

gratuito mariñas

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

tu periódico comarcal

 Síguenos en Facebook

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 80

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ENERO - AÑO 2025



Mariñas Coruñesas
creará una red de centros
de interpretación
de la Reserva

pág. 4



Recorrido
Baixa Limia
y Serra
do Xurés

pág. 6

Batería de medidas que el Gobierno aprobó en el último Consejo de Ministros del año

Últimas medidas aprobadas por el Gobierno que entrarán en vigor en 2025

El Gobierno ha aprobado en el último Consejo de Ministros del Gobierno año, una batería de medidas que incluye la prórroga de la bonificación al transporte durante seis meses, la extensión del gravamen a energéticas o la subida de pensiones para el próximo año.

Una de las medidas aprobadas por el Consejo de Ministros es una subida del 2,8% de las pensiones contributivas para 2025 lo que supondrá entre 500 y 600 euros adicionales al año para la mayoría de los pensionistas.

El real decreto-ley de revalorización de las pensiones también recoge la subida de las mínimas, que estará cerca de un 6%, mientras que las no contributivas y el Ingreso Mínimo Vital (IMV) se revalorizarán un 9%.

Así las cosas, la pensión mínima de jubilación para los hogares unipersonales quedará así fijada en 12.241,6 euros anuales (frente a los 11.552,8 euros de 2024) y en 15.786,4 euros en los casos con cónyuge a cargo (en 2024 ha sido de 14.466,2 euros). Por su lado, el complemento para la reducción de



la brecha de género aumentará un 8,1%, hasta los 35,9 euros al mes por hijo.

No estarán obligados a presentar la declaración de renta aquellos contribuyentes con ingresos de hasta 22.000 euros que tengan más de un pagador siempre que la suma de las rentas de los restantes pagadores no superen los 2.500 euros (hasta ahora eran 1.500 euros).

El Gobierno también ha aprobado extender durante el primer semestre de 2025 las ayudas al transporte público, en vigor desde septiembre de 2022, con lo que continuará, entre otras medidas, la gratuidad de los abonos de Renfe para Cercanías, Rodalies y la Media Distancia convencional durante seis meses más. Es gratis también para los Avant entre Ourense y A Coruña.

Se ha aprobado también el aumento de las bonificaciones de los peajes de la autopista AP-9 por un valor total de 81,6 millones de euros desde el 1 de enero. Con esta ampliación, los vehículos ligeros que realicen más de 20 viajes al mes y paguen con telepeaje verán aumentado el descuento extra por recurrencia del 20% al 50%.

Plan de trámites de dependencia y discapacidad

La Xunta aprobó el "Plan de agilización y simplificación de los trámites de dependencia y discapacidad", dotado de 90 millones de euros, y que busca entre otras cuestiones reducir las esperas a la hora de recibir una prestación y garantizar que ninguna persona espere más de seis meses desde que presenta la solicitud y hasta que se le concede el servicio o ayuda necesario. En esta línea y con la finalidad de agilizar al máximo los trámites, se "va a reducir la burocracia y a partir de ahora solo habrá que presentar una única solicitud" en la que ya habrá la información familiar y social del solicitante para poder resolverla con la máxima celeridad. Además, se pondrá en marcha un asistente virtual que los guiará paso a paso en la presentación de solicitudes electrónicas.



CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo Centro de Día en Sada

Encontrarás un trato justo, digno
y de calidad para nuestras personas mayores

NUEVA APERTURA ENERO 2025 SADA

Haga su reserva
698 167 730



Cuidaamor

Calle de la Playa, 26 - Bajo. 15160 Sada. infocuidaamor@gmail.com



TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

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, Puente deume, 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.

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R Verdemar Ediciones

Infórmate en: 640 298 499 info@verdemarediciones.com

No habrá merma salarial y también se aborda el registro horario y el derecho a la desconexión digital

Estas son las claves del acuerdo para reducir la jornada laboral a 37,5 horas

La vicepresidenta segunda del Gobierno y ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, firmó con los secretarios generales de CCOO y UGT, el acuerdo para la reducción de la jornada laboral hasta las 37,5 horas semanales, sin merma salarial, según informaron los sindicatos y el Ministerio de Trabajo, que calculan que esta medida beneficiará a cerca de 12 millones de asalariados.



La vicepresidenta segunda del Gobierno y ministra de Trabajo, Yolanda Díaz.

El pacto, del que se desmarcó la CEOE, comienza a dar forma a un compromiso recogido en el acuerdo de Gobierno pero que en la última semana ha suscitado diferencias en los plazos de aplicación entre los socios PSOE y Sumar. Tras su firma, la intención de Trabajo es acelerar la tramitación parlamentaria de un cambio en el Estatuto de los Trabajadores para el que tiene que lograr los apoyos suficientes.

Las claves del acuerdo son:

- Una jornada laboral máxima de 37,5 horas semanales.
- La dura-

ción de la jornada de trabajo será la pactada en los convenios colectivos o contratos de trabajo, siempre que tenga en cuenta una duración máxima de la jornada ordinaria de 37,5 horas semanales de promedio en cómputo anual. • La reducción de jornada no podrá tener

como consecuencia la afectación de las retribuciones, ni la compensación, absorción o desaparición de "derechos más favorables o condiciones más beneficiosas", deja claro el texto del acuerdo. • Los convenios colectivos tendrán de plazo hasta el 31 de diciembre de

2025 para realizar las adaptaciones necesarias con el objetivo de cumplir con la jornada máxima de 37,5 horas y medias semanales en cómputo anual. • Compensación salarial para la jornada parcial. • Los contratos celebrados a tiempo parcial que, al reducirse la jornada a 37,5

horas semanales, tengan una duración del tiempo de trabajo igual o superior se convertirán automáticamente en contratos a tiempo completo. • El resto de trabajadores a tiempo parcial, así como aquellos con jornada reducida, tendrán derecho a seguir realizando el mismo número de horas de trabajo, pero con un incremento proporcional del salario. • Compromiso de regular las jornadas especiales. • El acuerdo recoge también el compromiso del Gobierno de revisar en 18 meses la normativa sobre jornadas especiales de trabajo para adecuarlas a la nueva jornada máxima legal. • Un registro de jornada accesible para la Inspección. • También se detalla que la empresa mantendrá un registro diario de jornada digital que garantice "la objetividad, fiabilidad y accesibilidad", así como la interoperabilidad. • Derecho a la desconexión digital: el acuerdo recoge que todos los trabajadores tienen derecho a la intimidad en el uso de los dispositivos digitales, a la desconexión digital y a protección frente a la videovigilancia y geolocalización. • Las empresas, detalla el texto, deben garantizar que nadie se comunique ni solicite al trabajador una prestación laboral fuera de horario, tiempo en el que tendrá derecho a no estar localizable.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

DAF

Fue nombrada académica en reconocimiento a su destacada contribución a la música y a la cultura gallega

Rosa Cedrón ingresa en la Real Academia Galega de Belas Artes

Redacción.

La reconocida violonchelista y cantante Rosa Cedrón fue nombrada académica en reconocimiento a su destacada trayectoria artística y a su contribución a la música y a la cultura gallega.

Rosa Cedrón, nacida en Monforte de Lemos, es una de las artistas más versátiles e influyentes de la música gallega contemporánea. Formada como violonchelista, combinó su carrera como instrumentista con una destacada faceta como cantante, siendo una de las voces más reconocibles de Galicia. Durante su etapa como vocalista del grupo *Luar na Lubre*, contribuyó a la internacionalización de la música tradicional gallega, llevando su sonido a escenarios de todo el mundo. En su trayectoria en solitario, Cedrón exploró diferentes géneros musicales, desde la



La delegada de la Xunta, Belén do Campo, asistió al ingreso de Rosa Cedrón en la Real Academia de Bellas Artes.

música tradicional hasta el pop y la música clásica, siempre manteniendo un firme compromiso con la cultura gallega. Además, colaboró con artistas de renombre nacional e internacional, consolidándose como una embajadora cultural de Galicia.

La Xunta contribuye a la difusión del audiovisual gallego en 20 festivales y mercados de 7 países

Distribuye 70.000 euros a 24 productoras para la promoción de sus trabajos en foros y muestras como Mipcom de Cannes, Cinemart de Rotterdam, la Viennale de Viena o el Festival de Locarno. La Xunta de Galicia resolvió la convocatoria de 2024 de las subvenciones para la comercialización y difusión exterior de proyectos y obras audiovisuales y videojuegos, mediante las cuales distribuye 70.000 euros entre 24 productoras. Esta cantidad, que representa un aumento del 40% con respecto al año anterior, contribuye al desarrollo de diversas acciones de promoción y presencia en 20 festivales y mercados internacionales de referencia para el sector.

El objetivo de estas ayudas, gestionada por la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude, es poner

en valor el trabajo de producción y creación audiovisual con sello gallego, así como situar a Galicia en el mapa cinematográfico mundial. En la modalidad destinada a la participación en eventos de cine fuera de Galicia, resultaron beneficiarias 11 productoras. El Gobierno gallego apoyó la participación en los Premios Goya de los cortometrajes *To Bird or not To Bird* y *El sueño de la sultana*, de Isabel Herguera. Esta película de animación de *Abano Producciones* también recibió ayuda para su participación en San Sebastián y en Annecy (Francia). Otros seis títulos contaron con subvención para su presencia en el Festival de Málaga: los filmes de ficción *As neves*, también recibió ayuda para participar en el Festival de San Sebastián, y *Tratamos demasiado bien a las*

mujeres, los documentales *Aurora* y *Salvaxe, salvaxe*, y los cortometrajes *O frío*, de Pablo Dopazo, y *Platónico, Platónica*, de Xacio Baño. Por su parte, *A procura da Estrela* recibió ayuda para asistir al Festival Internacional de Cine de Gijón, *Prefiro condenarme* al Festival de Sevilla y *Turismo de Guerra* a la Seminci de Valladolid. Fuera de España, la Xunta facilitó la presencia en el Festival Internacional de Cine de Guadalajara en México de *Salvaxe, salvaxe*, en el IFF Festival Internacional de Cine de Rotterdam (Países Bajos) de *Alguén me chamou serpe negra* y *La Parra*, que también asistió a la Viennale (Austria), en el Festival de Locarno (Suiza) de *Prefiro condenarme* y, finalmente, *Non te vexo* en el festival de cortometrajes de Clermont-Ferrand (Francia).

Propone ampliar la información sobre la entidad en doce instalaciones

Mariñas Coruñesas creará una red de centros de interpretación de la Reserva

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas aprovechará equipamientos ambientales existentes para dotarlos de contenido para promocionar este espacio. La entidad creará así una Red de Centros de Interpretación de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Habrá 12 instalaciones que serán objeto de esta tematización: el Aula de Naturaleza de Crendes (Abegondo), el Centro de visitantes - Sede de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas (Abegondo), el Museo do Mar de Sorrizo (Arteixo), el Museo das Mariñas (Betanzos), Museo do Xacemento Romano (Cambre), la Sala de la Colección Museográfica del Castro das Travesas (Carral), el Centro de Visitantes del Río Mandeo (Coirós), el jardín Botánico del Burgo - Aula de la Naturaleza Juan Lembeye (Culleredo), la Casa Museo María Antonia Dans (Curtis), el Centro Etnográfico del Río Mandeo (Teixeiro, Curtis), el Aula do Mar (Oleiros)

y el Aula da Ría (Paderne). La Reserva tiene la licitación abierta para realizar los trabajos de adaptación de cada una de las dependencias. El presupuesto asciende a 236.460 euros, que están financiados con fondos Next Generation al formar parte del Plan de Sostenibilidad Turística.

Las actuaciones son específicas para cada uno de los centros y para cada una de las temáticas que interpretan. Los proyectos de tematización han sido consensuados con los ayuntamientos titulares de estos equipamientos, así como con la Diputación (titular de los centros de Chelo y Teixeira). En líneas generales, consistirán en la dotación de diversos soportes de imagen, como placas y paneles, la instalación de expositores con material divulgativo de la Reserva, o la realización de material audiovisual. En algunos puntos se confeccionarán materiales específicos.



Faro de Mera y el Aula do Mar (Oleiros).

La Xunta ofrecerá este año cursos de lengua para sanitarios

La Xunta de Galicia pondrá en marcha este año que acaba de comenzar, cursos de gallego que el Servizo Galego de Saúde incluirá en su plan de formación para mejorar la atención a pacientes gallego-hablantes. Esta es una de las primeras acciones diseñadas por el Gobierno gallego al amparo del Pacto de la Lengua con la finalidad de impulsar y prestigiar el idioma en diferentes ámbitos de nuestra sociedad. La batería de propuestas que se activará incluye desde cursos hasta la revisión de la documentación para que esté asegurada la oferta en gallego. Así, la Administración

autonómica ofrecerá cursos, en modalidad de autoformación, para reforzar el conocimiento del léxico relacionado con la sanidad y potenciar la interacción con pacientes gallego-hablantes. Se trata de una propuesta dirigida especialmente al personal sanitario no gallego que carezca del título acreditativo de conocimiento de la lengua y se potenciará con la concesión de un punto en la carrera profesional. Además también se revisará todo tipo de documentación, así como la señalética colocada por el personal de los centros, para asegurar que su contenido figure en gallego.



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 un Próspero 2025!

Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 55

trescafescafeteria

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

www.miacross.com

Textil
Lanas
Borras
Hilos
Cintas
Dedales

LA CROSS
MERCERÍA Y TALLER CREATIVO

¡¡ Mucha más complementos para tus creaciones!!

