcela EQ-01 del polígono de Morás, con 4.000 m². Allí se levantarán las nuevas instalaciones del parque comarcal. El consistorio también asume tanto la licitación, que ya está en marcha, como la ejecución y la inversión para levantar la nueva infraestructura. En el convenio se estipula que el recinto tendrá acceso directo al viario público, además de todas las dotaciones y servicios necesarios para garantizar una correcta prestación del servicio.

Desde el consistorio de Arteixo, que ya había aprobado en agosto en pleno ese convenio, remarcaron que «la construcción de un nuevo parque de bomberos comarcal solucionará las graves carencias estructurales de las actuales instalaciones, que ya no cumplen con los requisitos necesarios para que los bomberos puedan realizar su trabajo». Asimismo, precisaron que el Concello llevaba meses reclamando el desbloqueo de la situación al Consorcio que preside Valentín González.



El acuario de A Coruña incorporará varios ejemplares de calamar que cambia de color

Las instalaciones del acuario coruñés tienen desde ahora veinte calamares *Loligo vulgaris* en el tanque cilíndrico de la sala Marmagnum.

Fueron capturados en la entrada de la ría de A Coruña, en la zona entre A Guisanda y el muelle de Oza, donde se alimentaban de sardinas. Estuvieron en cuarentena en un tanque y, tras su buena adaptación, ya fueron transferidos al tanque cilíndrico donde los podrán ver los visitantes. Entre las principales características de este cefalópodo, de hasta 48 centímetros de largo, está su



capacidad para cambiar de color, que hace gracias a sus órganos denominados cromatóforos. Poseen tres corazones y su hábitat es el Atlántico oriental, entre

el Mar del Norte y el Mediterráneo, donde están a profundidades de hasta 500 metros con una alimentación basada en peces y crustáceos.

Arteixo celebra su Feria del Gallo

El Concello de Arteixo repartirá un total de 1.875 euros en premios en la 32ª edición de la Feria del Gallo de Navidad, que se celebrará el día 21 de diciembre. El certamen ofrecerá galardones en la categoría de gallo vivo y en la de cesta de gallo preparado. El premio más cuantioso es para el mejor gallo vivo, de 300 euros. Los siguientes ejemplares mejor valorados por el jurado obtendrán, por orden, 250, 200, 150 y 100 euros. La cesta de gallo preparado mejor presentada se reconocerá con 275 euros y las siguientes, con 225, 175, 125 y 75 euros. El jurado, que estará compuesto por tres expertos criadores de gallos y un miembro del Concello que ejercerá de secretario, podrá declarar premios desiertos si lo considera oportuno. Los interesados en participar deben presentar sus solicitudes de inscripción el propio día 21 de diciembre, entre las 8.00 y las 11.00, a los responsables municipales de la feria. Los gallos y las cestas se revisarán entre las 11.00 y las 12.00 y el resultado se dará a conocer a las 13.00.

La estación de tren provisional de A Coruña abrirá el 14 de diciembre

La nueva terminal, que está ligeramente desplazada de la actual, permitirá el tránsito de viajeros mientras se realizan las obras necesarias en el actual edificio de la estación. Aquí se habilitará la taquilla, los aseos y la cafetería. La obra ha tenido un coste de 4,5 millones de euros. Así, se mantendrá la operativa de la estación, con la disposición de seis vías asociadas a tres andenes próximos a la terminal provisional. En el futuro, estas instalaciones, que ocupan una planta útil de 1.124,8 metros cuadrados, serán utilizadas como edificio de operadores y contratas ferroviarias.



DUSA
para su vivienda o negocio



ELABORADOS METÁLICOS

Ancés, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T/F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com







**Estructuras
Naves
Escaleras
Calderería**



Dusa desésalles
Bo Nadal

Cenar una barbacoa coreana bajo el cielo de Ferrol

Los negocios con sello asiático sacan pecho y cada vez ganan más terreno en el ferrolano y naronés polígono de A Gándara. A las aperturas más recientes (el parque de colchonetas y ocio familiar Poppy Park, la tienda de decoración y artículos del hogar Casa Odeón o el restaurante Sushi Utopía) se suma ahora un nuevo proyecto que promete entusiasmar a los amantes de la cultura coreana y el fenómeno k-food.

Si todo sale según lo previsto, este mes de diciembre abrirá sus puertas en la avenida Nicasio Pérez (en la zona ferrolana del polígono), el restaurante Reply 1988, la primera barbacoa coreana de la comarca de Ferrolterra. Yu Zhou nos explica que en el interior habrá 18 mesas con capacidad para 70 personas y en el exterior contará con 5 iglús con mesas para 4, seis y ocho personas», «Los clientes podrán elegir sus platos, tanto diferentes tipos de carne como verduras que se servirán crudos en platos y cuencos sobre la mesa y ellos mismos podrán ir cocinándolos a su gusto en la parrilla, que es algo muy típico en Corea».



La rehabilitación de la concatedral de San Julián culminará el próximo año

La rehabilitación de la concatedral de San Julián culminará el año próximo, informan fuentes diocesanas, con la última de las grandes obras pendientes en el templo: la restauración de la torre sur, que se acometerá con cargo a una subvención de la Xunta de Galicia (ya anunciada por la Administración autonómica a través de su consellería de Cultura) de 318.000 euros. Actualmente, informan las mismas fuentes, se está analizando, con el mayor de los cuidados, en colaboración con los expertos en patrimonio, en qué puntos de la torre es necesario concentrar el grueso de la intervención. Una intervención que permitirá poner fin a las filtraciones que la estructura de la torre sufre, y que afectan a gran parte del templo.

De este modo, se repetirá la fórmula de los pasados años 2023 y 2024, ofreciéndose cursos de primeros auxilios a escolares y profesores

Ferrol presenta la III edición de la campaña “Mans que salvan vidas”



Ferrol.

El gobierno local de Ferrol presentó la III edición de la campaña “Mans que salvan vidas”, la iniciativa municipal para llevar la cultura de la prevención a la ciudadanía de Ferrol.

Así, la concejala responsable del departamento de Seguridade, Pamen Pieltain, acompañada del coordinador y el formador de Protección Civil, Alejandro Santiago y Javier Moreno, respectivamente, ofreció una rueda de prensa para pormenorizar esta propuesta.

De este modo, se repetirá la fórmula de los pasados años 2023 y

2024, ofreciéndose cursos de primeros auxilios a escolares y profesores de centros educativos del término municipal, además de a la ciudadanía en general (en este caso a través de entidades sociales y deportivas que así lo soliciten).

Entre otros temas, durante estas acciones formativas se abordarán técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) o cómo actuar en caso de hemorragias, quemaduras o picaduras.

“A información é poder e parécenos fundamental formar aos nosos nenos e nenas e veciños e veciñas para que teñan os coñecementos básicos para saber como

actuar ante unha emerxencia”, aseveró Pieltain.

En este sentido, la edila insistió en la importancia de reaccionar adecuadamente ante situaciones imprevistas que impliquen un riesgo para la salud de las personas, afirmando que el objetivo del Concello no es otro que impulsar una cultura preventiva entre los ferrolanos.

Por su parte, Moreno y Santiago detallaron el gran éxito de las pasadas ediciones (en el presente 2024 participaron más de 4.100 personas), por lo que esperan alcanzar los mismos niveles de implicación en la de 2025.

Distintivo QH de calidad para el Ribera Juan Cardona

El Hospital Ribera Juan Cardona, gestionado por el grupo sanitario Ribera, acaba de recibir uno de los distintivos de calidad QH, sobre procesos asistenciales. Al acto de entrega del reconocimiento, celebrado en Madrid, han acudido Jesús Rodeiro Barros, responsable de Calidad del Hospital Ribera Juan Cardona de Ferrol y sus homólogos en los hospitales Polusa

y Vinalopó, Fátima Vilela y Carolina Amorós Gil, respectivamente.

Todos han destacado la importancia de este reconocimiento, que respalda la apuesta del grupo sanitario Ribera por la excelencia en la calidad asistencial y refuerza su modelo de salud responsable. “Este reconocimiento es mérito del buen trabajo que realizan”.

Miño envía ayuda para los afectados por la Dana

El pasado 27 de noviembre, siguiendo las indicaciones de la Federación Valenciana de Municipios y Provincias, salió hacia Valencia un camión con todos los productos recogidos en el Concello de Miño en solidaridad con los afectados por la Dana.



O Coworking Miño, un espazo clave para o impulso do emprendemento rural e a innovación na rexión, anuncia o lanzamento da súa nova páxina web e redes sociais, co obxectivo de achegar os seus servizos a emprendedores, autónomos e teletraballadores interesados en formar parte dunha comunidade colaborativa e en crecemento. A través do sitio web, os usuarios poderán coñecer as instalacións, servizos e actividades, iniciar o proceso de solicitude de praza e contactar directamente co equipo xestor do coworking.

www.coworkingmino.com

Obradoiro “Ártabro Emprende IV”

El Concello de Miño celebró el pasado 22 de noviembre el acto de entrega de diplomas a las 20 alumnas y alumnos que han completado con éxito el obradoiro de empleo “Ártabro Emprende IV”. Esta iniciativa, liderada por el Concello de Miño en colaboración con los municipios de Pontedeume y Cabanas, ha ofrecido formación especializada durante un año en dos áreas clave para el desarrollo local sostenible: Instalación y mantenimiento de jardines y zonas verdes y Actividades auxiliares en conservación y mejora de montes. El programa, impartido por un equipo de cuatro docentes, ha permitido a los participantes no solo adquirir conocimientos teóricos, sino también poner en práctica habilidades técnicas esenciales en sus respectivas especialidades.

DUPLICADO DE LLAVES

Y MANDOS DE COCHES





SEGUNDA LLAVE

AV. CORUÑA, 1 (ESTANCO) ☎ 648 500 108 📍

O Burgo - Culleredo



Les deseamos Feliz Navidad



DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

CAFETERÍA GRILLO

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

Moda y Complementos

LA LOLA

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

PARGA ASOCIADOS

- Abogados
- Economistas
- Asesoría de Empresas

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

Restaurante Italiano

QUARANTRECENTO PARMA

Una gran experiencia

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

El auténtico pan de leña en Sada

ENRIQUE

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Avenida de la Obra, 12. Tlf: 981 62 07 31
Avenida dos Martiá, 52. Tlf: 981 62 21 79

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Saúde N.º E-15-001149

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

Avda. de Castilla, 89 bajo BETANZOS (A Coruña) Tlf: 981 980 165 - 526 407 200

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICAbetanzos

Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504

SHOES & BAGS

Tenis **19,95€**
Botas **26,95€**

Calle Cortadura, 3 15160 Sada
Telf.: 881 366 143

PESCADERÍA

Sada

¡Migamos sus encargos de SARDINAS este verano!

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

CARNOEDO Panaderías

-1948-

Avda. Fonteculer, 27-29 Culterado - Telf.: 981 650 225
Chan d'Aldea, 14 (Carnoedo) - Sada - Tel.: 981 623 155
C/ Ponteume, 7 - Sada - Telf.: 981 624 695
C/ Juan Florez, 62 - A Coruña - Telf.: 981 912 391
panaderiacarnoedo.com **siguenos en facebook**

ROBERTO AGRA

981928727

1ª Travesía Obra, 2 - SADA

VIVAMUS

CAFETERÍA - CERVECERÍA SADA

RUA PONTEDEUME, 15. AS BRAÑAS. SADA
Telf.: 678 217 904

Lavado completo con cera **15€**

Cambio de neumáticos desde **20€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa Pulido de Faros

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

Tarabolo, 95, Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 888
lavadoyngrasasuesuarez@hotmail.com

Rincón de Burgos

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

Cita Previa

Yary

Peluquería Estética

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

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

Restaurante

Aquarius Cafe

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

COMER & RASCAR

COMIDAS PARA LLEVAR

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

Ría de Sada

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

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

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 46
Telf.: 981 623 702 - 9160 6404 (A Coruña)

Restaurante

O PESCADOR

Menú del Día Raciones

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

YOUNG ENERGY MONSTER

TARJETA REGALO

abrimos todos los días y festivos

completa tu tarjeta y llévate gratis un Grinzado o un Monster entrarás en un Sorteo

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

MESÓN EL PUERTO SADA

686 08 46 75
981 62 03 74
@meson_elpuerto_sada
meson-elpuerto.es
mesonelpuertosada@gmail.com
Av. del Puerto 32, 15160, Sada

672 233 182 / 653 756 365
981 78 02 51

pecunú

MIMAMOS A TU MASCOTA

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

TREBOL MODA HOMBRE

C/ Cortadura, nº 5
15160 SADA Telf. 981 624 005

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

c/ Erea, 34 Bajo 30 - 15640 Buzasson - Bergondo

RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Requeira

Avda. de La Coruña, 5. Portal 4 15300 BETANZOS (A Coruña)

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES
REDES INFORMÁTICAS

Fondevila

Clínica Podológica

Nº Colegiado 894

Visitas y atención a domicilio.

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

Ahora Tú Feliz Navidad

GUINOT

Plaza de la Iglesia Nueva, 15, Sada
686 108 982

Un detalle de belleza, un gesto de amor

RiCortes

Peluquería RiCortes Ricardo

Telf.: 981 62 23 89 - 623 206 940
C/ Oleiros, 4 bajo. 15160 Sada



Ford Trucks España reconoció a los mejores en su Red.
La convención anual estuvo marcada por el cambio de liderazgo tras la salida de José Luis Quero

Convención y Premios Excelencia 2023 de Ford Trucks

Redacción.

En apenas cinco años, el equipo de AMH ha posicionado a Ford Trucks como una marca destacada en el competitivo mercado de vehículos industriales pesados en España y Europa.

Este éxito se debe a la creación de una sólida estructura organizativa y una extensa red de concesionarios en toda la Península y los archipiélagos.

La convención anual de la Red Ford Trucks España de este año ha estado marcada por un cambio de liderazgo tras la salida de José Luis Quero, sucediéndole Valentín Mariblanca, una figura clave en el crecimiento de Ford Trucks en España desde sus inicios. Mariblanca destacó el valor y la dedicación de su equipo: "Desde que empezamos, siempre he admirado la valentía y el compromiso de todos los involucrados en este proyecto."



Hoy, con casi 2000 camiones Ford Trucks recorriendo las rutas españolas, la marca se ha consolidado

en el mercado. La convención también resaltó el valor de la "proactividad" como clave para adaptarse

y mejorar continuamente, especialmente en momentos de crisis, como los recientes efectos de las

tadores de la DANA en Valencia, que causaron cientos de víctimas y graves daños en infraestructuras y vías de comunicación. Durante la convención, Ford Trucks mostró su solidaridad con las víctimas y reconoció la resiliencia del sector. Asimismo, se celebraron los Premios Excelencia 2023, que galardonan la dedicación y excelencia de sus concesionarios:

- **Ventas:**
Fernando Solsona de Mecánicas Hercas.
- **Taller:**
Lluís Vidal de Henry Trucks.
- **Recambios:**
David Colina de Portabask.
- **Atención al cliente:**
Francisco Cobo de Portabask.
- **Gestión:**
Adrián Perera de Roque Nublo.
- **Gestión de casos:**
Pedro Espadas de Trucks Moes y Ángel Llopis de Polar Cube.

Este reconocimiento a la excelencia refleja el compromiso de Ford Trucks en ofrecer un servicio superior, con especial atención a sus clientes y un enfoque humano, fundamental en situaciones difíciles para la comunidad.



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks



Los precios para España todavía no se conocen, pero será una de las grandes novedades de la marca para 2025

Mercedes se adapta, en 2025 los Clase E y GLC estrenarán versiones diésel más asequibles

Motor.

Mercedes sabe que el nuevo estatus de dos de sus modelos más importantes le está haciendo perder ventas. Los GLC y el Clase E son verdaderos estandartes en la gama de la estrella, por lo que ha decidido sumar una nueva variante diésel a las respectivas gamas del SUV, la berlina y el familiar de cara a 2025.

La estrategia de lujo de Mercedes cada vez da más señales de que realmente no funciona. La marca de la estrella se las está viendo más que negras para vender algunos de sus modelos que son considerados auténticos pilares de ventas, y los que sostienen al fabricante. La última generación del Clase E acuñó el papel del estandarte tecnológico, una vez más por delante del mismísimo buque insignia, pero las cifras de ventas están revelando un importante problema.

El mismo que también está afectando a los GLC. En su última entrega, Mercedes decidió vender este SUV únicamente con combinaciones mecánicas de tracción total, un plus para satisfacer a los clientes y tras analizar cuáles fueron las versiones mecánicas más vendidas en la generación anterior. Pero en los últimos meses las cifras de ventas se han venido abajo por el elevado precio de la versión diésel más barata.

Nueva versión diésel de acceso en los Mercedes más vendidos

Tanto la gama del GLC como la del Clase E arranca con el motor diésel de cuatro cilindros y 2.0 litros que rinde una potencia máxima

de 197 CV, luciendo la etiqueta ECO de la DGT gracias a su sistema MHEV de 48 Voltios.

Una opción de acceso de precio muy elevado y que ha obligado a la marca alemana a introducir una opción «desinflada» recuperando la antigua versión 200 d.

Este motor más económico está asociado a los acabados Avantgarde y Edition AMG Line, tanto en el GLC como en los Clase E, ambos con una completa dotación en el equipamiento de serie, y a los que se pueden sumar paquetes adicionales que mejoran las configuraciones al mismo tiempo que reducen el precio de las individualidades, pero con la particularidad de que la tracción total 4 MATIC es estándar en el SUV y opcional en el caso de la berlina y el familiar. El nuevo motor diésel es un bloque de cuatro cilindros y 2.0 litros equipado con tecnología microhíbrida de 48 Voltios que rinde una potencia máxima de 163 CV, y al que se suma un motor eléctrico (también funciona como generador) que aporta una potencia extra de 23 CV en determinadas fases de la conducción, reduciendo el consumo de combustible y con las siguientes prestaciones:

GLC 200 d 4MATIC

Motor: 2.0 l
Potencia / Par motor:
163 CV / 380 Nm
Caja cambios: Aut. 9v
0-100 Km/h: 8,9 s
V. Máxima: 208 km/h
Consumo: 5,9 - 5,1
Tracción: Total

GLC 200 d 4MATIC Coupé

Motor: 2.0 l
Potencia / Par motor:
163 CV / 380 Nm



El GLC, junto al Clase E, serán más baratos en 2025 para recuperar la demanda.



El nuevo Mercedes Clase E será más accesible en 2025 con un nueva opción diésel.

Caja cambios: Aut. 9v
0-100 Km/h: 9 s
V. Máxima: 214 km/h
Consumo: 5,7 - 5,0
Tracción: Total

E 200 d

Motor: 2.0 l
Potencia / Par motor:
163 CV / 380 Nm
Caja cambios: Aut. 9v
0-100 Km/h: ND
V. Máxima: ND
Consumo: 5,4 - 4,7
Tracción: Trasera / Total

E 200 d Estate

Motor: 2.0 l
Potencia / Par motor:
163 CV / 380 Nm
Caja cambios: Aut. 9v
0-100 Km/h: ND
V. Máxima: ND
Consumo: 5,6 - 4,9
Tracción: Trasera / Total

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 29 93 / Fax: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

Apolo apareció
en mi vida una noche

Apolo, mi perro

© Luisa Aguado.

Aquella noche en la que a los veinte lo vives todo con alegría, con un tremendo entusiasmo.