WhatsApp: +34 604 01 83 09 | Correo electrónico: info@miacross.com | Instagram: @merceriaiacross

TALYÓN
ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

Plaza de Europa
local 5C. Cambre
624 773 076
bernedofoureditania@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/ Rúa Santa Fombrada, 25 - O Burgo

627 675 842

rosapapeleria@gmail.com

Parrillada
Casa O Cesteiro

Cocina casera en un ambiente agradable y de trato familiar

Rúa Crucetro, 6
15660 Cambre

610 092 372

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

Federica Tapia: 981 151 239 / Elvián: 981 281 452
Ventorrilla: 981 273 566 / Narón: 981 381 911
Santiago: 981 572 568

BODEGONO CAUREL

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

Telf.: 981 651 594

MONTSE
FRUTAS Y VERDURAS

Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

taiteia
CREATIVIDAD EN TEXTIL

- Diseños de punto gráfico
- Atención personalizada y profesional
- Comercio y transporte en camión, bolsa, embalaje, y envío a casa

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

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

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

981 672 652 - 881 925 183

BIRIANA FERNANDEZ

Tu nueva peluquería en Cambre

635626940

Eduardo Pondal, 1 - O Temple. Cambre

Paisaje granítico en la frontera

Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés

Redacción.

El Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés y el Parque Nacional de Peneda-Gerês se unen en los límites entre Portugal y Galicia formando un espacio transfronterizo único de 267.958 hectáreas de extensión, declarado en el año 2009 Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés.

Estamos en un territorio donde las sierras escarpadas se mezclan con otras de formas más suaves; donde los bosques frondosos contrastan con un paisaje granítico de montaña; donde los bolos asumen hechuras singulares y el agua está presente en forma de ríos, charcas, cascadas naturales y también em-

balses, que ofrecen la posibilidad de remar en aguas tranquilas en el corazón de O Xurés.

Aquí podrás descubrir uno de los grandes atractivos que guarda este espacio: la variedad de flora con más de 807 especies, de las cuales 117 son endémicas, como el lirio del Xurés. Además, cuenta con una gran diversidad de fauna, con cerca de 150 especies de aves y especies singulares, como la bovina autóctona: "la vaca cachena".

Un paseo por la historia de O Xurés

O Xurés es un lugar privilegiado para descubrir restos de nuestros ancestros. En la sierra de O Labreiro se encuentra una de las ma-

yores concentraciones de túmulos o mámoas de Europa y los dólmenes de Maus de Salas y Val do Salas bien merecen una visita.

Durante la romanización este territorio conoció la construcción de la Vía Nova, que unía Braga con Astorga, lo que propició que se erigiesen edificaciones civiles como el campamento militar Aquis Querquennis, en Bande, o la villa con funciones de posada viaria e instalación termal, Aquis Originis, próxima a los Baños de Riocaldo en Lobios. Otra visita obligada es la iglesia visigótica de Santa Comba de Bande, del s. VII, única construcción que se conserva de un antiguo monasterio.

La aldea de Cela en Lobios, con sus construcciones sobre bolos graníticos, y las Cortes da Carballeira en Entrimo son dos muestras de arquitectura popular que te recomendamos visitar.

Camino natural Vía Nova

La Vía Nova, hoy reconvertida en una ruta perteneciente al programa estatal Caminos Naturales, se puede recorrer en bicicleta, caminando o a caballo. Conocida también como Vía XVIII del Itinerario de Antonino, fue construida para unir las poblaciones de Bracara Augusta (Braga-Portugal) y Asturica Augusta (Astorga).



Iglesia visigótica de Santa Comba de Bande.

La primera etapa, de casi 30 kilómetros, une Portela do Home, en plena frontera con Portugal, con Santa Comba en Bande. Durante este recorrido se pueden visitar lugares como el balneario de Lobios y los restos de la antigua mansión Aquis Originis. Recientemente se ha señalado una segunda etapa que une Santa Comba de Bande y A Sainza de Abaixo, en Rairiz de Veiga. Desde el Balneario de Lobios puedes enlazar la Ruta da

Corga da Fecha y conocer una de las cascadas más altas de Galicia, cuyas aguas finalizan su recorrido en el río Caldo.

Sí quieres llevarte una visión general de los recursos más destacados del Parque, desde la aldea de A Cela puedes dirigirte hacia la frontera con Portugal en Pitões en uno de los recorridos más exigentes y espectaculares que existen.



Los dólmenes de Maus de Salas y Val do Salas bien merecen una visita.



Balneario de Lobios.



Vista de la aldea de Cela, en Lobios.



Lirio del Xurés, especie endémica del Parque Natural.



Campamento militar Aquis Querquennis, en Bande.



por Esther López Castro

Ríos Mendo y Mandeo

Estimados lectores del periódico As Mariñas: llega enero y la festividad de Reyes pone la guinda a las bellas fiestas de Navidad. Desaparecen las luces que adornan cada ciudad, cada pueblo y aldea. Todo vuelve a la normalidad y la vida sigue su curso como los ríos que con su cambiante marea suben, bajan y discurren imparables con su vibrante corriente. Esta vez mi poema estará dedicado a los ríos Mendo y Mandeo, que con su alegre caudal bañan la noble y entrañable ciudad de los caballeros.

Ríos Mendo y Mandeo

Esther López Castro

Los ríos Mendo y Mandeo se funden en un abrazo, en su fraterna fusión bañan al noble Betanzos. Meciéndose en sus riberas verde y frondoso juncal, pasa el tiempo y se convierte en un paseo fluvial.

Bordea el río los campos un vergel se hace su orilla, cuando el sol besa las aguas como oro el río brilla. Al pasar bajo los puentes lo coronan sus pilares, van sus plateadas aguas a endulzar salados mares.

Al pasar por la Galera se torna frío y abrupto, de allí parten las doncellas que con gran dolor se entregan pagando al moro tributo.

Al anochecer la bruma nos impide ver el río, pone un velo de nostalgia que hiela el alma de frío. Guarda la noche un misterio que el corazón acongoja más, al despuntar el alba, toda zozobra se borra.

El campo de los Caneiros es de todos conocido, tan lúdica romería la protagoniza el río. Las barcas engalanadas dan belleza y seducción, el sonido de las gaitas hace fluir la emoción.

Vuela pensamiento libre no te pare mar, ni río, surca con brío las aguas que no te detenga el viento. ¡Vuela con libre albedrío!



por Eva Vidal

Un año se acaba y llega otro



Apenas quedan ya unas horas para que, de nuevo, cada uno de nosotros celebre aquello que más ilusión le haga: o bien que un año se acaba o bien que llega otro nuevo para ofrecernos trescientos sesenta y cinco nuevas aventuras que nos aguardan asomando tímidamente la cabeza entre los preparativos de una nueva cena navideña.

Todos los medios de comunicación se colocan en parrilla de salida para sacar sus especiales de fin de año. Ese ritual se ha convertido en un momento tan tradicional como poner el árbol de navidad o tomarse las doce uvas el día treinta y uno de diciembre. Yo me entrego completamente a todos los parámetros y acontecimientos de las Pascuas: árbol, nacimiento, cálidas velas iluminando la casa. Empaquetó todos los regalos que mi bolsillo me permite comprar con la misma agilidad que lo hacen en los almacenes de Amazon.

No dejo ningún fleco suelto a la hora de aprovechar a tope unos días que, por distintos, me habían gustado siempre. Hay que hacer cosas diferentes si quieres mantener la ilusión por seguir adelante y no dejarse aplastar por la rutina y por ello nunca dejo pasar esos días aunque ya no sean lo más alegres del año para mí. Pero definitivamente no puedo soportar el amasijo de todas las noticias destacadas del año embutidas en horas y horas de programación en todas las cadenas televisivas, emisoras de radio y páginas de prensa escrita. No necesitas ninguna bola de cristal para acertar a estas alturas las noticias que entenderán destacadas porque durante décadas siempre han sido las mismas. Casi podrían repetir los progra-

mas del año pasado y prácticamente ni nos enteraríamos. Siempre hay un iluminado con muy pocas luces que se convierte en presidente de un país para poder hacer reales sus quiméricas ideas (e incluso a veces alguno vuelve a repetir la experiencia inflado como un pavo de acción de gracias). Siempre encontramos un político corrupto con poca intención de trabajar y muchas ganas de meter la mano en la caja que llenamos todos con nuestro trabajo y esfuerzo. Siempre hay una guerra azotando algún rincón de este mundo loco en el que nos movemos provocada por aquellos que casualmente nunca mueren ella porque los efectos de las armas que compran no llegan a sus cómodos y cálidos despachos. Siempre hay gente apuntada en las listas de desempleados que esperan ansiosamente el momento en el que su suerte cambie. Siempre tienes que pararte a pensar con calma lo que vas a comprar para comer si quieres que las cuentas te cuadren a final de mes porque todo lo que necesitas poner en la mesa tiene un precio de película de terror. Siempre hay un momento en el año en el que la naturaleza se vuelve tan loca como las personas que la habitan y provoca el caos y la tragedia allá donde menos se le espera. Y ¡siempre le toca la lotería de Navidad a alguien que casualmente no eres tú! En fin...

Podría no parar durante horas y llenaría todo mi artículo con los acontecimientos con los que esta gente intentará sorprendernos y acertaría sin ninguna duda. No es difícil ni yo soy tan lista. Todos los años estas historias pasan por delante de nuestros ojos una y otra vez sin que a estas alturas ninguno de ellos nos parezca

destacable por diferente o inesperado. Definitivamente no necesito que me vuelvan a pasar por delante una retaña de historias cuando lo que verdaderamente me apeetece es olvidarme de prácticamente todas ellas sabiendo que, además, lo único que se persigue es comprobar qué medio de comunicación es el más visto por los que nos aburrimos viendo lo que emiten. Ya he tenido suficiente con la batalla Broncano-Motos a lo largo de los últimos meses en una pesadilla que seguro también saldrá como noticia destacada en estos especiales.

Ante el inminente inicio de una nueva aventura en mi vida, tras un nuevo año que ya he dejado atrás, tengo otras elecciones mucho más importantes que afrontar y en las que no puedo permitirme el lujo de equivocarme. Nadie nos ayudará a ninguno de nosotros a salir adelante cada día y afrontar las dificultades que se nos planteen. La vida es un constante devenir de las mismas aventuras. Finalmente, cada año, alguien llega a nuestra vida para iniciar este apasionante viaje y cada año alguien a quien queremos nos deja para siempre. Eso es lo realmente importante. Todo lo demás que nos colocan ante los ojos normalmente es falso o está adulterado y simplemente hace ruido.

Así que valiente y alegremente adelante, amigos. Como decía Julio Iglesias "al final las obras quedan las gentes se van, otros que lleguen las continuarán... la vida sigue igual".

Feliz año nuevo para todos vosotros.

Ferrol, 28 de diciembre de 2024

La base mínima se mantendrá en 1.000 euros, pero aumentarán los tipos



Las cuotas de los autónomos colaboradores también subirán en 2025: cuantías mínimas y requisitos

Redacción.

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones sacó a consulta pública la orden que desarrollará las nuevas bases de cotización para los autónomos y sus empleados. Esta norma, que todavía debe ser aprobada y publicada en el Boletín Oficial del Estado recoge algunas subidas y bajadas en las cuotas de los trabajadores por cuenta propia.

¿Pueden los autónomos colaboradores deducir sus cuotas en la RENTA aunque no cobren del negocio?

El nuevo sistema de cotización por ingresos reales estableció para algunos autónomos unas determinadas condiciones especiales en las cuotas mínimas que deben pagar a la Seguridad Social.

Así, por ejemplo, los vendedores ambulantes y ciertos comerciantes podrían abonar una cuota de poco más de 150 euros en 2025. Por su lado, aquellos que están al frente de una sociedad mercantil o que colaboran en el negocio familiar, tendrían una base mínima superior al resto del colectivo.

En un principio, la orden de bases de cotización que está ahora mismo en consulta pública habría mantenido en 1.000 euros la base mínima

de cotización para los conocidos como "autónomos colaboradores". Esta base especial para los trabajadores por cuenta propia que trabajan en el negocio de un familiar (por ejemplo, su cónyuge), se pactó entre las organizaciones representativas del colectivo y la Seguridad Social, y debe prorrogarse cada año. Aunque parece que en el 2025 se va a seguir manteniendo en 1.000 euros, esta base mínima de los autónomos colaboradores y también de los societarios, en ambos casos la cuota que deberán pagar subirá igualmente, puesto que para el 2025 aumentarán los tipos aplicables a causa del Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI).

¿Cuánto pagarán de cuota mínima los autónomos colaboradores en 2025?

Según la orden sometida a consulta el pasado 3 de diciembre en su artículo 16, los familiares colaboradores, así como los autónomos al frente de sociedades mercantiles o laborales, "no podrán elegir una base de cotización inferior a 1.000 euros durante el 2025, de acuerdo con lo dispuesto en la disposición transitoria 7ª del Real Decreto-ley 13/2022, de 26 de julio".

También se han puesto en marcha dos líneas telefónicas y un servicio de consultas exclusivo para la regularización

Teléfonos para que los autónomos puedan consultar la regularización de sus cuotas a la Seguridad Social



La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz.

Redacción.

La Seguridad Social publicó, en su último Boletín de Noticias RED, varias novedades relacionadas con la regularización de cuotas de los autónomos, así como la puesta en marcha de nuevos servicios de atención telefónica y digital para que los trabajadores por cuenta propia y los graduados sociales puedan consultar directamente cualquier duda al respecto.