Era de noche y estando entre amigos, apareció él. Estábamos charlando en la zona antigua de la ciudad y alguien de nosotros dijo:

“Allí hay un animal”. El resto miramos al horizonte y estallamos en carcajadas... La felicidad era tan grande, que seguimos charlando. Al rato vimos de nuevo la sombra lejana con el rabo en horizontal. Era grande, si, parecía un animal, pero no sabíamos qué era, solo percibíamos su sombra.

Más tarde vimos a un perro que andaba de un lado para el otro y sabía perfectamente lo que hacía. Él se iba acercando y de repente lo encontramos delante de nuestras narices. Según pude adivinar después, era pura raza pastor belga y pastor alemán. ¡Qué privilegio!

El animal se quedó con nosotros. Seguimos toda la noche de bar en bar y él como un amigo más, no se despedía de nosotros sino que entraba en los cafés participando del momento y era observador y divertido...

Cuando dejamos la zona antigua de la ciudad decidimos coger un coche. Íbamos muchos, el coche era pequeño. Nos despedimos de él y nos metimos dentro.

Recuerdo perfectamente como ya a velocidad miré a mi izquierda y veo el perro corriendo en paralelo al auto. Parábamos en los semáforos y él paraba también. Volvíamos a tomar velocidad y corría a nuestro lado.

Era un perro maravilloso y su tozudez y simpatía nos venció. Abrimos la puerta del coche y se montó encima nuestra, a lo largo de todas nuestras piernas. Después de una noche a nuestro lado y al llegar al

último bar y punto de despedida, nos quedamos hablando y decíamos quién se llevaba el perro. Qué hacíamos con él. Nos habíamos encariñado. Recuerdo perfectamente la escena. Todos nosotros en círculo y “el animal” en el centro como nuestro rey que era. Uno decía: ¡Yo no puedo llevármelo! Otro “Si lo llevo a mi casa mi madre no me deja”. Así uno tras otro todos hablaban y nadie podía hacerse cargo de él.

Al final solo quedaba yo. Lo miré y dije: “Vale, está bien, me lo llevo yo” y todos dijimos que teníamos que ponerle un nombre y espontáneamente se me ocurrió: “Apolo”, ese es su nombre”, todos nos reímos y así se llamó.

Me fui caminando hacia casa con él y posteriormente me preguntaba, ¿Qué voy a hacer yo con este perro? Pero Apolo me tenía reservadas muchas aventuras y vivencias maravillosas. Era un perro con alma humana, tan inteligente, divertido, compañero y tanto, tanto que disfruté con él que sé que un día compartiré todas sus aventuras. Los animales nos enseñan tanto. A mejorar a abrirnos al amor y al cariño. Nos quitan miedos, nos hacen cercanos. Nos hacen mejores personas, nos conectan con la alegría y naturalidad. Son compasivos. Son pura bondad. Todo y mucho de lo que hemos perdido como seres humanos. Parece mentira pero sí, ellos nos superan en ciertos aspectos. En esos aspectos que como y en aras de la competitividad, la prosperidad, la falsa sociedad del bienestar, nos hemos ido dejando en el camino... y nosotros al reconectar con ellos, al compartir nuestras vidas evolucionamos si siempre.

¡Que los animales compartan nuestra vida es una bendición!



Apolo, mi perro.



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

ANIMA
Centro de Psicología
y Coaching

608 04 20 03

C/Obra.1 entrepuerto Izq. 8404

NIÑOS
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.

Cataluña es la comunidad con mayor puntuación en la prueba internacional ICILS, en la que han participado 130.000 estudiantes de secundaria, de los que 13.000 son de España

Los alumnos de ESO sacan mejor puntuación en competencia digital que la media internacional



Alumnos de ESO.

Los alumnos españoles de 2º de la ESO sacan mejor puntuación en competencia digital (495) que la media internacional (476), aunque se sitúa por debajo de otros países europeos como República Checa (525), Dinamarca (518), Bélgica (511) o Portugal (510). Los alumnos coreanos son los que sacan mejor puntuación (540) y los de Azerbaiyán, la peor (319). Así lo refleja el estudio ICILS 2023 elaborado por la Asociación Internacional para la Evaluación del Rendimiento Educativo, que evalúa la competencia digital de los estudiantes de segundo de Educación Secundaria Obligatoria.

España ha participado en la edición de 2023 por primera vez, que corresponde con el tercer ciclo del documento, que se realizó por primera vez en 2013. El documento precisa que cuando los alumnos españoles participaron en ICILS 2023 estaba en vigor el currículo

de la (LOMCE) y no el de la ley educativa vigente actualmente, la (LOMLOE).

El informe, recogido por Europa Press, ha sido elaborado a partir de datos de más de 130.000 estudiantes de catorce años de Educación Secundaria Obligatoria de 34 países y más de 5.000 colegios y de 60.000 profesores.

La investigación revela que hay una brecha de género de 19 puntos en las competencias digitales de los alumnos españoles (la misma que la media internacional) a favor de las chicas, que sacan una puntuación de 505, frente a los chicos, 486. En cuanto al porcentaje de estudiantes que declaran usar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) a diario, el estudio señala que, en los días escolares, el 33% de los españoles (igual que la media internacional) declara usar la tecnología a diario

en el colegio para tareas escolares y el 22% (35% la media) afirma utilizarla en el colegio para otros fines no educativos.

Fuera de la escuela, el 60% de los jóvenes españoles (47% la media) reconoce usar a diario la tecnología en los días escolares fuera del colegio para tareas escolares, mientras que el 76% (75% la media) la utiliza a diario para otros fines.

En España, el 41% de los estudiantes de segundo de ESO apunta que no se les impone un límite de tiempo frente a la pantalla por parte de sus padres o tutores en los días de colegio, porcentaje que asciende al 68% durante los fines de semana o festivos (72% la media).

Asimismo, el 94% de los estudiantes españoles afirma saber buscar en Internet información relevante para un proyecto escolar (91% la media); el 76% sabe juzgar si puede confiar en la información que encuentra en Internet (84% la media); y el 58% sabe encontrar las fuentes originales de la información mencionada en un artículo en Internet (63% la media).

Los Másteres MBA mejor valorados por los estudiantes

PortalMBA.es acaba de publicar su ranking anual de másteres MBA en España correspondiente al curso 24-25. Un ranking elaborado a partir de la valoración de los más de 50.000 alumnos que han consultado durante el último curso el portal especializado en másteres en administración y dirección de empresas. El Ranking que se publica desde hace 14 años, reconoce los mejores másteres en administración y dirección de empresas, impartidos por escuelas de negocios y universidades de España, en base al comportamiento de los usuarios

del portal a lo largo de todo el año. Según las valoraciones, el mejor máster MBA del curso 2024-25 es el Máster Executive en Dirección y Administración de Empresas (MBA) de EAE, con título de la Universitat de Barcelona (UB-IL3), (online y semipresencial en Madrid y Barcelona). En segundo, el Global MBA con especialización en Finanzas del Instituto de Estudios Bursátiles IEB, (online). Y el tercer puesto lo ocupa el MBA Online Project Management del Instituto Europeo de Posgrado IEP, (online).

La Lectura del Mes en

Librería López



Victoria
(Premio Planeta 2024)

Paloma Sánchez-Garnica

La novela ganadora del Premio Planeta 2024 nos muestra un retrato impactante de la azarosa vida de personas que sufrieron en carne propia las consecuencias de las grandes decisiones políticas.

Recién terminada la Segunda Guerra Mundial, en un Berlín arrasado y sin futuro aparente, Victoria sobrevive cantando cada noche en el club Cassandra. Pese a tener una mente prodigiosa, capaz de crear un poderoso sistema de cifrado de mensajes, su hija

Hedy y su hermana Rebecca dependen de ese mísero sueldo para sobrevivir. Un chantaje sin escrúpulos por parte de los rusos obligará a Victoria a viajar sola a Estados Unidos, donde, sin embargo, disfrutará del amor incondicional del capitán Norton. Allí descubrirá que la que parecía la sociedad más democrática del mundo esconde una rancia capa de racismo e injusticias de la mano del Ku Klux Klan y el senador McCarthy.

Una novela grandiosa en la que los resentimientos, el dolor de la pérdida y las decisiones difíciles serán superados gracias al coraje de unos personajes que luchan firmemente por defender lo que más aman.



Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Salida / Incluye las parroquias)

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

Las navidades siempre son una ocasión especial para lucir un peinado que resalte tu estilo

Peinados para triunfar en Navidad

Moda.

Las celebraciones de Navidad están a la vuelta de la esquina y empezamos a prepararnos para deslumbrar en todos los eventos. Por eso, igual que dedicas un tiempo a pensar en la ropa y maquillaje, necesitas también ideas para arreglar el cabello y componer un look que te haga sentir única.

Te presentamos las opciones de recogidos y peinados más fáciles de hacer para tus compromisos navideños. Dulcifican la cara y provocan un acabado muy rejuvenecedor y en tendencia. Además, aportan un estilo clásico pero informal, permitiéndote elegir el que mejor se adapte a tu personalidad.

Ondulado natural

Las melenas boho y las texturas naturales están muy de moda. Unas ondas suaves y bien definidas, darán volumen y movimiento a tu melena. Este peinado se adapta a cualquier tipo de cabello y es ideal tanto para un look de fiesta como para una cena navideña más informal. Si quieres un acabado más luminoso puedes usar un aceite capilar como producto final para potenciar el brillo del pelo. Y recuerda que estas ondas empiezan desde arriba para que quede completamente real como si tuvieses así el cabello.

Coleta alta

La coleta alta crea un efecto lifting que estiliza el rostro y alarga la figura, dando un aire juvenil a tu aspecto. Además, es una forma de lucir una melena perfecta durante todo el día pero con el pelo recogido y sin necesidad de llevarlo en un moño u otro tipo de peinado. Es uno de los peinados más favorecedores tanto para pelo largo como media melena, ya que permiten crear o reducir volumen, alargar



visualmente o incluso acortarla con ondas, dando forma al rostro según el tipo de coleta.

Prueba a añadir un toque de volumen extra en la parte superior o a darle un toque festivo, añadiendo algún adorno brillante o un lazo de terciopelo.

Trenzas laterales

Una trenza lateral con el pelo liso es un look sutil y sofisticado que, en plena tendencia aporta el toque

festivo perfecto para Navidad.

Las trenzas laterales son fáciles de hacer y resultan perfectas si buscas un peinado moderno pero elegante.

Al trenzar una sección de pelo en un lado y dejar el resto liso y brillante, este peinado crea contraste, resaltando el rostro sin dejar de ser minimalista. Para un efecto aún más glamuroso, puedes añadir pequeños clips o pasadores brillantes a lo largo de la trenza.



Recogido bajo

Los recogidos bajos son un peinado sencillo pero lleno de sofisticación al que siempre puedes recurrir, ya que es especialmente perfecto para solucionar cualquier look capilar. Lo puedes llevar con la raya del pelo a un lado o en el centro o peinarlo todo hacia detrás para un acabado limpio y minimalista. Los recogidos bajos con trenzas sutiles o nudos bien definidos son perfectos para ocasiones formales como cenas de gala o celebraciones en familia.

Este look resulta elegante a cualquier edad y, al mismo tiempo, es cómodo de mantener impecable durante toda la noche.

Lazos en el pelo

Llevar lazos en el pelo sigue como tendencia de moda y en esta Navidad serán perfectos para hacerte un peinado elegante. Pueden servirte para elevar cualquiera de los peinados anteriores o ser los protagonistas de tu peinado.

Prueba a hacer la raya del cabello al lado para conseguir más volumen y el otro lateral del pelo atado con un lazo bien tirante. El resto del cabello se peina liso, con cuerpo y las puntas moldeadas hacia fuera. La opción perfecta para pelo corto o media melena.

Accesorios brillantes

Los accesorios para nuestro cabello siempre son una excelente manera de transformar un peinado simple en algo impresionante y festivo, perfecto para las celebraciones navideñas.

Las diademas finas vuelven a ser tendencia, adornadas con lazos y lentejuelas. Los clips o pasadores con perlas o pedrería son otra opción perfecta y a la moda.

Ahora que ya conoces las tendencias de peinados para estas navidades es el momento de pedir cita en tu peluquería de confianza, que te ayudará a conseguir el look navideño que más te favorezca, y se adapte a tu estilo y personalidad.

DUSA
sistemas de elevación
para su vivienda o negocio

Ancéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com

MONTACARGAS
CERRAMIENTOS
de azoteas
ELEVADORES
para espacios
reducidos

Dusa desésalles



Bo Nadal

La decoración navideña es la mejor forma de darle vida a tu hogar durante las fiestas

Sencillas ideas para decorar tu casa en Navidad

Redacción.

Crear un ambiente acogedor no significa colocar adornos en cada rincón de tu casa. Es mejor concentrarse en lo esencial y seguir la regla de "menos es más".

Para empezar, guarda los elementos decorativos que ocupan los lugares elegidos para tu decoración navideña. Al reemplazar unos elementos por otros podrás mantener los espacios limpios y ordenados y, además lucirán mejor.

Elige un solo color como base para tu decoración navideña y apuesta todo a él, lograrás una decoración minimalista pero efectiva. Los colores en tendencia en esta época del año suelen ser los mismos: rojos, blancos, dorados y verdes son siempre protagonistas. Dale un toque acogedor y festivo a tu hogar con estas ideas sencillas que te presentamos a continuación.

Corona navideña

Una corona navideña en la puerta dará una bienvenida especial a tus

invitados. Y es que, además de ser un elemento muy tradicional en la decoración de esta época del año, es colocar una corona y tener espíritu navideño al instante.

También pueden utilizarse para embellecer diversos espacios interiores como chimeneas, paredes o centros de mesa. Para crear una corona navideña debemos contar con una base circular de ramas verdes, naturales o artificiales, y decoraciones típicas de estas fechas como piñas, bayas, lazos o luces, de acuerdo con tu estilo y el de tu hogar.

Decorar con velas

Las velas aportan un toque cálido y reconfortante a tu hogar, creando una atmósfera tranquila. Puedes ponerlas en la mesa del comedor, junto a la ventana, en el recibidor, sobre una estantería o en cualquier otro lugar visible. Un conjunto de velas monocromáticas nos permite dar mucha elegancia a estos espacios. Si utilizas velas perfumadas transmitirás una sensación festiva no solo a la estancia donde las en-



ciencias, sino también al resto de tu hogar. Pero si tienes mascotas o niños pequeños puede que estés más tranquila si usas las velas que sustituyen la mecha por leds. Funcionan a pilas y las puedes dejar encendidas sin riesgo.

Árbol de Navidad

Aunque el árbol de Navidad es uno de los elementos más representativos de la decoración durante las fiestas, no tiene que ser necesariamente grande ni recargado. Adapta el tamaño del árbol a la estancia en la que lo vas a colocar. Lo bueno es que hay di-

mensiones para todo tipo de espacios. Si tu casa es pequeña, un arbolito mini puede quedar precioso. El minimalismo a la hora de decorar nuestro árbol es la clave a seguir. Unos adornos sencillos, de estilo natural y colores blanco, beige o vainilla aportarán la calidez que buscas. Unas luces delicadas y de tonos cálidos serán un acierto asegurado en tu abeto.

Árbol de Navidad de pared

Si tienes una casa pequeña o prefieres un árbol más discreto, una excelente opción para decorarla estas fiestas es instalar un árbol

de Navidad de pared. Ocupan muy poco espacio y suelen ser más económicos y cómodos a la hora de colocar y quitar. Puedes crearlo tú misma utilizando materiales reciclados y añadiendo algunos elementos típicos de esta época del año. Quedará muy original si utilizas adornos pequeños y rústicos y guirnaldas sencillas con luces pequeñas.

Centros de mesa

La mesa es el punto de encuentro con todos nuestros seres queridos durante las celebraciones navideñas, por eso un buen centro de mesa no debe faltar en ninguna ocasión. Para crearlo puedes utilizar una bandeja o una cesta baja y colocar en ella ramas de eucalipto, abeto o pino combinándolas con flores, piñas y algunas velas para crear un centro de mesa único y elegante. Si tienes una mesa alargada u ovalada, puedes utilizar como base una guirnalda que recorra todo el centro de la mesa. Así es más fácil añadir adornos a juego, lucecitas o velas.

Lo más importante es que la decoración elegida refleje la alegría y la magia de la temporada navideña. Recuerda que estas fiestas son una oportunidad para crear recuerdos inolvidables con tus seres queridos, así que disfruta el proceso de embellecer tu hogar y compartir la alegría de la Navidad con quienes más quieres.

¡Felices Fiestas!



OFICIALMENTE

Damos por iniciada la

TEMPORADA NAVIDEÑA

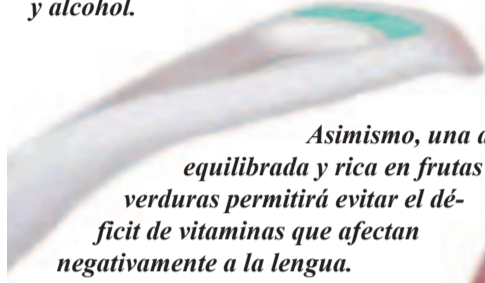



MAMPAPLUS

Diversas patologías y trastornos pueden modificar las características normales de la lengua. La lengua es un órgano en el que los profesionales sanitarios pueden detectar numerosas enfermedades

Enfermedades que puedes detectar mirando tu lengua

Un consejo es eliminar los factores irritantes como los dientes rotos, las coronas o prótesis mal ajustadas, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.



Asimismo, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras permitirá evitar el déficit de vitaminas que afectan negativamente a la lengua.

La observación de la lengua puede ser una herramienta complementaria útil en el diagnóstico de ciertas enfermedades y trastornos. Ante cualquier alteración o cambio inusual en la lengua, se recomienda acudir al dentista para recibir un diagnóstico.



Redacción.

La lengua es un órgano fundamentalmente muscular muy vascularizado que desempeña varios roles y funciones en el cuerpo humano. Y aunque, en general, no se le dé demasiada importancia, es esencial para diversas funciones como la fonación y la comunicación, la masticación, deglución, la percepción del sabor, y la limpieza y lubricación bucal. Pero, además, la lengua es un órgano en el que los profesionales sanitarios pueden detectar numerosas enfermedades. La lengua de una persona sana es rosada y limpia, pero hay patologías que modifican sus características:

- **Falta de vitaminas A, B2 y C:** suele causar con una inflamación de la lengua (glositis). Asimismo, un déficit de vitaminas, el estrés o los cambios hormonales pueden provocar la aparición de grietas en la lengua, lo que se denomina lengua geográfica.
- **Anemia:** una lengua pálida puede ser indicio de anemia, que se

caracteriza por una disminución de los glóbulos rojos o la falta de hierro en el organismo.

- **Deficiencia de vitamina B12:** si la lengua está enrojecida, inflamada o lisa puede ser un síntoma de deficiencia de vitamina B12, una condición que afecta a la producción de glóbulos rojos y funcionamiento adecuado del sistema nervioso.

- **Infecciones fúngicas:** los hongos, como la candidiasis oral, pueden producir una capa blanca en la lengua y las membranas mucosas.

- **Problemas hepáticos:** caracterizado por un tono amarillento en la piel, ojos y lengua.

- **Enfermedades autoinmunes:** En condiciones como el lupus eritematoso sistémico o la enfermedad de Behçet, pueden aparecer úlceras y llagas en la lengua.

- **Patologías cardíacas y problemas de circulación:** la lengua adquiere una pigmentación de color púrpura.

- **Enfermedades del aparato digestivo:** las úlceras o reflujo pue-

den provocar que se vuelva de un tono grisáceo.