Entre las novedades, destaca un nuevo procedimiento, dentro del Sistema RED, que permitirá a los autónomos que en 2023 cotizaron en un tramo superior a sus ingresos reales renunciar a la devolución de sus cuotas para mantener sus bases y, por tanto, aumentar sus futuras pensiones de jubilación. Asimismo, los autónomos también pueden consultar ya el detalle de los datos que Seguridad Social ha tomado para calcular el resultado de su regularización.

Además, Seguridad Social también ha habilitado un canal específico dentro de CASIA para consultar directamente cualquier duda sobre el proceso de regularización de cuotas, así como dos números de teléfono que estarán exclusivamente vinculados a la atención de los autorizados RED.

Todo, a las puertas de que Seguridad Social comience a notificar formalmente a cientos de miles de autónomos el resultado de la regularización de las cuotas que pagaron en 2023. Dependiendo del resultado, éstos tendrán diferentes plazos para pagar las diferencias de cotización, o bien recibir el reembolso de las cotizaciones si pagaron unas cuotas superiores a lo que les correspondía, según sus rendimientos netos.

Como explicaron desde Seguridad Social, durante la primera fase de la regularización "se incluirá a los

autónomos que cotizaron en 2023 por una base de cotización superior a la determinada por los rendimientos netos y que, sin embargo, pueden mantenerla, con el límite del importe de la que tuvieron el 31 de diciembre de 2022."

Esto significa que, como se recogió en el decreto que regula el sistema de cotización por ingresos reales, en vigor desde 2023, los autónomos que el año pasado pagaron más cuota de la que les correspondía, pueden renunciar a la devolución de las diferencias para, por ejemplo, aumentar sus futuras pensiones de jubilación.

Para ello, deberán responder a la notificación de la Tesorería, indicando que renuncian a la devolución, "hasta el último día del mes siguiente al de la notificación del trámite de audiencia". Algo que ya pueden hacer desde la oficina virtual del sistema RED, dentro de una nueva categoría que se denomina "Proceso de Regularización de Trabajadores Autónomos".

Los trabajadores por cuenta propia en esta situación (a los que se haya notificado la apertura del trámite de audiencia) tendrán disponible un botón con el texto "Mantener base superior". Pulsando en él dentro del plazo establecido, Seguridad Social entenderá que no debe devolver el exceso de cotización. Sin embargo, "transcurrido el plazo indicado sin ejercitar expresamente esta opción, se entenderá que se opta por la base que corresponde al autónomo en función de sus rendimientos, y dejará de estar disponible la funcionalidad de opción que presenta este servicio", explicaron.

Asimismo, Seguridad Social también ha habilitado, dentro de la oficina virtual del Sistema RED, otro servicio que permite a todos los autónomos consultar al detalle to-

dos los datos que la Tesorería ha tenido en cuenta para calcular el resultado de la regularización de cuotas de 2024.

Accediendo con el botón "Consultar Detalle", se podrá comprobar la siguiente información:

- **Periodos que se han tenido en cuenta para calcular la base de cotización definitiva de 2023.**
- **Periodos no regularizables, de existir.**
- **Datos relativos a los rendimientos netos suministrados por Hacienda a la Tesorería, después de haber presentado la declaración de la RENTA.**
- **Resultado del proceso de regularización.**

Los graduados sociales y el resto de autorizados RED que trabajan para los autónomos ya pueden acceder a estos datos, después de que Seguridad Social comenzase a enviarles las cartas. "En todo caso, la información tendrá un mero carácter orientativo hasta que se notifique la correspondiente resolución administrativa", explicaron desde Seguridad Social.

Por último, coincidiendo con el comienzo de las notificaciones, Seguridad Social ha habilitado dos nuevos números de teléfono específicos y un servicio telemático para que los autónomos, los gestores y los graduados sociales consulten directamente sus dudas sobre el procedimiento de la regularización. En el primer caso, se trata de los siguientes números de teléfono: el 91 908 70 67 y el 901 20 30 40.

"Durante el transcurso de la llamada, se requerirá el número de la Autorización RED, el identificador del usuario que efectúa la llamada y el NAF e IPF del autónomo, así como la información contenida en la notificación recibida, por lo que será necesario disponer de dicha notificación en el momento de la consulta", explicaron.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Culleredo retoma el proyecto de creación de un Centro de Investigación en La Cros

Culleredo.

El Concello de Culleredo retoma la creación de un Centro Tecnológico de Excelencia para la Competitividad en economía Circular en las antiguas naves de La Cros, un proyecto elaborado por la Fundación Cetim, que el Gobierno local ya llevó a pleno y que la oposición tumbó en febrero al rechazar la re-

calificación y cesión por 50 años de la antigua fábrica a una entidad privada. El Gobierno local asegura que ha sido «conocedor de que se abrirá otra oportunidad en este año 2025 con una nueva línea de financiación de la Axencia Galega de Innovación», por lo que, junto a Cetim, buscará «consenso» con «un ronda de reuniones con las administraciones públicas y la comu-

nidad científica» desde este mes de enero.

El alcalde, José Ramón Rioboo, defiende que se trata de «una propuesta de calado para Culleredo y Galicia». Concreta que se mantendrán contactos con la Xunta, la Diputación y el Estado, que ya en su día respaldaron la idea, así como con las Universidades y entidades del sector de la innovación e investigación.

Tras esos contactos, el Gobierno local prevé elevar de nuevo la propuesta al pleno de la Corporación municipal, órgano que debe apoyar el proyecto. El Ejecutivo cullerdense apela a la «altura de miras de los grupos de la oposición para apoyar al Concello en una ocasión única para dar una nueva vida a la Cros y generar empleo».

Rioboo subraya que «ahora en 2025 se presenta una oportunidad de oro para obtener financiación para sacar adelante un plan real para La Cros y liderar un sector clave como el de la investigación».

La reformar del pabellón de Tarrío, aumenta su presupuesto a 896.000 euros



El alza de precios en materiales obligó a subir el presupuesto.

El Concello de Culleredo dispone ya del proyecto modificado para la primera fase de la modernización integral del polideportivo municipal de Tarrío, «una de las infraestructuras deportivas más empleadas del municipio», que absorberá más presupuesto del previsto en inicio.

La actuación se había llegado a licitar y adjudicar, recuerda el Ayuntamiento, pero antes del inicio de los trabajos se produjo el alza en el precio de los materiales de obra

que afectó a todas las administraciones. El presupuesto nuevo de licitación se sitúa en 895.478 euros, frente a los 695.539 euros del anterior. Supone un incremento de 199.938 euros, casi un 29%. El contrato se rescindió y el Concello se vio «obligado a modificar el proyecto para adaptar su presupuesto a los precios actuales», señala. Ahora ya ha recibido el documento cambiado para tramitar el su «próxima» contratación.



Antiguas naves de La Cors.

Culleredo licita la regeneración de Tierno Galván

El Concello de Culleredo ha sacado a licitación el proyecto de regeneración urbana de Tierno Galván, «una de las zonas más residenciales del municipio». Es el primer paso de la transformación de Acea de Ama, al que seguirá la renovación integral de las plazas, cuyo proyecto ya dispone el Gobierno local, asegura.

La obra se licita por 816.363,22 euros, cofinanciados por la Diputación.

El Ayuntamiento de Culleredo exige a la Xunta invertir en todos los colegios

El Concello alerta de humedades y falta de aislamiento, iluminación y calefacción adecuadas.

El Ayuntamiento de Culleredo denuncia la «falta de inversión que padecen todos los colegios del municipio» por parte de la Xunta. Apunta que la mayoría de los centros de Infantil y Primaria tienen varias décadas de vida (el de Díaz Pardo tiene 32 años, el Sofía Casanova 43 y el Tarrío acaba de hacer el medio siglo) «sin que la administración

autonómica llevase a cabo una actuación acorde para modernizarlo». Denuncian problemas como humedades, falta de repintado, mejor iluminación y calefacción o ventanas que no aíslan adecuadamente. El Ejecutivo local señala que hace más de tres meses que solicitó una reunión con representantes de la Consellería de Educación para hablar de esta situación «sin obtener respuesta». Culleredo señala que tras varias reclamaciones unos técnicos de la Xunta visitaron el colegio de Tarrío recientemente, y la primera teniente de alcalde y con-

cejala de Educación Cristina Pardo manifiesta su satisfacción de que la consellería «entre en razón» y tome la iniciativa ante una «demanda lógica y precisa».

El Concello exige que la Xunta realice inversiones «urgentes» no solo en Tarrío sino en todos los colegios porque «las deficiencias» son generales y «evidentes». Precisa que se trata de problemas «estructurales que no se solucionan con los trabajos de mantenimiento» que son competencia municipal.

El XI Trail e Andaina reunió en Ledoño a 350 participantes

Un total de 350 personas, entre corredores y caminantes, participaron en el XI Trail e Andaina de Orientación del Gallaecia Raid celebrado en Ledoño (Culleredo) el pasado 22 de diciembre.

La competición incluyó aventura, deporte y diversión, con mapa y brújula. Al final de la jornada se entregaron los premios en sus distintas categorías.



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com
Tel.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030

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

El Gobierno lanza el concurso de Meirama

El Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, por medio del Instituto para la Transición Justa (ITJ), ha lanzado los concursos de transición justa de Meirama, Narcea y La Pereda (Asturias), que permitirán otorgar 836 megavatios (MW) de capacidad de acceso a la red para nuevas instalaciones renovables y de almacenamiento.

El concurso del nudo de transición justa de Meirama 220 kV, vinculado al cierre de la central de Cerceda, ofrecerá 408 MW de capacidad de acceso a instalaciones en los municipios de la zona de transición justa de Meirama: Carral, Cerceda, A Laracha, Ordes y Tordoia.

Así lo recoge el Boletín Oficial del Estado (BOE), que publica el lanzamiento de estos concursos con objeto de otorgar derechos de acceso a la red eléctrica a proyectos de renovables y almacenamiento en zonas vinculadas al cierre de centrales térmicas de carbón.

Estos concursos priorizarán los proyectos que minimicen la afección ambiental y maximicen los beneficios socioeconómicos locales para mitigar el impacto del cierre de las centrales.

El Ministerio subrayó que, entre los criterios para la adjudicación de estos concursos, además de priorizar aquellos proyectos que minimicen la afección ambiental, invirtiendo en actuaciones de economía circular o de mejora de la biodiversidad, se valorarán los beneficios socioeconómicos para el territorio.

Entre estos beneficios destacan el fomento de empleo, para trabajadores excedentes de centrales y mujeres; apoyo a proyectos industriales, agrarios o sociales; formación para residentes de la zona; desarrollo del autoconsumo; y la participación de inversores locales.



Cambre.

El conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, y el conselleiro de Facenda e Administración Pública, Miguel Corgos, visitaron en el monasterio de Bribes, en Cambre, el Belén viviente que cada año organiza la asociación de vecinos O Cruceiro y que cuenta con apoyo de la Fundación



Nuevo paso adelante de la Xunta para legalizar los nichos de Anceis, en Cambre

La Xunta ha dado un paso más en la tramitación del Plan Especial de Infraestructuras e Dotacións del cementerio de San Xoán de Anceis (Cambre), que promueve el Arzobispado de Santiago y que es imprescindible para legalizar los nichos existentes. El documento servirá, también, para poder ampliar el recinto en el futuro si fuese necesario.

El (DOG) publicó el informe ambiental de este proyecto, que afecta a una superficie de 2.186,06 m2. anexos al cementerio actual donde se podrían instalar nuevos panteones. En él descarta efectos ambientales significativos por la actuación, pero dicta que el documento

Los conselleiros de Presidencia y Facenda visitaron el Belén de Bribes

Venancio Salcines. En la iniciativa participan cientos de vecinos y vecinas que recrean el portal y los oficios tradicionales.

O cambrés Rodrigo Pena, levou o torneo

23º Torneo de Xadrez de Nadal de Carral



Dentro da programación municipal de Nadal, o Concello de Carral organizou o domingo 22 de decembro a 23ª edición do Torneo de Xadrez de Nadal.

Esta competición, clásica destas datas festivas, disputouse no pavillón municipal de Espiño reunindo a un total de 56 inscritos. Os participantes dividíronse en 4 categorías (sub-10, sub-14, absoluto e mellor local).

A competición iniciouse ao redor ás 16.00 h e constou de 7 roldas de 10 min. por xogador cun incremento de 3 segundos. A sétima e última partida terminou ás 19.50 h, tras a cal Rodrigo Pena Barbeito (Club Ajedrez Magic de Extremadura) proclamouse campión absoluto do torneo. O xogador do club extremeño, fíxose co título de campión na categoría absoluta na última rolda, xusto por diante do cercedense Guillermo Ambroa Barbeito e Roberto Blandón Pao (Club Xadrez Sigrás).

En canto á categoría sub-14 o triunfador foi Andrés Blanco Rodríguez (Club Xadrez Arteixo e 4º na xeral). A segunda posición da categoría foi para Mario Graña Vázquez (de Carral), pechando pódium Rafael Soto Flarian (Xadrez Arteixo).

Por último, en canto á categoría sub-10, o campión foi Roi Bello (Carballo). A segunda recaeu en Mario García (Carballo) e finalmente a terceira posición foi para Brais García (Carral).

En canto ao trofeo ao mellor xogador local recaeu sobre Xosé Manuel Zapata Pérez.