- **Infecciones bacterianas:** algunas, como la escarlatina o la sífilis, pueden causar cambios en la lengua, como una apariencia "fresa" o llagas dolorosas.

- El excesivo consumo de **tabaco, alcohol, café y té negro** pueden provocar una afección denominada "lengua vellosa", que se caracteriza por el color negruzco y la aparición de vello en la misma, pero que desaparece al suprimir el consumo de estos productos.

Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas, insiste que "es necesaria una higiene bucal adecuada. Además de cepillarse los dientes, hay que limpiar la lengua para eliminar las bacterias y los restos de alimentos que se acumulan en ella. Para ello, se recomienda usar un raspador lingual o un cepillo específico para la lengua, diseñados para eliminar las bacterias y residuos de alimentos que pueden acumularse en la lengua".

Estudios realizados hasta ahora muestran evidencias de que los "vapeadores" tienen consecuencias negativas para la salud bucodental

Los "vapeadores" tienen mayor riesgo de desarrollar bolsas periodontales

Redacción.

Cada año se producen más de 8 millones de muertes relacionadas con el tabaquismo, según la OMS. En España, esta cifra alcanza las 50.000 personas. El Consejo General de Dentistas recuerda que fumar multiplica por tres las posibilidades de padecer cáncer oral. De hecho, anualmente se diagnostican en nuestro país 8.000 nuevos casos de esta enfermedad.

"Esto se debe a que el tabaco contiene agentes carcinógenos, como nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos y metales pesados. Además, la formación de radicales libres genera alteraciones en varias enzimas oxidativas implicadas en la carcinogénesis del cáncer oral. También provoca halitosis, enfermedad periodontal, mancha los dientes, retrasa la cicatrización de heridas y predispone a la infección por hongos, entre otras", señala el Consejo General de Dentistas. Sin embargo, a pesar de estos datos, gran parte de la población sigue sin estar concienciada sobre las consecuencias negativas del tabaquismo.

Los conocidos vapeadores o cigarrillos electrónicos se han promocionado los últimos años como una alternativa más segura al tabaquismo convencional y gran parte de la población los considera inocuos. Pero los estudios que se han realizado hasta ahora (todavía escasos) muestran evidencias de que también tienen consecuencias negativas para la salud bucodental.

"Los datos disponibles apuntan un posible efecto sobre el aumento de riesgo de cáncer oral y a un claro impacto sobre las enfermedades periodontales", indican.

Todos los expertos coinciden en que es "altamente probable" que el vapeo dé lugar a una disbiosis microbiana y, por lo tanto, favorezca o empeore la enfermedad periodontal. Algunos estudios han mostrado un mayor riesgo de que las personas que usan vapeadores desarrollen bolsas periodontales. "Se sabe que determinadas bacterias como las Selenomonas, Leptotrichia o Saccharibacteria, están muy presentes en el microbioma de los fumadores y se piensa que también en los usuarios del vapeo. También se han encontrado Fusobacterium y Bacteroides en el microbioma de estas personas. Esta disbiosis o alteración del microbioma altera la respuesta inmunitaria del huésped, empeorando la evolución de la patología periodontal", declara Óscar Castro, presidente del Consejo General de Dentistas de España.

Tabaquismo y jóvenes

En una encuesta realizada por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, el 19,2 % de los adolescentes de 14 a 18 años fuma. Y precisamente en este rango de edad es donde el consumo está más vinculado a los cigarrillos electrónicos o vapeadores (20,8 %); el 14,3 % a la cachimba; y el 13,1 % a cigarrillos convencionales. Además, un 7,5 por ciento consume tabaco mezclado con cannabis. Óscar Castro insiste en la peligrosidad de todos estos hábitos, "pues invitan a caer en el tabaquismo convencional y también son nocivos, ya que contienen elementos tóxicos y cancerígenos, incluso los que no llevan nicotina. Entre sus efectos están el cáncer oral, sequedad bucal, deterioro del sentido del gusto e inflamación de las encías", asegura.



DENTA LARA
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

Tu **Sonrisa** en las mejores **Manos**

www.dentalara.com

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

Deportivo 1 - Zaragoza 1

Decepcionante segunda parte del Dépor plagada de errores defensivos

Al Deportivo se le atraganta la victoria ante el Zaragoza en el tiempo de descuento

Redacción.

El Deportivo se adelantó al Zaragoza a los siete minutos mediante Mario Soriano y parecía que la mantendría hasta el final, pero ni el mejor maquillaje hubiera servido. El equipo de Gilsanz se entregó a conservar ese tanto apostando su juego a los contragolpes. Lo terminó pagando luego de un carrusel de errores defensivos en una segunda parte para el olvido.

Víctor Fernández había advertido en su regreso a Riazor que el Deportivo contaba con dos de los futbolistas más diferenciales de la categoría. Los dos a los que se refirió el técnico del Zaragoza, eran Lucas y Yeremay, que fueron protagonistas en la jugada que marcaría el arranque del partido. Un córner a favor de los visitantes desembocaría en una contra conducida por el capitán blanquiazul, apoyado en su carrera por el joven canario. Aguantó el delantero de Monelos el intento del defensa de desequilibrarlo mientras enfilaba la portería de Femenías y le sirvió el gol en bandeja al canterano. El balón golpeó manso el palo para que lo recogiera Mario Soriano y poner el primero para los blanquiazules. El madrileño ya partía como protagonista antes incluso de ese tanto que festejó con una careta que le valdría una tarjeta amarilla. De nuevo volvía a ser un recurso de emergencia para el equipo. Esta vez le tocó ejercer como recambio



del sancionado Mella en la banda derecha, como antes había logrado acomodado en el doble pivote. Convertido en multiusos, Soriano está encontrando oportunidades a partir de accidentes mientras espera un hueco en su lugar natural que se presenta más complicado por la importancia de Yeremay y Lucas en el funcionamiento de equipo. La baja de Mella tampoco era sencilla de paliar. El canterano le permite adquirir al Deportivo esa personalidad amenazante al espacio que iba a perder contra el Zaragoza. Consciente de ello, Gilsanz prefirió armar al equipo desde la pelota para contrarrestar al conjunto de Víctor Fernández. Era Soriano el que venía a recibir al centro del campo a pesar de partir desde la banda derecha, también Lucas retrasaba

su posición hasta esa zona para aportar pausa y que el equipo se ordenara a su alrededor. Combinaron bien los blanquiazules por momentos, juntando jugadores y pases en la medular, pero sin futbolistas por delante de la pelota. Apenas amenazó y eso dio ánimos al Zaragoza, que encadenaría varias oportunidades al filo de la media hora. Calero remataría forzado un centro desde la banda izquierda que atraparía Helton sin apuros. Repetiría el lateral visitante en un remate de cabeza que también detendría el portero del Dépor. Más peligrosa fue una incorporación de Iván Azón después de regalarle un caño a Pablo Martínez. Conseguiría rehacerse el central francés para entorpecer el remate del delantero aragonés. El rechace, sin embargo, le quedaría en los pies a Aketxe y Riazor contuvo la respiración. Fallaría el exdeportivista en los que fueron los minutos más flojos de los de Gilsanz en la primera parte. El Deportivo necesitaba volver a amenazar en el área contraria y lo consiguió a balón parado. Primero en un córner que recogería Soriano

en la frontal del área. La grada ya se relamía pensando en otro tanto como el que marcó el madrileño contra el Eibar. Su disparo iba bien dirigido, pero lo desvió algún jugador dentro del área. El árbitro entendió que uno del Dépor, porque no concedió el córner pese a las protestas de los futbolistas deportivistas. El Dépor mantuvo el guion del partido tras el descanso: poco ritmo, menos movilidad y control calculado de un Dépor que priorizaba no desordenarse. Cuando lo hizo, pasó apuros. Un desajuste defensivo en la banda derecha acabó con un fallo inexplicable de Calero para el empate. Faltaba más de media hora y el equipo de Gilsanz miraba poco hacia el área contraria, entregado a los contragolpes. Apareció uno en el 60, mal gestionado por Yeremay. A partir de ahí el Dépor sufriría, demasiado hundido y a merced de que Iván Azón acertase en alguna de las que tuvo. No lo hizo, pero sí Francho para castigar la propuesta blanquiazul y su discreta segunda parte.



Copazo del Ourense ante un Deportivo ausente

Sorpresa en el derbi: el Ourense CF, que esta temporada se estrena en Primera Federación, se cargó al Deportivo en la Copa con un gol de Ángel Sánchez en el minuto 87. En la ciudad de As Burgas ya sueñan con el regreso de un "grande" a O Couto. El Deportivo llegaba a Ourense con la idea de no sufrir y poner en liza la segunda línea de la plantilla. 10 cambios, sólo repitiendo el central Pablo Martínez, colocaba Gilsanz ante un Ourense CF que llegaba después de tres victorias en Liga desde la llegada de Pablo López. Primera media hora igualada y sin apenas llegadas. Un chut de Gauto y otro de Di Renzo, lo más destacado. El juego del Dépor estaba siendo espeso, sin ideas, muchos cambios y futbolistas sin ritmo. El equipo de la ciudad de As Burgas estaba cómodo y defendiendo sin problemas. A falta de 20 minutos, el OUCF empezó a creerse que podía eliminar al Deportivo. Mella y Lucas Pérez entraron al campo.

En una jugada personal, el capitán asistió a Patiño, pero su disparo lo salvó Pato Guillén enviando el balón a córner. Saque de esquina a favor del equipo local, Ángel Sánchez le gana la partida a Aarón y coloca el 1-0 ya casin sin tiempo para reaccionar.



Estas Navidades tus regalos están en

Copy Sada

- Caramelos, tazas y bollos personalizados
- Fotobollos
- Impresión de fotografías en dos formatos
- Acceso a fotogalerías a medida
- Fotobollos en color y blanco

10% descuento en todas las compras

91448 433 096 | www.copysaida.com

CONSULTA TODAS NUESTRAS PROMOCIONES PARA ESTAS FÉCHAS Y SÉNTEN UN VOUCHER DE DESCUENTO PRESENTANDO ESTE CUADRO INCLUYENDO TU FOTO Y NOMBRE

Creamos a Asociación para arranxar nosas demandas e axudar e escoitar a moitas golfistas

Isabel Ruso, presidenta da “Asociación Mulleres Golf Miño”

Redacción.

¿Antes de pensar en asociarvos tiñades algunha actividade que vos unise? ¿Como xurdiu a idea? Como todas as boas ideas, xorde de maneira casual. En Miño temos unha liga feminina, que xa vai pola décima primeira edición, na que participan a gran maioría das socias do club. No coñecido como burato 19, a parte de socializar, falamos moito de golf. Naquel momento o campo estaba á espera dunha concesión por parte do Concello de Miño, e o único interlocutor válido para estes problemas era o alcalde de Miño.

¿Crear a Asociación como entidade xurídica foi o seguinte paso? Si. Aconselladas por diferentes persoas vinculadas ao Concello, decidimos que unha posibilidade para arranxar os nosos problemas, que nos escoitasen e nos recibisen, era crear a Asociación. O motivo inicial foi axilizar certos procesos administrativos cuxa ralentización tiña como consecuencia o freo na atención das nosas demandas, en concreto a realización de melloras no campo por parte do club. Para poder ser atendidas polo Concello debiamos ser unha asociación deportiva sen ánimo de lucro. Despois démonos conta que era foro perfecto para axudar e escoitar a moitas golfistas, tanto de Miño

como doutros campos.

¿Foi fácil organizarse?

Solicitar á Xunta unha asociación é fácil, o difícil é atopar xente afín entre si e que asuman o proxecto. É unha asociación sen ánimo de lucro, co cal todo o traballo que tes que realizar é altruísta e intenso.

¿Que resposta atopastes?

A resposta non pode ser mellor nin máis entusiasta: empezamos con 54 asociadas, e en actualidade, un ano máis tarde somos 88.

¿Que cambiou a día de hoxe?

Moitas cousas, para empezar, vimos as nosas debilidades. Unha vez que coñecemos o noso punto de partida, empezou o seguinte reto: como podiamos avanzar neste sentido. Démonos conta que non era tan só un problema de ideas, para poder levar algunha das nosas iniciativas adiante facía falta dispor de recursos económicos e aí xurdiu o tema das axudas. En primeiro lugar, pensamos en solicitar unha axuda á Deputación. Dispón dun amplo abanico de axudas, moi ben orientadas cara ao deporte. Elaboramos unha memoria, solicitamos a axuda e déronnola!. Tamén pedimos unha axuda ao Concello de Miño, outra experiencia moi favorable. Os responsables do mesmo foron amables, entusiastas e moi dispostos a facilitarnos as cousas. Dicar que grazas á Deputación da Coruña que nos deu esa axuda económica, avanzamos moitísimo. Se só dispós do

diñeiro das túas asociadas é moi difícil sacar adiante os pequenos proxectos que mes a mes imos levando a cabo.

¿Apréciase un cambio de tendencia na participación feminina?

Isto é o máis emocionante. Desde que puxemos en marcha este proxecto, algunha das nosas debilidades, como a pouca participación da muller en torneos mixtos do club, viuse incrementada en tres puntos. E a resposta de participación feminina en todos os torneos organizados pola asociación, tanto mixtos como exclusivamente femininos, duplicouse en todos eles.

¿Crees que favoreceses o seu aumento?

Sen dúbida. Por unha banda, están as nosas redes de información ou de contacto que nos permiten acceder a moitas máis mulleres. Doutra banda, está o efecto chamada dos nosos premios: premios específicos que se axustan ás características das nosas asociadas. E, por último, o carácter lúdico que lle queremos dar a todo o que organizamos.

¿Con todo,

o Día da Muller Golfista foi mixto? Si, para nós era un día importante, e queriamos celebralo cos nosos compañeiros habituais de xogo.

¿Tivo éxito a nivel de participación? Moitísimo, foi o torneo con maior participación de xogadores do club durante o 2024. Superando en parti-



Isabel Ruso, en el centro de la imagen.

cipación a torneos clásicos de gran afluencia do club, como son os torneos de verán.

¿E de patrocinadores?

A resposta cando se lles pediu axuda, non puido ser mellor.

¿Que relación mantedes coa Federación Galega?

Moi boa, porque a nosa asociación nin pode nin debe interferir na dinámica de funcionamento nin da Federación Española de Golf, nin da Federación Galega de Golf.

¿E con outros clubs?

Até o momento actual son inmejorables. Case a metade das nosas asociadas son doutros campos, e xogan neles, e este ano participaron nos nosos torneos, en condicións vantaxosas, e ademais en xeral están de acordo coa nosa esencia. A todas elas ofrecémoslles toda a nosa colaboración por si elas queren facer outra asociación como a nosa.

¿Que visión de futuro tedes?

Por suposto, seguir crecendo, se-

guir desenvolvendo as nosas ideas, e investigar novas áreas de actuación. Tamén estamos a animar aos diferentes clubs de Galicia a que formen asociacións como a nosa, para formar un amplo grupo de debate entre todas elas e avanzar todas xuntas para mellorar o golf feminino.

¿Que plans tedes para o próximo ano?

En primeiro lugar, temos que facer a asemblea anual coas nosas asociadas e queremos seguir realizando actividades como até agora, e mesmo se podemos facer máis. Porén, hai que ter presente que en Miño hai un novo equipo directivo co que temos que achegar posturas facéndolles comprender a importancia do noso labor e conseguir que continúen apoiándonos. Desta forma tanto o golf feminino como o noso club sairán beneficiados.



El torneo contó con muchísimos premios para las jugadoras y un gran sorteo de regalos al finalizar el torneo

II Torneo “Mulleres Golf Miño”

Resultado Scratch

- 1º. **García Gómez, Landeira Canedo**
15 puntos.
- 2º. **Luz Tagores Torres, Pajón Fernández**
14 puntos.
- 3º. **Novo Arias, Castro Aguiar**
12 puntos.
- 4º. **Nogueira Conde, Pernas Alonso**
10 puntos.
- 5º. **García Gallego Fernández, Gago Longueira**
9 puntos.

Clasificación Handicap

- 1º. **Blanco González, Mª Paloma Santiago**
37 puntos
- 2º. **Novo Arias, Castro Aguiar**
32 puntos.
- 3º. **García Gallego Fernández, Gago Longueira**
32 puntos.
- 4º. **Clara Garrido Martínez, Marini Díaz.** 32 puntos.
- 5º. **García Gómez, Landeira Canedo**
31 puntos.

Redacción.

Después de la suspensión por el mal tiempo, por fin se pudo celebrar el II Torneo Mulleres Golf Miño, contando en esta ocasión con la subvención de la Diputación de A Coruña. El torneo contó con muchísimos premios para las jugadoras y un gran sorteo de regalos al finalizar el torneo. La clasificación en categoría Scratch estuvo muy ajustada, ganando sólo por un golpe la pareja formada por García Gómez y Landeira Canedo. En categoría Handicap destacar a la pareja ganadora Blanco González y Mª Paloma Santiago y el triple empate en la segunda posición.





Gastronomía.
 Jesús Sánchez Celada.
 www.conmuchagula.com

Os contamos las normas más curiosas al comer y beber en el mundo, desde beber cerveza caliente en Kenia hasta el sushi en Japón.

¿Te imaginas que te echen de un pub por estar un poco borracho? O que mezclar mango con leche sea un crimen (¡casi!) en Brasil. Pues, sorpresa, porque el mundo está lleno de normas de etiqueta súper raras cuando se trata de comer y beber. ¡Pero no te preocupes! Aquí te contamos algunas de las costumbres más curiosas y locas del planeta.

• Europa:

De pubs, kilts y cafés interminables
 Empezamos el tour en Europa, donde las reglas van de lo legal a lo absurdo. En la República Checa, por ejemplo, si no pones un posavasos encima de tu cerveza cuando la terminas, ¡te seguirán sirviendo! Vamos, que si no te sabes este truco, podrías terminar con más cervezas de las que querías. Y hablando de cervezas, en el Reino Unido, según una ley viejísima de 1872, es ilegal estar borracho en un pub. Sí, has leído bien. Irónico, ¿no?. Y si estás en Escocia con un kilt y ropa interior (cosa que ya es curiosa de por sí), ten en cuenta que la tradición dice que deberás invitar a tus amigos a dos cervezas. ¿Un castigo o una excusa para beber más?. Si lo tuyo es el café, entonces Croacia es tu lugar. Allí, tomarse un café no es solo una bebida rápida; es todo un evento social. Quedarte solo 30 minutos con tu taza es casi un insulto. Y en San Marino, prepárate para largas charlas a la mesa, ¡porque las comidas pueden durar hasta dos horas!

• América:

Pizza, brindis y cuchillos con fruta
 Al otro lado del charco, las cosas se ponen interesantes. En Nueva

York, nunca, pero nunca comas pizza con cuchillo y tenedor. Los neoyorquinos te mirarán como si vinieras de otro planeta. La forma correcta es con las manos y doblándola. ¡Como manda la tradición! En Canadá, cuando levantes tu copa para brindar, hazlo con estilo: el vaso tiene que estar a la distancia de tu brazo extendido. Así que, si quieres impresionar a tus amigos canadienses, ya sabes cómo hacerlo. Y en Brasil... ¡jojo con mezclar mango y leche! No es que te vayan a arrestar, pero los locales creen que es mala combinación, así que mejor no te arriesgues. En Colombia, prepárate para ser muy fino: nada de comer con las manos, todo con cubiertos, incluso lo más sencillo. Y si visitas Venezuela, no te sorprendas si ves a alguien comiendo fruta con cuchillo y tenedor. ¡Aquí se hace todo con clase!