Terminada a rolda de partidas, ao redor das 20.00, foron entregados os premios da man do alcalde de Carral, Fº. Javier Gestal Pouse, quen destacou a altísima participación de xogadores nas categorías máis novas do evento (uns dos principais obxectivos do torneo), chegando a alcanzar o 65 % do total de rexistrados.



La Uned Sénior Coruña entrega los diplomas del curso

Cerca de 200 alumnos y alumnas de la Uned Sénior Coruña recibieron los diplomas del curso 23-24 en la Escuela de Idiomas coruñesa. Al acto acudieron responsables de la Uned de Madrid, el director de Política Social de la Xunta, la concejala Yoya Neira y alcaldes de concellos donde se desarrolla la formación académica como Cambre y Paderne.

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO





La alcaldesa y ediles del Gobierno local, visitaron las obras del mercado de abastos

Betanzos culmina la rehabilitación del mercado de abastos, que reabrirá esta próxima primavera



Los concesionarios de los dos más antiguos tendrán prioridad para volver en las mismas condiciones y, en caso de que no estén interesados, el Concello los sacará a concurso para la venta de producto de cercanías. La gestión del resto del recinto será externa, avanza el Ejecutivo, que prevé sacarla a concesión o fijar otro tipo de «sistema de gestión conjunto» con una serie de directrices, como que se primen los productos locales y comarcales.

Barral aprovechó también para pronunciarse sobre la polémica por el nuevo mobiliario del casco. La regidora subrayó que se trata de elementos exclusivos basados en el proyecto de González Villar para uniformar la estética de la zona monumental.

El PP de Betanzos exige la retirada del nuevo mobiliario del casco histórico

La polémica por el nuevo mobiliario del casco histórico de Betanzos, continúa. El PP de Betanzos reclama vía comunicado, la retirada de los nuevos bancos, sillas y señalización y la reposición del mobiliario anterior. Los populares instan también al Gobierno local a reponer los bancos de cantería de la plaza del Campo que rodeaban la Fuente de Diana Cazadora.

La portavoz del grupo municipal del PP, Cecilia Vázquez, apela al «rechazo generalizado» al nuevo mobiliario y el cambio de la señalización en la zona monumental, financiado con fondos Next Generation. La concejala ya sacó a relucir esta cuestión en el último pleno, en el que preguntó al Gobierno local si tenía previsto rectificar.

Betanzos.

El Ayuntamiento opta por la gestión externa del recinto, aunque mantendrá el control de los cuatro puestos tradicionales que fueron trasladados con motivo de las obras.

El mercado de abastos de Betanzos luce una imagen renovada, más respetuosa con el proyecto original de Antonio Tenreiro y Peregrín Estellés y con algún guiño al frustrado plan de Rafael González Villar, como su emblemático verde Betanzos.

El Concello prevé reabrir las puertas de esta plaza en primavera. «Si es posible, de cara a Semana Santa, sería lo ideal», apunta la alcaldesa, María Barral, que se desplazó hasta el mercado para ver el resultado de los trabajos de rehabilitación, pendientes solo de los últimos retoques.

La regidora expresó su satisfacción por el resultado, que aúna tradición y modernidad, resumió. «Cumple todas las finalidades que estábamos buscando», celebró Barral, que as-

pira a que el mercado, que contará a partir de ahora con puestos de hostelería, se convierta «en un motor dinamizador del casco histórico». La fórmula gestión, avanza el

Gobierno local, será mixta. El Concello de Betanzos mantendrá el control de los cuatro puestos tradicionales que fueron trasladados con motivo de las obras.

Brindis navideño de la alcaldesa de Betanzos por un 2025 repleto de proyectos

La alcaldesa de Betanzos, la socialista María Barral, presidió el tradicional brindis navideño. La regidora aprovechó el acto para destacar el inicio durante este año 2024 de la «transformación» del casco histórico y detalló algunas de las actuaciones previstas para 2025.

Indicó que todavía restaban compromisos que no pudieron concretarse «e nos que seguiremos a trabajar durante 2025 para conseguirlos. O Centro de Día é un deles, xunto a mellora de instalacións deportivas municipais ou a renovación dos parques infantís. Tamén pecharemos a compra do antigo edificio de sindicatos onde no futuro irá a Policía Local e que tamén albergará espazos para distin-



tos colectivos; e poñeremos en marcha o convento de As Donas, cuxa finalización retrasouse máis da conta ao aparecer restos que non contábamos e que fixo necesario reformar o proxecto inicial». Recordó que a maiores de estas inversións de envergadura el Con-

cello afrontó y afrontará «outras máis pequenas centradas en mellorar os servizos municipais. Nesa liña estamos a traballar tamén nos orzamentos municipais que volveremos centrar en dous aspectos fundamentais: o eido social e os servizos ás persoas. O mantemento

das zonas verdes e espazos comúns; a limpeza; e, en xeral, o reforzo dos servizos municipais de atención ao cidadán, serán os eixos da política municipal».

Barral lamentó la falta de financiación por parte de la Xunta y de apoyos a servicios básicos como los de ayuda a domicilio.

El 2025 será el año del Globo de Betanzos, que cumplirá 150 anos. Precisamente, será «un dos aspectos que promocionaremos en Fitur, onde presentaremos a imaxe desa celebración para a que preparemos un ano especial de actividades e recoñecementos ao globo de papel máis grande do mundo, referente galego e recoñecido a nivel nacional. Será o Globo, xunto coa gastronomía, e o valor cultural e histórico de Betanzos, o eixo central da promoción turística porque o Turismo debe de seguir sendo unha fonte de riqueza do noso pobo.

tábora
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

RECIBO ÓPTICA (E0-000001) - RECIBO AUDITIVO (E0-000001)

2 GAFAS PROGRESIVAS 229€

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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



El Ayuntamiento de Bergondo puso en marcha desde el pasado diciembre, "Serán Mozo", un programa de actividades dirigido a jóvenes a partir de 12 años y que pretende ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre durante las tardes de los viernes y sábados, respondiendo a las necesidades de este grupo de edad de contar con espacios y actividades adecuadas a sus intereses.

Esta iniciativa tiene lugar en la Casa da Mocidade de San Cidre, situada detrás del ayuntamiento, junto al campo de fútbol sala, todos los viernes y sábados por la tarde de 17 a 21h. La entrada es gratuita. "Serán Mozo" está diseñado para proporcionar un ambiente de ocio educativo y divertido. Las propuestas incluyen talleres creativos, videojuegos, fútbolín, actividades deportivas, juegos de mesa y mucho más. Este programa busca no sólo entretener sino también fomentar el desarrollo personal y social de los jóvenes a través de las actividades programadas. El Gobierno local quiere que los jóvenes tengan un espacio donde divertirse, aprender y socializar en un ambiente seguro".

Su imagen recoge los faros de Mera y la luna

Concurso de fotografía del Consorcio As Mariñas

José Luís García ha ganado del V Concurso Fotográfico Consorcio As Mariñas 2025, organizado por el ente supramunicipal, con una imagen titulada «Salida de la luna tras el faro de Mera». El jurado resalta de la fotografía «a captura do momento, a creatividade e disposición dos elementos da composición que lle dan calidez e profundidade á imaxe». Las fotografías

tenían que estar relacionadas con el medio ambiente de los 8 concellos que integran el Consorcio As Mariñas. El jurado estaba compuesto por el presidente del Consorcio, Jose Antonio Santiso; el fotógrafo Javier Martínez; la coordinadora de Medio Ambiente del Consorcio, Inés Peleteiro, y la técnica de comunicación del Consorcio, Mercedes Casanova.



Nuevo taller de empleo para Abegondo y concellos vecinos



Abegondo.

Veinte vecinos de Abegondo, Carral, Bergondo, Oza-Cesuras, Paderne y Sada darán sus primeros pasos en los sectores de la conservación de montes, jardinería, albañilería y acabados en construcción, en una formación coordinada

por el Concello abegondés.

La unión de los ayuntamientos ha permitido impulsar otra nueva edición del taller de empleo Reserva de Biosfera: Empleo Verde VI, inaugurado en la Casa de Cultura de Carral y que durará nueve meses y enseñando teoría y práctica a los veinte alumnos.

Bergondo contó con el Belén de Playmobil más grande de Galicia inspirado en A Coruña

Bergondo.

Desde Genesal Energy, a través de su Fundación, se puso en marcha las pasadas Navidades una iniciativa única que unió creatividad, cultura pop y espíritu festivo.

Un belén de Playmobil, con más de 1.000 figuras y una superficie de 30 m². La impresionante instalación se realizó en la sede situada en el polígono industrial de Bergondo. El belén, además de por su tamaño, destacó por su originalidad, ya que estaba inspirado en A Coruña, la cultura pop de los siglos XX y XXI con Asterix y Obelix, como personajes

conductores, ofreciendo la oportunidad de reconocer escenarios emblemáticos de la ciudad, como el estadio de Riazor o el Coliseo, en un formato lleno de detalles y sorpresas.

Para la creación de este belén, un equipo de unas 10 personas dedicó cerca de 40 a 50 horas durante una semana de trabajo intensivo. Según Julio Arca, CEO de Genesal Energy, "la colaboración y el entusiasmo del equipo fueron clave para dar forma a esta obra, que busca sorprender e inspirar a quienes la contemplan, además de mantener una tradición que empecé con mis abuelos y continúa ahora con mi hija".



Más de 1.000 figuras de Playmobil en una superficie de 30 m².

La mayor parte de los concellos del área iniciaron el 2025 sin presupuestos

Oleiros, Arteixo, Bergondo, Oza-Cesuras y Coirós son los únicos concellos de las comarcas coruñesa y betanceira que arrancaron el 2025 con presupuestos. El nuevo año ha cogido con el pie cambiado a la mayor parte de los ayuntamientos del área metropolitana, que iniciaron el ejercicio con los presupuestos prorrogados.

Sada, Betanzos, Cambre, Culleredo, Carral o Abegondo son algunos de los concellos que con-

travendrán la ley que obliga a tomar las uvas con los presupuestos del siguiente ejercicio aprobados. Salvo el gobierno abegondés, el resto deberá recabar los apoyos de la oposición para sacar adelante las cuentas. En el caso de Sada, el alcalde, Benito Portela, de Sada maioría, atribuye el retraso a la necesidad de concluir antes la nueva Relación de Puestos de Trabajo. Bergondo aprobó unas cuentas de 9,4 millones el pasado 27 de noviembre.



A Tenda de DANIELA

Productos Gallegos y Artesanos
Dulces Navideños y Cestas Personalizadas

Avda. Nave de Nave, 28 - Bazar Comercial - OLEIRO
981 894 823 - 644 051 122



Bar-Cafetería A Estrela Canina

Mientras degustas tu café...

te preparamos la mejor alimentación para tu mascota con productos 100% naturales, creados por nutricionistas

Galletas, muffins, tartas personalizadas y todo lo que puedas imaginar...

@aestrelacanina

c/Constitución, nº24. Bajo. 15679 El temple. Cambre. Telf.: 617 505 864

Nueva tienda online de la Lonja de Sada

La Lonja de Sada, referente de la pesca sostenible y la tradición marítima gallega, con más de 70 años de tradición, acaba de lanzar un canal de venta directa para acercar la frescura del mar a cualquier rincón. Se trata de su página web, www.lonjadesada.com, un escaparate a sus mejores productos. Con esta plataforma digital, la lonja no solo moderniza su acceso al público, sino que reafirma su compromiso con la calidad y la sostenibilidad, permitiendo que consumidores y profesionales del sector HORECA (hostelería, restauración y catering) adquieran productos frescos de temporada desde la comodidad de su hogar o negocio.

Vecinos de Sada reclaman más seguridad

La Esquinita, un bar situado en la Travesía de la Obra, fue asaltado de madrugada. «Reventaron a porta e destrozaron a tragaperras», indicó David Cobas, que está al frente del establecimiento. Desde la asociación vecinal de la Calle de la Obra, remarcan que «esta situación no es un caso aislado: hace solo unos días, un local de hostelería en As Brañas, cafetería La Estrella, también fue víctima de un robo con fuerza». Esta entidad tilda de «inaceptable que los negocios de nuestra comunidad vivan bajo esta inseguridad constante, y por ello exigimos al Ayuntamiento que tome medidas inmediatas y eficaces para garantizar la seguridad en nuestras calles». Asimismo, reclaman a las distintas fuerzas del orden que «ejercen sus funciones para que Sada no quede desamparada cuando no se cubren los turnos por bajas de los efectivos, y a la concejala de Seguridad y al alcalde, que, junto al delegado del Gobierno en Galicia, coordinen los efectivos necesarios para cubrir los turnos de policía en la ciudad.

La multinacional de la moda realizó una sesión de fotos que ya están en su web

La Terraza de Sada, fue escenario para una sesión fotográfica de Zara

Sada.

El edificio centenario de La Terraza de Sada ha sido escogido por Zara para presentar alguna de sus últimas piezas para esta temporada. El establecimiento mostró, desde sus redes sociales, su satisfacción porque la multinacional de la moda haya querido elegir este símbolo de la arquitectura para exponer sus prendas. Diseñada por el arquitecto Antonio López Hernández, La Terraza, de estilo modernista, es un quiosco-restaurant, inicialmente construido en los jardines de Méndez Núñez de A Coruña. Fue adquirida en 1921 por la familia Fariña y trasladada al paseo marítimo de Sada, donde hoy se mantiene. La Terraza fue declarada en enero del 2020 bien de interés cultural y es un referente del municipio.