• África:

Vasos llenos y cervezas calientes
 En África, la hospitalidad es clave. Por ejemplo, en Egipto, nunca te sirvas tu propio vaso. ¡Espera a que alguien lo haga por ti! Es una muestra de cortesía. Mientras que en Kenia, prepárate para un choque cultural: allí la cerveza caliente es lo normal. Sí, caliente, como el clima. En Camerún, la comida es un asunto comunitario. Se suele comer de un bol compartido y, en Cabo Verde, no te atrevas a comer delante de alguien sin ofrecerle un poco. Compartir es la regla número uno.

• Asia:

Sushi, wasabi y chicles prohibidos
 Si viajas a Japón y eres fan del sushi, hay una norma clave que debes saber: no mezcles el wasabi con la salsa de soja. Aunque lo hagas en tu país, en Japón te van a mirar mal si rompes esta sagrada norma de etiqueta. En Singapur, el problema no está en cómo comes, sino en lo que

De birras calientes a sushi sin chicle, las normas más locas para comer en el mundo



Ni se te ocurra comerte una pizza con cuchillo y tenedor en Nueva York.



Ojo, si estás en Escocia con un kilt y ropa interior, prepárate para invitar a tus amigos.



En Kenia, la cerveza... ¡Caliente!

haces después. Mascar chicle en público está prohibidísimo, a menos que te lo haya recetado un médico. ¿Sorprendido? Singapur es uno de los lugares más limpios del mundo, y esta ley es parte de esa política de limpieza.

• Oceanía:

Sentado se come mejor

Terminamos el tour en Oceanía, donde Samoa y Tonga tienen una norma sencilla: no se come de pie en espacios cerrados. Así que, si vas a casa de alguien para cenar, asegúrate de sentarte antes de darle un bocado a la comida. Y en Australia, si te sientes aventurero, pide un “escudo de armas” en un pub. Te servirán un plato con carne de canguro y emú, ¡la fauna local en tu plato! ¿Te atreverías a probarlo?

¡Y ahí lo tienes! Un viaje alrededor del mundo a través de sus costumbres más raras para comer y beber. ¿Te sabías alguna? ¿Te atreverías a seguir estas normas o prefieres quedarte con lo tradicional?



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

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

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



Consulta 1:

Buenas, soy jubilado con 66 años. Tengo una hipoteca de mi casa de 83.000 euros y un préstamo personal de 7.500 euros. Actualmente el recibo mensual de la hipoteca es de 1.356 euros y el del préstamo es de 185 euros. ¿Tienen alguna fórmula legal para reducir el total de los recibos mensuales que me permita pagar menos?
Un saludo.

Estimado cliente

Por una hipoteca de 83.000 euros, una cuota de 1.356 euros no es algo razonable. Esto me lleva a pensar que puede haber algún elemento que se me escapa o desconocemos, como intereses abusivos en un préstamo hipotecario, o un plazo extraordinariamente corto para amortizar la hipoteca que podría extenderse mediante una reestructuración hipotecaria con la negociación y avales o garantías sufi-

cientos. Es posible que esta modificación hipotecaria requiera la presentación de avales personales solventes de mayor juventud. Uno de los problemas al renegociar una hipoteca puede ser el tema de la edad del solicitante. En cualquier caso, quiero resaltar de nuevo que la cuota mensual que está pagando no se corresponde con el monto hipotecario de la gran mayoría de los préstamos hipotecarios de ese importe. La inclusión del préstamo personal dentro de la cuota hipotecaria mediante una innovación y ampliación hipotecaria permitiría reducir algo el esfuerzo financiero mensual pero no es el quid del problema que usted tiene.

Lamentablemente no podemos extender una explicación o asesoría más oportuna, tenemos que saber por qué está pagando una cuota tan alta en relación al capital pendiente de pago.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola. Tengo una duda sobre pareja de hecho. Mi pareja es ciudadano de España y yo tengo la tarjeta de residencia y somos pareja de hecho. El problema es que nos han enviado una carta que sospechan de nuestra pareja y tenemos que enviar un certificado de empadronamiento y fotos. Tenemos fotos pero no tenemos certificado de empadronamiento porque no hemos encontrado alquiler y nuestra situación económica es un poco complicada. Nos dieron 10 días para responder.
Un saludo.

Estimado cliente

Estos son procedimientos de comprobación que pueden ocurrir en esos trámites en los cuales a veces hay fraudes en las parejas de hecho para poder regularizar una situación migratoria. No es imprescindible tener un empadronamiento conjunto. Pueden ustedes explicar esto en

un escrito de alegaciones en el cual expongan los motivos por los cuales todavía no han podido empadronarse en un domicilio. Lo importante es que quede clarísima constancia de que son una pareja real, en el sentido de una pareja afectiva. Por eso, no se entiendan limitados a aportar lo que les han requerido sino que puedan aportar cualquier documento, conversaciones, propuesta de algún testigo, etc., que venga a afirmar que ustedes son una pareja afectiva y en consecuencia se han constituido en pareja de hecho. Que no es una unión de conveniencia sino que es una unión sincera y afectiva. Por lo tanto, todos los documentos y el rastro probatorio que pueda dejar esa pareja pueden incorporarlo para atender el requerimiento.

Además de explicar en un escrito los motivos por los que no tienen empadronamiento todavía.

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**.

Cuidados para prevenir la osteoporosis



Por Aida Lodeiro.

Todos sabemos o imaginamos la importancia que tienen los huesos en nuestra salud. Los huesos nos aportan rigidez, protegen nuestros órganos y participan en diferentes procesos biológicos de nuestro organismo. Pero hay algo que no es conocido por todos, y es que se crea y se destruye hueso constantemente a lo largo de nuestra vida.

Son diversos los factores que intervienen en nuestra salud ósea, algunos son inevitables, como la edad,

el sexo y el consumo habitual de ciertos medicamentos. Pero hay otros factores que por el contrario están a nuestro alcance y son beneficiosos para nuestra masa ósea como son, una dieta sana, la práctica de ejercicio, exponerse a la luz solar 15 minutos al día, evitar el tabaco, el alcohol y el sedentarismo.

La osteoporosis no da síntomas, normalmente nos enteramos tras sufrir una fractura.

El mensaje que te quiero transmitir

es que la osteoporosis se puede prevenir en gran medida, aquí te dejo algunos consejos que espero te resulten de utilidad:

- Consume suficiente proteína mínimo 1gr/Kg peso al día.
- Consume alimentos ricos en calcio.
- Asegúrate de tener niveles adecuados de Vitamina D, Magnesio, Fósforo, Vitamina K, Zinc y Manganeso.

Si tienes dudas o padeces osteoporosis y quieres una dieta adaptada a tus necesidades particulares, te espero en AL Nutrición.

Tu belleza capilar con Entre Cosméticos

Regalar Salud Capilar: Un gesto de cariño y cuidado en Navidad

Por Entre Cosméticos.

La Navidad es una época de compartir alegría, amor, y por supuesto, regalos. Aunque tradicionalmente los regalos de Navidad incluyen juguetes, ropa o dispositivos electrónicos, este año es la oportunidad perfecta para sorprender a tus seres queridos con algo diferente y verdaderamente significativo: Salud Capilar.

Un regalo con impacto duradero

Regalar salud capilar no es solo una tendencia pasajera, es una inversión en el bienestar de los que más quieres. Los productos para el cuidado del cabello, como tratamientos hidratantes, sérums nutritivos, y kits de reparación, ofrecen beneficios duraderos que pueden transformar el aspecto y la salud del cabello. Estos regalos muestran un nivel de atención y cuidado que va más allá de lo material, promoviendo la autoestima y la confianza.

Cuidado personalizado

Cada persona tiene un tipo de cabello y necesidades diferentes. Al regalar productos de salud capilar, puedes personalizar tu elección según las necesidades específicas de cada individuo. ¿Rizos rebeldes? Hay tratamientos específicos para eso. ¿Cabello seco y quebradizo?... Existen soluciones hidratantes intensivas. Este tipo de detalle no solo es práctico sino que también muestra cuánto te importa el bienestar de la otra persona.

Momentos de Relajación y Auto-Cuidado

La vida diaria puede ser agitada y estresante, y todos necesitamos un momento de relajación. Al regalar salud capilar, estás brindando una excusa perfecta para que tus seres queridos se tomen un tiempo para sí mismos. Un buen tratamiento capilar puede convertirse en un ritual de auto-cuidado, un momento de relajación y rejuvenecimiento en medio de la locura de la temporada navideña.

Apoyo a la Sostenibilidad

Muchas marcas de productos capilares están adoptando prácticas sostenibles y ecológicas. Al elegir regalar productos de estas marcas, no solo estás promoviendo la salud capilar, sino también apoyando el cuidado del medioambiente. Este tipo de regalo resuena especialmente con aquellos que están conscientes de su huella ecológica y valoran las prácticas responsables.

Conclusión

Esta Navidad piensa fuera de la caja (de regalos) y elige algo que realmente marque la diferencia. Regalar salud capilar es una manera hermosa de demostrar cariño y consideración, ofreciendo a tus seres queridos no solo un presente, sino una experiencia de bienestar y auto-cuidado que perdurará mucho más allá de las festividades. **¡Haz de esta Navidad una celebración de belleza y salud!**

Aida Lodeiro
NUTRICIÓN

640.90.36.79
www.alnutricion.es
c/Linares Rivas 12 Entreplanta - 15160 - Sada - A Coruña

@alnutricion
info@alnutricion.es

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

Los elevados precios son la principal barrera tanto a la hora de comprar como a la de alquilar una vivienda

El porcentaje de jóvenes de entre 18 y 34 años que opta por el alquiler crece al 45 %



Redacción.