Repsol y la Universidade colaboran para erradicar la “siempreviva” que invade Dexo



La Universidade da Coruña y el complejo industrial de Repsol en A Coruña firmaron un convenio de colaboración por el que la institución académica realizará un trabajo de investigación

para controlar la planta invasora que está afectando a costa de Dexo, al entorno de los faros de Mera, la *Helichrysum petiolare*, también llamada planta de regaliz o siempre viva.

Esta planta está volviendo de color blanquecino toda la costa de Dexo. Un equipo de investigación dirigido por María José Servia y Jaime Fagúndez, investigadores y docentes de la Universidade, realizarán un seguimiento de la eficacia de las medidas de control aplicada por el Concello de Oleiros.

Los dos investigadores y concejales de Oleiros además de la directora de Repsol visitaron la zona junto a técnicos municipales. El objetivo será ver qué medidas de control son más eficaces y conocer mejor cómo se reproduce y regenera esta planta invasora nativa de Sudáfrica que reduce a gran velocidad la biodiversidad.

Veciñ@s más lectores das bibliotecas de Oleiros

O Concello recoñeceu aos veciñ@s máis lectores das bibliotecas cunha entrega de premios celebrada nas Torres de Santa Cruz. En función das idades creáronse 5 categorías, distinguíndose aos 3 usuarios con máis libros lidos en cada franxa de idade. Na categoría de 0 a 5 anos, a máis lectora foi Ana M^a Vázquez Labrador, seguida de Óscar Santos Luances e Olivia Sexto Pardo. Na categoría de 6 a 9 anos, o agraciado foi Fiz Álvarez Aguiete, seguido de Luca Calvo Vázquez, Irene Fernández Paulos e Mateo Blanco Liqueite. De 10 a 11 anos, os premiados foron Elba Paris Jácome, Nicolás Blanco Liqueite e Antón Álvarez Aguiete. Na categoría de 12 a 17 anos, liderou como máis lector Manuel Barreiro Mantiñán seguido por M^a Susana Barreiro Mantiñán e Diego Álvarez Sosa. Por último, na categoría de maiores de 18 anos, a persoa máis lectora foi Isabel Martínez Ozón, seguida por Candelaria M^a Vales Varela e Ricardo Sandoval Bermejo. O premio consiste nun vale para adquirir libros, material informático, audiográfico ou videográfico por importe de entre 75, 100 e 120 euros.

Cuando esta fotografía hable

Hasta el 18 de enero se podrá disfrutar, de lunes a sábado, de 09.30 a 14.30 horas en el Espacio Peculiar, sala de arte de Oleiros, de la muestra “Cuando esta fotografía hable”, de la fotógrafa y artista contemporánea Sabela Eiriz, en la que propone el juego de dejarse inspirar por algunos fragmentos de su propia vida para que a través de recuerdos y vínculos personales el observador reflexione sobre si las fotografías hablan y somos capaces de escucharlas.

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

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

CACTUS HUMEDADES ¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

cactus humedades s.l.
FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Plataforma flotante del Parrote en A Coruña

La Consellería de Vivienda y Planificación de Infraestructuras acaba de adjudicar, por un importe de 2.505.305 euros, la ejecución de las obras para la instalación de la estructura flotante del Parrote, en A Coruña. Esta intervención que la Xunta ejecuta en colaboración con la Autoridad Portuaria de A Coruña, permitirá habilitar una zona de baño segura en este emblemático espacio de la ciudad. El objetivo es que la ciudad recupere, con esta instalación, una histórica zona de baño que permitirá fortalecer su relación con el mar, a través de un proyecto singular que forma parte del plan Coruña Marítima. La idea es la de realizar este mes de enero, los trabajos preparatorios de la obra. La previsión es comenzar la ejecución de las obras a lo largo del mes de febrero. Estos trabajos tienen un plazo de ejecución de 8 meses, y se espera que la instalación esté lista para este próximo verano.

El BNG de Arteixo rechaza instalar una terminal en Uxes

El BNG de Arteixo muestra su rechazo a la instalación de una terminal de mercancías en Uxes y el apoyo a la propuesta de Culleredo para su instalación en la parroquia de Ledoño. Tras reunirse con el BNG de Culleredo, el portavoz nacionalista de Arteixo asegura que esta medida es la más lógica. Después de consultar el tema con la asociación de vecinos de Uxes, el BNG afirma que el rechazo es generalizado, por lo que prevén plantear esta cuestión en el Parlamento de Galicia, también para conocer los pormenores del proyecto del Ministerio de Transportes.

La actuación corrió a cargo de la dirección del maestro D. Juan Berná Pérez

Actuación de la Coral del Sporting Club Casino de A Coruña en Roma

A Coruña.

La coral del Sporting Club Casino de A Coruña, de la que es componente nuestra colaboradora Esther López Castro, ha actuado hace breves fechas en la embajada de España ante la Santa Sede.

La actuación con un repertorio muy cuidado donde no faltó música sacra y profana con acentos ibéricos, fue premiada con cálidos y prolongados aplausos.

Luego, en el magnífico salón de la embajada, fueron agasajados con un vino español acompaña-

do de exquisitas y variadas delicatessen. Promovió esta inestimable visita Dña. M^a del Carmen Torreira, delegada de la Coral. La actuación corrió a cargo de la dirección magistral del director y maestro D. Juan Berná Pérez.



La estación de tren provisional de A Coruña estará operativa hasta el 2026

La estación de tren provisional de A Coruña entró en funcionamiento sábado 14 de diciembre y estará operativa hasta junio de 2026, aunque después el edificio se destinará a otros usos.

El delegado del Gobierno en Galicia, Pedro Blanco; la alcaldesa de A Coruña, Inés Rey; el concejal de Economía, José Manuel Lage; y el director general del ADIF y el subdirector de Estaciones Noroeste, Juan Pablo Villanueva y Manuel Víctor Barrós visitaron las instalaciones.

La terminal provisional cuenta con seis vías asociadas a tres an-



denes. "Estará operativa hasta junio del 2026", expuso Villanueva, que indicó que se tuvo que habilitar esta estación por el incremento de viajeros que pasó de los 150.000 a 330.000",

Inés Rey celebró que "por fin llega la intermodalidad" a A Coruña. Al Ayuntamiento "le corresponde contribuir a la humanización y mejora de accesos a esta zona".

Arteixo abre expediente de investigación para recuperar 200.000 m2 de suelo

Los terrenos, situados en Barrañán y cerca de Monticaño (Pastoriza), se someterán a sendos expedientes para dilucidar si son privados o deben volver a ser de titularidad pública, tal y como se recoge en el BOP. Este publicó el primer expediente, que afecta a tres terrenos que suman cerca de 45.000 m2, sobre los que se asienta en parte la denominada cantera de Barrañán. Un segundo expediente de investigación publicado en el BOP, la misma semana, afecta a una parcela de cerca de 154.000 metros situada en las cercanías de Monticaño, en Santa María de Pastoriza. Estos terrenos figuran como de titularidad privada desde hace decenios, detallaron desde el Gobierno de Calvelo.

La normativa del Régimen Local confiere a los municipios la potestad de investigar en lo que se refiere a la recuperación de oficio de sus bienes en cualquier momento de la historia mientras se pueda acreditar que se trata de dominio público, y en esta disposición se apoya el Ayuntamiento de Arteixo. La normativa exige un estudio previo sobre la procedencia de esta acción investigadora y solo si esta concluye que los bienes son públicos se elevará una propuesta al pleno municipal para que los vuelva a designar como bienes públicos. Tras la publicación en el BOP, habrá una exposición pública durante quince días y se admitirán alegaciones por parte de los afectados durante el plazo de un mes, y posteriormente se abrirá un periodo de pruebas y, tras poner de manifiesto el expediente completo a todos aquellos que hubiesen comparecido en el expediente, se resolverá el citado expediente. Si la resolución no es favorable, seguirá siendo titular del bien su propietario actual.



INFINITY
piscinas

**Construyendo la piscina que siempre
soñó en hormigón o poliéster
Mantenimiento y reparación
Pidanos presupuesto**

telf.: 696 855 520



infinitypiscinas@yahoo.com

www.infinitypiscinas.com

Miño repite como municipio que más población gana de la comarca

Aumenta su censo un 2,8% y roza ya los 7.000 habitantes. Sada se sitúa en segundo lugar, con un crecimiento del 1,58%.

Miño repite un año más como el municipio que más población gana de la comarca, según los datos actualizados del padrón municipal a 1 de enero de 2024 que acaba de publicar el Instituto Nacional de Estadística. En el último año, este pueblo costero incrementó su censo un 2,86%, al pasar de 6.753 empadronados a 6.946.

Miño no solo lidera el crecimiento de su comarca, la betanceira, sino que logra los mejores resultados en el cinturón metropolitano coruñés en términos relativos, seguido de Sada, que engorda su censo un 1,58% y de Arteixo, que crece un 1,56%. El municipio de Oleiros tuvo un crecimiento ligeramente inferior, de un 1,39%, pero supera ya el umbral de los 38.000 habitantes.

Miño ha logrado consolidarse como el concello con más tirón en los últimos años en términos relativos. Un atractivo que tiene su reflejo en la promoción inmobiliaria. La mejoría es visible en la macrourbanización de Costa Miño Golf, que ha conseguido reflotar a raíz de la pandemia y ha pasado de ser un lugar de veraneo a residencia fija de familias, en muchos casos jóvenes con hijos.

Otro municipio de la comarca coruñesa que ha experimentado un crecimiento continuo en el último decenio es Sada. La villa ganó dos mil habitantes en la última década y se sitúa ya en los 17.140 empadronados.

Obras de mejora de la seguridad vial

La Diputación de A Coruña dio luz verde a varias actuaciones en diferentes carreteras de titularidad provincial, con actuaciones en los municipios de Rois, Curtis, Boiro y Pontedeume y una inversión conjunta que supera los 3,8 millones de euros. En el caso de la localidad eumesa, las obras se llevarán a cabo en la DP-6902, vial que conecta con a Pedra da Auga, para mejorar la seguridad vial en el tramo comprendido entre los puntos kilométricos 0+000 y 1+880. Para conseguirlo, se realizará una intervención superficial en el firme, después de observarse un deterioro importante de la capa de rodaje.

Demoliciones y reformas para convertir Ferrol en el epicentro del deporte: el Concello aprueba el plan director

La Xunta de Goberno Local, ha aprobado el plan director de la Cidade do Deporte



En el estadio municipal se llevará a cabo la sustitución completa de la cubierta y otras reformas.

Ferrol.

La Xunta de Goberno Local ha aprobado el plan director de las instalaciones y equipamientos de la Cidade do Deporte de Ferrol, que supondrá la actuación en una superficie de más de 22,21 hectáreas en la ensenada de A Malata dedicadas a la práctica deportiva, confirma el Concello.

"Este plan director establece o marco de referencia para as intervencións específicas a realizar nas distintas instalacións deportivas, recollendo as actuacións para desenvolver nos próximos anos, impulsando a Ferrol como unha cidade deportiva, saudable e sostible", ha valorado el regidor, José Manuel Rey Varela, enumerando que los principales objetivos pasan por "fomentar e aumentar a práctica deportiva en toda a poboación e en todas as súas disciplinas para mellorar a calidade de vida da cidadanía".

Además, se han tenido en cuenta las demandas de los usuarios y las entidades deportivas, con el propósito, asimismo, de generar

interés en la ciudad como polo de atracción deportiva atrayendo eventos y competiciones que actualmente no son posibles y que repercutirán en la economía local. El presupuesto total para estas inversiones es de 20,5 millones de euros al establecerse un horizonte temporal, para la mayoría de las inversiones, de cuatro años, entre 2024 y 2027.

Actuaciones

Habrà una ciudad náutica en A Cabana, donde se invertirán cerca de 1,5 millones de euros. Se prevé la intervención en el inmueble que ocupa ahora el Club de Remo de A Cabana para incluir vestuarios y gimnasio, entre otros servicios. También se actuará en el edificio del Club de Remo San Felipe para que se utilice como almacén para embarcaciones y en los vestuarios del Grupo Bazán. Por último, se adecuará el acceso a la ría de los deportistas pavimentando la rampa de acceso y ejecutando un pantalán flotante.

Habrà unos 4 millones de euros para inversión en el pabellón de

A Malata y las pistas de atletismo. Especifica el Concello que se necesita una intervención completa tanto en materia de seguridad como de accesibilidad y servicios, con intervención en vestuarios, aseos, electricidad, iluminación o climatización, entre otros.

Con respecto al campo de rugby, se prevé su adaptación para adecuarlo a los requisitos de las competiciones nacionales, además de reformar la pista de atletismo eliminando un foso de salto.

Mientras que las pistas de tenis y pádel mejorarán su pavimento, se repararán las envolventes de las cubiertas, habrá vestuarios y control de accesos.

El recinto ferial de FIMO será uno de los espacios que más cambiará con este proyecto, reformándose los pabellones uno, dos y tres, actuando principalmente en su envolvente, pavimentos, instalaciones básicas y vestuarios.

Además, el pabellón cinco se dotará de lo necesario para ser una posible alternativa al de A Malata actuando en toda la envolvente, el acceso, la fachada y la cubierta.

Entrega especial de alimentos a 120 vecin@s

El Concello de Miño quiso que todas las casas pudieran celebrar una Navidad especial. Con ese objetivo, articuló una entrega especial de alimentos a 120 vecinos y vecinas del municipio, beneficiarios de la ayuda subvencionada por la Deputación da Coruña.

En estos lotes, que se entregaron antes de navidad, se incluyeron leche, aceite, productos congelados y frescos (huevos, carne, fiambre, fruta y verdura), de higiene y limpieza y otros alimentos típicos de esta época del año. Todos los productos fueron adquiridos en establecimientos de Miño.

Auditoría para analizar el estado del alumbrado público en Neda

El Consistorio de Neda ha contratado una auditoría para disponer "dun diagnóstico preciso" del estado en el que se encuentra la iluminación pública exterior del municipio. El objetivo es contar con datos específicos de cara a una futura renovación. Desde el Concello sostienen que la puesta a punto de este servicio es una "materia pendiente" en la localidad. Así las cosas, esta auditoría permitirá al gobierno local conocer el funcionamiento y prestación del conjunto de las instalaciones del alumbrado exterior existente, así como el estado de sus componentes y el consumo. De este modo, se podrá disponer de soluciones técnicas, para adaptarse a la normativa vigente.



DUPLICADO DE LLAVES
Y MANDOS DE COCHES

SEGUNDA LLAVE

AV. CORUÑA, 1 (ESTANCO) 648 500 108
 O Burgo - Culleredo

¡ Les deseamos un Próspero 2025 !

DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

CAFETERÍA GRILO

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

Moda y Complementos

LA L O L A

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

QUARENTATRECENTO PARMA

Parma - Bollos - Empanadas

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 Olla, 12. Tlf: 981 62 07 31
Avenida dos Martiá, 32. Tlf: 981 62 21 79

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade 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 Coruña, 67 bajo. Tlf.: 981 980 165 - 981 407 200
BETANZOS (A Coruña) www.audio-shop.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICAbetanzos

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

SHOES & BAGS

Tenis **19,95€**
Botas **26,95€**

Calle Cortaduría, 3 15160 Sada
Telf: 881 366 143
@shoesandbags Sada Shoes Bags

PESCADERÍA

Sada

hógenos sus encargos de SARDINAS este verano

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

CARNOEDO Panaderías

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 Flores, 62 - A Coruña - Telf: 981 912 391
panaderiacarnoedo.com [siguenos en facebook](https://www.facebook.com/panaderiacarnoedo)

ROBERTO AGRA

981928727

1ª Travesía Obra 2 - SADA

VIVAMUS

CAFETERÍA - CERVECERÍA SADA

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

Lavado completo con cera **15€**

Cambio de neumáticos desde **20€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Urgencias de Tapicería Perforal y Completos Pulido de Faros

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

Tarabolo, 96. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoyengrasasuares@hotmail.com

Rincón de Burgos

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

Cita Previa

Yaru

Peluquería Estética

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

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

Restaurante
Parrillada

Ría de Sada

- Pescados a la plancha
- Carnes a la brasa
- Arroces (gran variedad)
- Gran selección de vinos
- Marisco vivo
- Ampio 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, 40
Telf.: 981 626 702 - 98191 SADA (A Coruña)

Restaurante

O PESCADOR

Menú del Día Raciones

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

YOUNG ENERGY MONSTER

TARJETA REGALO

abrimos todos los días y festivos

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

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

MESÓN EL PUERTO SADA

686 09 46 76
981 62 03 74
@meson_elpuerto_sada
mesonelpuerto.es
mesonelpuertoada@gmail.com
Av. del Puerto 32, 15160, Sada

672 233 182 / 653 756 365
981 78 02 51

pecunú

WIMARDE A TU PASCOTA

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

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

C/ Oros, 34 Bajo 3D - 15640 Ousorno - Bergondo

ELECTRICIDAD RANA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Requira

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

1ª Colexiada 894

Visitas y atención a domicilio.

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

AHORA TÚ ESTÉTICA Y BIENESTAR

Facial Personalizado

Empieza el año con una piel rejuvenecida, descantada y luminosa.

PRIMERA SESIÓN **38€**

685 10 89 82
Plaza de la Iglesia Nueva 15 - Sada

Hasta finales de año 2024, Mercedes-Benz Trucks entregó unos 50 camiones eléctricos de larga distancia a clientes en Alemania

Mercedes-Benz Trucks entregó el primer eActros 600 fabricado en serie

Redacción.

Tras el inicio de la producción en serie del Mercedes-Benz eActros 600 a finales de noviembre del año pasado en la planta de Wörth, ya se han producido las primeras entregas a clientes.

Un factor decisivo para la entrega de los vehículos es la financiación del Ministerio Federal de Asuntos Digitales y Transportes de Alemania para clientes dentro de Alemania. La mayoría de los vehículos eActros 600 producidos en los primeros meses tras el inicio de la producción en serie se enviarán inicialmente a sucursales y concesionarios como vehículos de demostración, como es habitual cuando se lanzan nuevos modelos de vehículos.

Stina Fagerman, directora de marketing, ventas y servicios de Mercedes-Benz Trucks: "Con su autonomía de 500 km como camión de



La política de financiación está coordinada por la Organización Nacional para la Tecnología del Hidrógeno y las Pilas de Combustible (NOW GmbH).

40 toneladas sin carga intermedia, el eActros 600 supone un auténtico punto de inflexión en la electrifica-

ción del transporte de larga distancia. Gracias a su altísima eficiencia energética, el eActros 600 también

será rentable para los operadores de flotas. El hecho de que ahora entreguemos los primeros vehícu-

los de producción en serie a nuestros clientes es un hito muy especial para nosotros y para ellos en la transformación hacia un transporte de mercancías sostenible. Los primeros clientes que recibirán el eActros 600 el año pasado 2024 incluyen August Gschwander Transport GmbH, Blue Kanguru GmbH, Brummer Logistik GmbH, Contargo GmbH & Co. KG, CONTRAIL-Transport GmbH & Co., DENKINGER Internationale Spedition GmbH, Ralf Reysen Transporte & Logistik, SCHADE Logistic GmbH y Wessels Holding GmbH & Co. KG KG. Con la compra del eActros 600, los clientes se han beneficiado de la política del Ministerio Federal de Asuntos Digitales y Transportes de Alemania para la promoción de vehículos comerciales ligeros y pesados con sistemas de propulsión alternativos respetuosos con el medio ambiente y la correspondiente infraestructura de carga y repostaje (KsNI).

La política de financiación está coordinada por la Organización Nacional para la Tecnología del Hidrógeno y las Pilas de Combustible (NOW GmbH), y las solicitudes son aprobadas por la Oficina Federal de Logística y Movilidad.



TRUCKS

Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

Las nuevos proyectos adjudicados refuerzan, cuando menos, la posición de España como segunda potencia en Europa y novena mundial

¿Cuál es el secreto del éxito de las fábricas de coches españolas?

Motor.

España es donde Stellantis produce más coches en el mundo; Renault nos ha hecho su polo híbrido mundial, sin cerrar la puerta a los eléctricos; el Grupo VW hará aquí los modelos a pilas más asequibles de varias de sus marcas.
Y ahora, Stellantis y CATL anuncian una planta de baterías que podría suministrar pilas para hasta un millón de coches eléctricos de tipo medio.

Son los ejemplos más recientes que confirman que la automoción española está sentando las bases para, al menos, mantener el estatus actual: con 2,21 millones de vehículos producidos en 2023, fuimos segundos en Europa (solo nos gana Alemania) y novenos en el mundo, a 150.000 vehículos de Brasil.

Y todo eso, cuando nuestro mercado interno lleva años por debajo del millón de matriculaciones. De hecho, casi nueve de cada 10 coches made in Spain terminan vendiéndose en el extranjero y especialmente en Europa, lo cual dice

mucho de su calidad visto los exigentes que son los compradores del Viejo Continente. Quizá, los que más.

Calidad, Costes y Flexibilidad

Pero a la calidad de fabricación, VW, por ejemplo, usa con frecuencia a Seat para optimizar sus procesos, hay que añadir factores como el parque de proveedores de primer nivel que forman parte de ese tejido; la buena formación de los trabajadores; los menores costes laborales respecto a los otros grandes países de la UE y la inteligencia con la que los sindicatos han abordado, casi siempre, las negociaciones aceptando medidas de flexibilidad a cambio de mantener el empleo y seguir ganando proyectos. Además, nuestro potencial en energías renovables, bien aprovechado, puede ser una baza clave en los próximos años.

Por supuesto, las ayudas públicas también han sido determinantes, pero esa es una baza que juegan todos los países en este tipo de competiciones.



En el caso de las últimas, distribuidas a través de los distintos PERTE VEC, sin ningún tipo de sospecha dado el estricto control de la UE, que pone los fondos. Su rigurosidad y un diseño equivocado por Industria, hicieron fracasar el primero de esos programas.
De los 2.975 millones en fondos, quedaron sin repartir casi 2.200. En los siguientes dos, se simplificaron las condiciones y se crearon líneas diferentes, una para baterías y otra para vehículos. Funcionó y habrá un cuarto PERTE con 1.250 millones.

Dos cierres: Suzuki y Nissan

La planta de Suzuki en Jaén y la de Nissan en Barcelona. También la de Stellantis en Madrid ha estado alguna vez en el alambre y, en una de esas ocasiones (en la era PSA) se salvó porque era demasiado pequeña para el ajuste que se pretendía llevar a cabo. Aunque para resiliencia, Ford Valencia. Ganó un proyecto de eléctricos a vida o muerte a la alemana de Saarlouis, aunque ha ido perdiendo sistemáticamente coches y empleados, con hasta 4 EREs recientes. Y los eléctricos que iban a venir ahora no se sabe cuando lo harán. Pero, sólo con el todocamino Kuga en la cadena de montaje, Ford se niega a perderla y le ha asignado la producción de 300.000 unidades de un modelo híbrido desde 2027.



RADIADORES ANÍBAL

44 años
en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibios

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.

Rúa Daimier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 806 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

En una ciudad aparentemente rica, veo situaciones de pobreza constantes en cada esquina

Momentos

© Luisa Aguado.

Pequeños detalles. Personas que nos hacen los momentos felices. Yendo en un vagón de metro, una mujer entra con su carrito de canciones y saca un micrófono deleitándonos con un bolero. Que voz más maravillosa. Por momentos a todos nos hace salir de nuestros grises pensamientos y en nuestra alma encontramos un brillo en este día gris. Ella acerca su gorra a la gente y nadie le da nada, excepto yo.

¡Estamos en Navidad!

La ciudad está llena de gentes y bolsas desesperados por llenar ese vacío que a todos atenaza.

Se engañan, se mienten, aunque solo sea por una sonrisa al entregar su regalo, ya les vale la pena.

Camino por las calles y la gente está triste.

Es verdad, cuando desaparecen los grandes negocios, grandes retos inmobiliarios, ferias internacionales y cumbres, nos quedamos solos enfrentados a nuestra realidad.

El ciudadano de a pie, con sus mil retos en su cabeza, se enfrenta a un futuro incierto.

De un lado a otro de la ciudad veo escenas diferentes que conforman un sinfín de hilos de tela de araña, que nos une y nos desune al ritmo de la vida.

Me acerco al otro lado de la ciudad a llevar unos pantalones a una modista china que hace un buen tra-

bajo rehaciendo prendas. Entro en su local y ella esboza una sonrisa. Esta vez está contenta. Su local está más arreglado y ha mejorado. Dice que tiene frío y se irá al baño donde tiene calefacción. Aunque parece joven ya es abuela. Le encargo, le pagó y salgo pensando que me alegra la prosperidad de otros.

¡Estamos en Navidad!

Regreso por la avenida y observo un pequeño negocio de venta de chatarra que subsiste entre grandes edificios. Hay una cola de hombres y me fijo en un adolescente con anorak amarillo y rostro triste. Dos veces he pasado por allí y el continúa en el local.