El porcentaje de jóvenes de entre 18 y 34 años que opta por el alquiler de una vivienda en lugar de por la compra ha ascendido al 45 % en el 2024, cuatro puntos porcentuales por encima de la cifra registrada en el 2023, según un estudio elaborado por el portal inmobiliario Fotocasa. Además, los jóvenes que prevén comprar una vivienda en los próximos cinco años caen al 55 %, seis puntos por debajo del 2023.

Los elevados precios constituyen la principal barrera a la hora de comprar o alquilar una vivienda, ya que afecta al 58 % de los jóvenes activos en el mercado. La posibilidad de una mayor movilidad laboral asociada al alquiler es el segundo motivo que lleva a los jóvenes a arrendar una vivienda frente a la posibilidad de comprar y abarca al 28 % de los inquilinos. Asimismo, el 18 % de los que se decantan por el alquiler lo hacen porque están esperando que los

precios de compraventa bajen, un porcentaje que se ha reducido en cinco puntos en los últimos doce meses; mientras que los que defienden que esta opción ofrece mayor libertad y flexibilidad han subido dos puntos, hasta el 17 %.

La compra, una inversión a largo plazo

En el otro lado, el principal motivo de los jóvenes compradores de vivienda en España es que perciben la propiedad como una forma de inversión a largo plazo, en un porcentaje que alcanza el 42 % de los casos en el 2024.

El 38 % de los jóvenes compradores de vivienda considera que la propiedad significa un seguro para el futuro, un porcentaje que ha disminuido dos puntos en comparación con 2023.

Si se atiende al lado de la oferta, el principal factor económico de los jóvenes que venden una vivienda es tener ingresos para comprar otro inmueble (un 24 % de los ca-

sos) o bien evitar problemas a la hora de cobrar un alquiler (19 %). Según el informe de Fotocasa, las principales motivaciones personales y no económicas de los jóvenes participantes en el mercado inmobiliario son el deseo de independizarse (un 35 % de los casos), así como la voluntad de vivir con su pareja (32 %).

Otras razones para la actividad de la población de hasta 34 años en este mercado son la posibilidad de mejorar su vivienda actual (28 %), el cambio de lugar de residencia por motivos de trabajo o de estudios (25 %), o el hecho que la familia haya crecido o vaya a crecer en breve (15 %).

Según destaca el portal, en estos momentos el esfuerzo salarial que los jóvenes tienen que realizar para hacer frente al pago de su vivienda está en máximos y cada vez más jóvenes desechan la idea de convertirse en propietarios y se ven obligados a alquilar como única forma de acceder al mercado o a la emancipación.

El Consejo General de los Colegios Oficiales de Agentes de la Propiedad Inmobiliaria de España celebró este año su 75 aniversario con la octava edición del Congreso Nacional API

Gonzalo Bernardos (Coapi): «En 2025, se van a vender 825.000 viviendas, pero sólo el 12% serán nuevas»

Redacción.

El Consejo General de los Colegios Oficiales de Agentes de la Propiedad Inmobiliaria de España celebró este año su 75 aniversario con la octava edición del Congreso Nacional API, que tuvo lugar los pasados días 25 y 26 de octubre en Ávila. Este evento, que reúne a cientos de profesionales, contó con la participación de destacados economistas y expertos del sector, entre ellos Gonzalo Bernardos, Ramón Riera, Montserrat Junyent, y otros representantes de instituciones y empresas del ámbito inmobiliario, quienes analizarán los desafíos y oportunidades que enfrenta el mercado español.

Durante el acto de apertura del VIII Congreso Nacional que organizó la entidad en Ávila, Ángel Martínez León, vicepresidente del Consejo General, subrayó la necesidad urgente de políticas de vivienda por parte de las administraciones, así como de una regulación formal para la profesión inmobiliaria en España. Martínez León, acompañado del alcalde de Ávila, Jesús Manuel Sánchez

Cabrera, destacó los avances logrados en los últimos años, como el establecimiento de los «Registros Obligatorios de Agentes Inmobiliarios».

En su intervención, el economista Gonzalo Bernardos destacó que el mercado inmobiliario español experimentará un notable incremento en las operaciones de compraventa para 2025, con una previsión de ventas de 825.000 viviendas, acercándose a niveles registrados en 2007. Bernardos atribuyó esta tendencia al alza a una situación de alta demanda acumulada, que, a su juicio, no representa una burbuja, sino un contexto similar al de 2004, cuando el mercado inmobiliario atravesaba una fase de crecimiento. Sin embargo, indicó que solo el 12% de estas operaciones corresponderán a viviendas nuevas debido a la escasez de oferta, lo que generará un escenario favorable para los agentes dedicados a la compraventa de inmuebles de segunda mano. Durante el Congreso, se abordaron temas clave para el sector inmobiliario, incluyendo la digitalización, el impacto de la innovación tecnológica y las nuevas tendencias de mercado.



Javier de Agustín.



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: Mufasa: El Rey León

País: USA
Director: Barry Jenkins
Guión: Jeff Nathanson

Reparto: Aaron Pierre, Kelvin Harrison Jr., Tiffany Boone, Kagiso Lediga, Preston Nyman, Mads Mikkelsen, Thandiwe Newton, Lennie James, Anika Noni Rose

SINOPSIS:
La historia de esta precuela se cuenta mediante flashbacks y presenta a Mufasa como un cachorro huérfano, perdido y solo hasta que conoce a un simpático león llamado Taka, heredero de un linaje real. Este encuentro casual pone en marcha un viaje de un extraordinario grupo de inadaptados que buscan su destino.

Fecha de Estreno: 20 de diciembre 2024



Título: Un Lío De Millones

País: España
Director: Susan Béjar
Guión: Susan Béjar, Ángela Armero

Reparto: Antonio Resines, Gracia Olayo, Alberto Olmo, Itzan Escamilla

SINOPSIS:
En un pueblo de la Sierra de Madrid, Bego y Agustín viven una jubilación tranquila entre recetas, su huerto, la pelu y los juegos de cartas con los amigos. Pero desde que sus hijos, Miguel y Carla, se independizaron para irse a vivir a la ciudad, el síndrome del nido vacío parece haberse instalado en el matrimonio, y empiezan a comprobar, con tristeza, que sus hijos se han empezado a olvidar de ellos.

Fecha de Estreno: 20 de diciembre 2024



Título: Cónclave

País: Reino Unido, USA
Director: Edward Berger
Guión: Peter Straughan

Reparto: Ralph Fiennes, John Lithgow, Stanley Tucci, Isabella Rossellini

SINOPSIS:
Tras la inesperada muerte del Sumo Pontífice, el cardenal Lawrence es designado como responsable de dirigir el cónclave. Cuando los líderes más poderosos de la Iglesia Católica se reúnen en los salones del Vaticano, Lawrence se ve atrapado dentro de una compleja conspiración a la vez que descubre un secreto que podría sacudir los cimientos de la Iglesia.

Fecha de Estreno: 20 de diciembre 2024

CULTURA

La Fundación Marta Ortega inicia una nueva edición de su programa de apoyo a artistas

La cuarta muestra que podrá visitarse en su centro de exposiciones de los muelles de A Coruña será "Irving Penn: Centennial", creada por The Met. Estará abierta al público entre el 23 de noviembre de 2024 y el 1 de mayo de 2025.

La Fundación Marta Ortega Pérez (MOP) ha iniciado una nueva edición de Future Stories, el proyecto de apoyo a creadores en su carrera artística.

La fundación de la presidenta de Inditex ha informado de que los cuatro beneficiarios, estudiantes gallegos recién titulados en Artes Plásticas y Diseño en Fotografía, se encuentran en Milán para realizar una residencia artística hasta fin de año en la sede de la Fondazione Sozzani. Durante cuatro meses, los jóvenes fotógrafos de Future Stories 2024 disfrutarán de un intenso programa académico con foco en la fotografía de moda espe-



cíficamente diseñado para ellos por la institución italiana. Entre otras actividades, el programa incluye clases magistrales y talleres a cargo de personalidades relevantes del sector y visitas a exposiciones e instituciones culturales en Milán y otras capitales europeas de la moda como París. La actividad que arrancó con la

exposición "Peter Lindbergh. Untold Stories" en 2021, está estructurada sobre tres pilares: la moda, la fotografía y A Coruña.

Las dos siguientes exposiciones, "Steven Meisel 1993 A Year in Photographs" (2022) y "Helmut Newton - Fact & Fiction" (2023), tuvieron un gran éxito al registrar más de 130.000 visitas cada una. La cuarta gran muestra será "Irving Penn: Centennial", creada por The Met, podrá visitarse en su centro de exposiciones de la zona portuaria de A Coruña desde el pasado 23 de noviembre de 2024 al 1 de mayo de 2025.

De Audrey Hepburn a Truman Capote, la obra de Irving Penn llega al puerto de A Coruña. La entrada a estas exposiciones es libre y los beneficios generados por la venta de merchandising se han destinado y destinan a la creación del programa "Future Stories".

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Es Mucho más que Arte»

Cierro los ojos y escucho llover,
un aguacero insistente con el que preparar café.
Ahora que miro desde arriba puedo ver
que todo conflicto te hace crecer.
Descarga emocional frente al espejo,
apagar la luz y bailar confrontando los miedos.

Brillante como el sol, el foco de cada escena.
Siguen jugando las mismas niñas que sueñan,
con ser pintoras, cantantes y poetas.
Somos las artistas, que muestran
poniendo en valor muchas historias de vida.

El éxito me ha dinamizado llamándome "profe",
lo siento cada vez que piden que suba al "escenario"
sin que sean de todo conscientes
que las lecciones son compartidas de ambos lados.
Me dicen que transmito calma y soy su lugar seguro.
Entre emoción, gratitud y orgullo.
Siento que no quiero hacer otra cosa que compartirles mi mundo.

¡Yo sí creo que el arte tiene futuro!
¡Yo sí creo que el arte transforma!
Tenemos un pasaporte de derechos humanos,
Un solo corazón y muchas manos.

@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