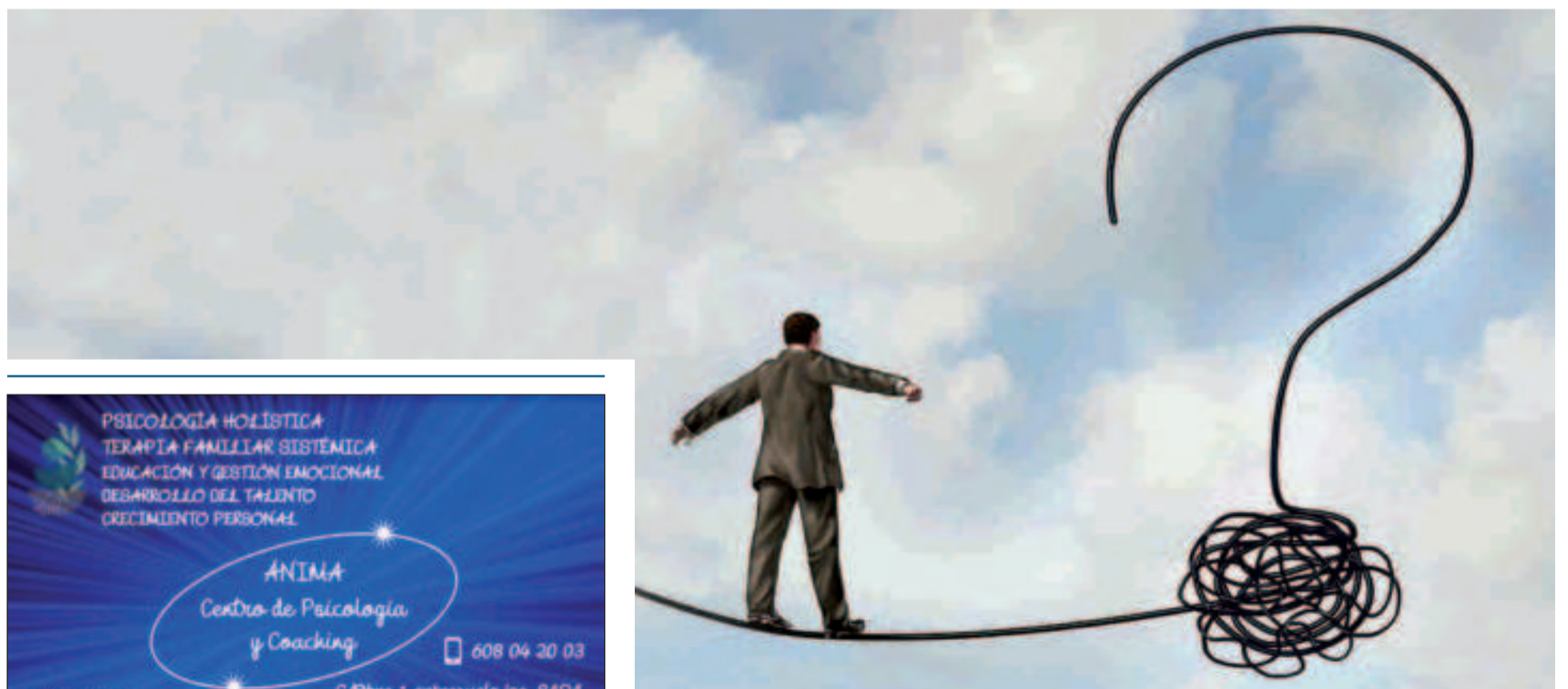
Me entristece saber que a pocos metros de donde estamos, las personas tienen un destino tan dispar y nadie las puede salvar.

En una ciudad aparentemente rica veo situaciones de pobreza constantes en cada esquina.

Observo la cara del vagabundo, de ese que sobrevive en medio del bullicio y me pregunto cómo ha llegado ahí. Imagino un mal golpe de suerte, un abandono, un fracaso en su vida que lo ha dejado a los pies de esa acera donde sobrevive.

Las personas creemos que estamos a salvo, seguimos con nuestras compras, sin ver a nada ni a nadie, ensimismados ante el brillo de lo inmediato, la ropa, los regalos y la apariencia.

Pero ¡estamos en Navidad!



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

ANIMA
 Centro de Psicología
 y Coaching

608 04 30 03
 C/Obra 1 entre calle 12q. 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.

La propuesta contará con una formación innovadora y altamente especializada y acaba de aprobarla el Consello Galego de Universidades

La Universidad Intercontinental de la Empresa impartirá el grado de Derecho el próximo curso



La Universidad Intercontinental de la Empresa (UIE) incorporará un nuevo grado de Derecho, actualmente en proceso de verificación, para su inicio el próximo año en el curso académico 2025-2026 de acuerdo con los estándares de calidad y las normas españolas y europeas.

La nueva titulación, informada en el Consello Galego de Universidades, ha obtenido el informe favorable de la Secretaría Xeral de Universidades de la Consellería de Educación y se incorporará a la oferta académica de la Facultad de Administración de Empresas y Derecho de la UIE, junto con el grado en Administración y Dirección de Empresas y el grado en Negocios Digitales.

Los egresados en Derecho por la UIE contarán con una formación innovadora y altamente especializada, al tiempo de que dispondrán del conocimiento y habilidades de

cada una de las ramas tradicionales del Derecho que le permitirán desenvolverse en cualquier ámbito jurídico. Asimismo, estarán capacitados en conocimientos y habilidades para observar y analizar el ordenamiento jurídico español y para comprender las necesidades y retos jurídicos empresariales y económicos que plantea la nueva realidad tecnológica digital caracterizada por el emprendimiento y la innovación.

Al igual que en los grados que imparte actualmente la Universidad Intercontinental de la Empresa, los estudiantes del grado en Derecho dispondrán de una experiencia laboral que en su caso favorecerá su inmersión en la empresa. Asimismo, cuentan con un prácticum único en el sistema universitario español que incorpora un amplio abanico de actividades extracurriculares y de aprendizaje-servicio, y desarrolla proyectos de servicio co-

munitario para que los estudiantes experimenten el valor de su contribución personal a un modelo de sociedad más sostenible.

UIE imparte actualmente otros cinco grados, simultáneamente en sus campus de A Coruña y Vigo: Ingeniería en Sistemas Inteligentes, Administración de Negocios Digitales, Administración y Dirección de Empresas, Psicología e Ingeniería de la Empresa. Novedad, esta última en el sistema universitario español. A la oferta de titulaciones universitarias se suman los másteres universitarios en Dirección y Administración de Empresas (MBA) y Tecnología e Inteligencia de Datos Empresariales (MTIDE), que este año han sido rediseñados de modo que permitan compaginar la actividad académica con la vida profesional, así como un amplio catálogo de diferentes títulos propios de Executive Education, educación In-Company y formación continua. En la página web de la institución (www.uie.edu) ya se puede consultar el plan de estudios de la titulación e iniciar el proceso de admisión.

El alumnado gallego de Primaria supera la media en Ciencias y Matemáticas

Aunque los alumnos españoles de cuarto de Primaria empeoran en Matemáticas y Ciencias y se sitúan a la cola de la UE y la OCDE en estas materias, los gallegos pueden sacar pecho. Los estudiantes gallegos superan la media de España en rendimiento académico en las áreas de Ciencias y Matemáticas, en la generación de igualdad de oportunidades y en parámetros como la Conciencia medioambiental. Así lo reflejan los datos del último estudio TIMSS de la Asociación Internacional para la Evaluación

del Rendimiento Educativo, realizado en 2023 en Primaria, en el que la comunidad gallega participa por primera vez con una muestra ampliada junto con otras ocho autonomías. Según el informe, los alumnos gallegos alcanzan un total de 525 puntos en rendimiento en Ciencias, lo que supone 21 puntos por encima de la media de España (504 puntos). Asimismo, en rendimiento matemático, los alumnos gallegos logran un total de 509 puntos, 11 más que el conjunto del Estado (498).

La Lectura del Mes en

Librería López



Tras do Ceo

Manuel Rivas

Unha cuadrilla de cazadores, urbanos e con relacións de amizade e negocios, participa nunha batida na que o obxectivo é «O Solitario», un lendario porco bravo, considerado moi perigoso, a quen se lle atribúe unha morte e ataques a participantes noutras cazarias.

No escenario agreste da batida, dúas mulleres sendeiristas afrontan unha situación de risco e os cazadores acoden na súa axuda. Despois, o que comeza sendo unha conversa informativa e amábel vai ir derivando nunha tensa discusión, sobre a caza e

outros asuntos da vida, até chegar a un punto de violencia verbal.

As mulleres, nai e filla, abraiaidas pola situación, deciden fuxir. Dombodán, o máis novo da cuadrilla e o único que é natural de Tras do Ceo, o territorio onde transcorre a historia, vai narrando os feitos que se suceden nunha xornada trepidante. E faino cunha ollada propia, que perturba e engaiola a un tempo, levándonos da comedia ao inferno.

A nova obra de Manuel Rivas é unha novela negra radical, salvaxe, sen edulcorantes, e que forma parte dun proxecto literario que ten por fondo a caza do home polo home e a depredación social e natural.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Saída / Incluídas parroquias)

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

Las rebajas de enero son el momento perfecto para renovar nuestro armario

Consejos para comprar en rebajas

Moda.

La temporada de rebajas ha comenzado oficialmente y, con ella, uno de los meses en los que más afluencia tienen las tiendas, tanto físicas como online.

Aunque los precios sean más bajos que nunca, es en rebajas cuando se hacen la mayoría de compras irracionales. La organización previa es una de las principales claves para acertar. También debes de conocer el estilo propio de cada una y las prendas que más repetimos a diario son puntos a tener en cuenta de cara a la temporada de descuentos. Otra cosa que merece la pena es apostar por prendas de buena calidad, que ahora pueden encontrarse a precio reducido, sin perder la pista a las tendencias de la temporada actual y de la próxima. Para que tus compras sean todo un éxito sigue los siguientes consejos:

Examina tu armario

El primer consejo es ponerte frente al armario y ordenarlo. De esta forma tendrás claro lo que tienes y lo que necesitas reponer. Fíjate en las piezas que más utilizas y tenlo en cuenta, tanto para reponer las piezas desgastadas por uso, como para pensar en adquirir prendas similares en una versión más premium o de mejor calidad.

Organiza tus compras

Ahora que ya tienes claras tus necesidades, haz una lista con esas piezas que quieres incorporar a tu guardarropa. Esto evitará las compras caprichosas que luego no sabes ni con qué combinar y supondrá no gastar más de lo necesario.



Aunque los precios sean más bajos que nunca, es en rebajas cuando se hacen la mayoría de las compras irracionales.

Piensa en combinar las prendas

Cada prenda que piensas en comprar debe poder combinarse con otras que ya tengas. Puedes inspirarte en Instagram o Pinterest donde verás muchos looks en los que salen piezas muy parecidas a las que ya tienes en el armario, y así estudiar cómo combinarlas y detectar las que nos faltan.

Marca un presupuesto

Este punto es muy importante si no queremos acabar gastando más de la cuenta.

Hay que tener muy presente el dinero que tenemos, el que podemos gastarnos y el que queremos gastarnos. Coge tu lista de deseos y calcula qué te puedes comprar y qué no.



Básicos imprescindibles

Un buen armario debe contar con una base de prendas básicas que nos permitan crear looks versátiles y atemporales. Aprovecha los descuentos para hacerte con ciertos básicos que normalmente tienen un precio elevado.

Un abrigo de calidad en un color neutro, como el negro o el camel, un jersey de cashmere cómodo y calentito, una camisa blanca con algún detalle especial, unas buenas botas o un bolso de calidad son un ejemplo de prendas básicas que puedes aprovechar para comprar en rebajas a un precio menor del habitual.

Comprar a primera hora

Las mejores ofertas suelen agotarse pronto, así que es importante ir de compras a primera hora de la mañana. En las web o app de las principales marcas puedes comprobar las existencias de las prendas que te interesan en la tienda física a la que vas a acudir.

Finalmente de damos unos consejos para evitar tener problemas con tus compras de rebajas:

- Las prendas deben mostrar, junto al rebajado, su precio original, o bien indicar de forma clara el porcentaje de la rebaja. Si se trata de un artículo que lleva tiempo en la

tienda y ha tenido varios precios, el de menor cuantía será el de referencia.

- Revisar que el producto esté en perfecto estado. Los comercios deben ofrecer productos nuevos y en perfecto estado, ya que las rebajas no son sinónimo de saldos, promociones o liquidaciones.

La calidad de los productos rebajados no puede diferenciarse en nada de la que tenían antes de estar rebajados.

- Es importante informarse antes de comprar de las condiciones en caso de devolución, como el plazo o la forma de reembolso, ya que podría no ser en dinero, sino en una tarjeta regalo o vale canjeable.

En caso de que se establezcan condiciones especiales para el periodo de rebajas (limitaciones en el medio de pago o en las devoluciones), los establecimientos están obligados a indicarlo expresamente.

- Conservar siempre el comprobante de compra. Tener el tique de compra es clave para cualquier posible reclamación, cambio o devolución. Sin este justificante, el vendedor no tendrá la obligación de atender nuestra reclamación en caso de que nuestro producto resulte defectuoso o queramos cambiarlo.

- En las compras online, existe un periodo legal de desistimiento de 14 días durante el cual no hace falta justificar el motivo de la devolución.



En los últimos años el baño ha pasado de ser solo un espacio para el aseo de menor importancia decorativa, a convertirse en una estancia para el relax y el bienestar

Últimas tendencias en mamparas de ducha para el 2025

Redacción.

Para el 2025 se busca integrarlo cada vez más en el dormitorio. Además, sostenibilidad, tecnología y bienestar son otros conceptos importantes en el diseño del baño y definen algunas tendencias que veremos en los próximos meses. Las mamparas de ducha son uno de los elementos del baño que siempre es objeto de renovación, ya que su diseño ha dejado de ser solo funcional para convertirse en una pieza clave en la decoración del hogar. Para este año, las tendencias apuntan hacia el diseño consciente, los materiales innovadores, una mayor accesibilidad y unos acabados que destaquen tanto por su estética como por su durabilidad y fácil mantenimiento. Hemos reunido algunas de las mejores tendencias en mamparas de ducha para que puedas inspirarte a la hora de renovar este elemento.

Mamparas de hoja fija

Este tipo de mamparas sigue marcando tendencia por su diseño mi-

nimalista, resultando una opción ideal para quienes buscan un baño despejado y sin barreras.

Con esta opción se eliminan los componentes móviles consiguiendo una mampara con un mantenimiento más sencillo y un aspecto visualmente limpio. Son ideales para platos de ducha de grandes dimensiones, ya que cumplen con su función de evitar que el agua se salga y, a la vez, dejan espacio suficiente para el acceso a la ducha.

Mamparas pivotantes o abatibles

Mejorar la accesibilidad de los cuartos de baño es un tema que preocupa cada vez más, y es que en muchos de ellos un usuario en silla de ruedas tendría grandes dificultades para acceder a la ducha.

La mejor opción para facilitar una accesibilidad plena es instalar una ducha a ras de suelo con paneles móviles y versátiles que nos permitan plegar, estirar, abatir, abrir y cerrar por donde queramos y cuando queramos para dar mayor flexibilidad al espacio.



mente en baños de estilo industrial o moderno. Este diseño es el más acertado cuando se busca elegancia atemporal y un efecto sofisticado y moderno.

También los tonos metálicos como el bronce, el oro cepillado o el cobre están ganando popularidad, aportando un toque cómodo y contemporáneo.

Tecnología integrada

La tecnología también llega al baño y empezaremos a ver mamparas que incluirán unas características tecnológicas, como sistemas de apertura automatizada, iluminación LED o cristales inteligentes que se vuelven opacos con un solo botón.

Sostenibilidad

La sostenibilidad es un factor importante que cada vez gana más peso en todas las decisiones de diseño. La tecnología integrada permitirá que algunas mamparas incluyan sistemas de ahorro de agua y opciones de iluminación de bajo consumo.

La búsqueda de una combinación entre estilo y responsabilidad ambiental lleva a que empecemos a encontrar mamparas fabricadas con materiales reciclados o procesos más ecológicos.

Finalmente te damos las claves para integrar todas estas tendencias en tu baño:

Mamparas curvas

En 2025, veremos un resurgir de las mamparas curvas. Este diseño, perfecto para platos de ducha semicirculares, aporta un toque retro y sofisticado que se adapta a estilos contemporáneos y clásicos.

Los nuevos diseños son más minimalistas y cuentan con menos perfiles, incluso sin perfil inferior, consiguiendo elementos más cómodos y fáciles de limpiar.

Cristales con textura

Aunque el cristal transparente sigue siendo el favorito, los cris-

tales con acabados con texturas o relieves, se posicionan como una tendencia que dará un estilo más atrevido a nuestro cuarto de baño.

Los cristales texturizados pueden generar espacios de gran riqueza visual y convertirse en el principal elemento decorativo del baño.

Las texturas inspiradas en elementos naturales como agua o arena son una opción innovadora para conseguir un diseño único y personalizado.

Perfilería en negro

Los acabados en negro mate continúan siendo tendencia, especial-

• Asegúrate de que el diseño de tu mampara no solo sea atractivo, sino también práctico. Prioriza tus necesidades y el espacio disponible, una mampara sin perfiles puede ser más fácil de limpiar, pero una que permita doble apertura te ofrecerá mayor flexibilidad.

• Si tu baño tiene ventanas, el cristal transparente será tu mejor opción ya que deja pasar la luz. En caso contrario, las mamparas con texturas o degradados aportarán un toque de diseño además de preservar la intimidad.



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

● A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164
☎ 981 145 528

● MONTE ALTO
C. PARQUE 1
☎ 981 115 104

● EL BURGO
AV. RUTS 1
☎ 981 109 050

Expertos en salud dental explican la importancia de la prevención y su influencia en la corrección de problemas en los más pequeños

¿A qué edad se le pone el aparato de dientes a un niño?

Aunque el crecimiento dental pueda parecer normal a simple vista, resulta clave realizar un diagnóstico precoz de posibles alteraciones del crecimiento óseo, apiñamientos o problemas en la mordida.



Redacción.

Los tratamientos de ortodoncia suelen asociarse con la adolescencia, razón por la que muchos padres creen que el momento adecuado para visitar al ortodontista por primera vez es cuando el niño ya ha completado la dentición definitiva, algo que suele suceder alrededor de los 12 años. Sin embargo, según la Sociedad Española de Ortodoncia (SEDO) es aconsejable realizar una primera revisión a los 6 años, incluso aunque el crecimiento de los dientes parezca normal a simple vista. Esta recomendación no es casual, ya que en esta etapa comienzan a aparecer los primeros molares permanentes, lo que marca un momento clave en el desarrollo dental del niño.

¿Por qué se recomienda empezar a los seis años?

La razón de esta recomendación radica en la aparición de los primeros molares definitivos, superiores e inferiores, los cuales funcionan como guía para la coloca-

ción del resto de piezas definitivas que quedan por salir, influyendo por tanto en el posterior desarrollo de la boca.

Además, entre los 6 y los 12 años se produce una fase dentaria trascendental conocida como dentición mixta. Durante este periodo, los dientes de leche conviven con los definitivos, ya que los primeros son reemplazados progresivamente por los segundos.

En este momento, mediante una revisión sencilla, los ortodontistas podrán valorar tanto la posición y la mordida de los dientes, como el crecimiento de los huesos maxilares, determinando si el desarrollo es el correcto o si pueden existir problemas en el futuro.

Aunque el crecimiento dental pueda parecer normal a simple vista, resulta clave realizar un diagnóstico precoz de posibles alteraciones del crecimiento óseo, apiñamientos o problemas en la mordida. En salud siempre es mejor prevenir que tratar, la infancia es el momento para corregir posibles problemas que puedan requerir ortodoncias más complejas, largas y caras en el futuro.

Además, corregir problemas de maloclusión (como el alineamiento incorrecto de los dientes o problemas de mordida) en la infancia es mucho más efectivo que en la edad adulta, ya que los huesos maxilares están en pleno desarrollo y se pueden moldear más fácilmente. La ortodoncia infantil puede corregir anomalías en la maloclusión, mejorando la alineación de los dientes y permitiendo una mordida correcta. Esto ayuda a prevenir problemas como la dificultad para masticar y el desgaste excesivo de los dientes. Algunos problemas dentales, como el apiñamiento o mordida cruzada, pueden afectar al habla del niño. Sin embargo, la ortodoncia temprana puede contribuir a corregir estos problemas, favoreciendo una correcta pronunciación. Unos dientes mal alineados o una mordida incorrecta pueden dificultar una adecuada higiene bucodental, lo que aumenta el riesgo de desarrollar caries y enfermedades periodontales. La ortodoncia infantil ayuda a prevenir y corregir hábitos perjudiciales, evitando complicaciones a largo plazo.

Descubre las ventajas y desventajas de este remedio casero para lucir una sonrisa radiante

¿Es bueno usar bicarbonato para blanquear los dientes?

Redacción.

El deseo de tener una sonrisa blanca y brillante es algo compartido por muchas personas en todo el mundo. Entre los numerosos remedios caseros que circulan, el bicarbonato de sodio ha ganado popularidad como una solución económica y accesible para blanquear los dientes. Pero... ¿Es realmente seguro y efectivo?

A continuación, exploramos los beneficios y posibles riesgos del uso de bicarbonato de sodio para blanquear los dientes, basándonos en la evidencia científica y las opiniones de expertos.

El bicarbonato de sodio, también conocido como bicarbonato sódico, es un compuesto químico con la fórmula NaHCO_3 . Este polvo blanco es ampliamente utilizado en la cocina, la limpieza y la medicina por sus propiedades abrasivas y alcalinas. En el ámbito de la higiene dental, el bicarbonato de sodio se ha utilizado durante años como un ingrediente en pastas dentales y en diversos remedios caseros.

Beneficios del bicarbonato para blanquear los dientes

El principal atractivo del bicarbonato de sodio para el blanqueamiento dental radica en sus propiedades abrasivas suaves. Estas propiedades permiten que el bicarbonato de sodio elimine manchas superficiales de los dientes causadas por alimentos, bebidas y hábitos como fumar. Al frotar suavemente los dientes, el bicarbonato de sodio ayuda a eliminar la placa y las manchas, devolviendo a los dientes un aspecto más blanco y brillante.

Además, el bicarbonato de sodio tiene propiedades alcalinas que pueden neutralizar los ácidos en la boca. Esto no solo ayuda aman-

tener un pH balanceado en la boca, sino que también puede prevenir la proliferación de bacterias que causan caries y enfermedades de las encías. Por estas razones, el bicarbonato de sodio ha sido un ingrediente común en muchas pastas dentales comerciales.

Posibles riesgos y efectos secundarios

A pesar de sus beneficios, el uso de bicarbonato de sodio para blanquear los dientes no está exento de riesgos. El principal problema radica en su naturaleza abrasiva. Si se usa con demasiada frecuencia o se aplica con demasiada fuerza, el bicarbonato de sodio puede desgastar el esmalte dental. El esmalte es la capa protectora más externa de los dientes y una vez que se daña, no puede regenerarse. La erosión del esmalte puede llevar a una mayor sensibilidad dental y aumentar el riesgo de caries.

Además, el bicarbonato de sodio no contiene flúor, un mineral crucial para fortalecer los dientes y prevenir las caries. Por lo tanto, usar bicarbonato como un sustituto exclusivo de la pasta dental con flúor puede comprometer la salud dental a largo plazo.

Para aquellos que buscan blanquear sus dientes de manera segura, existen varias alternativas al uso de bicarbonato de sodio. Las pastas dentales blanqueadoras que contienen agentes blanqueadores como el peróxido de hidrógeno o el peróxido de carbamida son opciones populares y están formuladas para ser seguras para el uso diario.

Otra opción son los kits de blanqueamiento dental de venta libre, que suelen contener geles blanqueadores. Estos productos pueden ser efectivos para eliminar manchas y aclarar los dientes, aunque su uso debe ser conforme a las instrucciones del fabricante para evitar daños al esmalte.



DENTALARA
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

Tu Sonrisa en las mejores Manos

www.dentalara.com

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

Las dos primeras salidas serán ante el Málaga y el Burgos

El Deportivo de A Coruña, en busca de un nuevo punto de inflexión en enero

Redacción.

Ya entrado el año nuevo, el Deportivo afronta los últimos días de vacaciones antes de volver al trabajo para tratar de dar un impulso en el primer mes de 2025. Al igual que hace doce meses, el conjunto blanquiazul espera que enero se convierta en un punto de inflexión para despegar definitivamente y dejar atrás las sensaciones negativas tras la derrota ante el Mirandés.

Por el mejor espejo del Dépor está en el propio Dépor del curso pasado, del que quedan buena parte de los jugadores en la actual plantilla. Un equipo que parecía completamente descartado de la lucha por el ascenso, pero que fue capaz de darle la vuelta a la situación e iniciar una racha imparable. Los futbolistas de Imanol Idiákez no perdieron ni un solo partido en el resto de la campaña tras caer en la segunda semana de enero ante la Cultural Leonesa.

En este caso, a los hombres dirigidos por Óscar Gilsanz la afición no les pide ni mucho menos que luchen por el ascenso de categoría, pero sí un rendimiento que se parezca más al mostrado ante el Castellón que frente a al Mirandés.



Porque esas son las dos caras ahora mismo del Deportivo, un equipo capaz de lo mejor y lo peor con apenas unos días de diferencia.

Una cuesta de enero lejos de Riazor

Con mejores sensaciones fuera de casa, el equipo podría tener en ene-

ro una buena oportunidad para sumar puntos, aunque sin olvidar las plazas complicadas que tendrá que visitar. Las dos primeras Málaga y Burgos, donde ambas entidades se han mostrado más fuertes, aunque en la clasificación general no están muy distanciados de los blanquiazules: los andaluces con seis puntos y los castellanos con uno

(los dos con un partido más).

A mayores, viajarán de nuevo a las islas Canarias, donde el Tenerife espera el día 29 para celebrar el encuentro aplazado por el temporal en su momento.

Además, el Levante visitará Riazor en la jornada 24 para comprobar si el nuevo año llega aparejado de alguna mejoría en Riazor.



Los propósitos de año nuevo para el Dépor

Uno de los principales problemas del Deportivo esta temporada han sido los inicios de cada partido. El club coruñés ha encajado primero en el marcador en más de la mitad de los partidos de esta temporada, en 13 de los 20 partidos que ha disputado en liga.

En los 12 encuentros que dirigió Idiákez, el Dépor solo anotó antes que el rival en uno de ellos. Fue en la victoria por 1-0 ante el Racing de Ferrol, en uno de los cuatro partidos en los que Leite dejó la puerta a cero. En el segundo tramo de la primera vuelta, tras la llegada de Gilsanz, este dato mejoró, al menos en los primeros choques.

En los dos primeros encuentros del betanceiro en el banquillo, las victorias frente al Cartagena y al Eibar, el Dépor abrió la lata antes que el rival. A partir de ese momento la dinámica de comenzar por detrás en el electrónico regresó en los encuentros contra el Almería y el Sporting. Tras este pequeño bache, en la goleada en Cádiz y en el empate ante el Zaragoza el Deportivo volvió a iniciar con el marcador a favor. Nada más lejos de la realidad, en los últimos dos encuentros del año en Riazor el cuadro coruñés tuvo que remar, una vez más, contracorriente tras comenzar con un resultado adverso.

De estos 13 encuentros en los que el conjunto blanquiazul ha empezado a rebufar de su rival, solo ha podido rascar puntos en cinco de ellos. Los hercúlicos solo han remontado dos choques esta temporada, en las goleadas frente al Albacete y al Castellón, y han conseguido rescatar un punto en los partidos que los enfrentaba al Granada, al Eldense y al Sporting. En los otros ocho encuentros, el equipo no ha sido capaz de sobreponerse a la situación de comenzar por detrás y los ha acabado perdiendo.





En el torneo participaron casi un centenar de jugadores

Torneo de Navidad en el Club de Golf Miño

Resultado Scratch

- 1º. Manuel Ángel Martínez Castro, 35 puntos.
- 2º. Sergio Lage Cuiñas, 27 puntos.
- 3º. Juan Arturo Iglesias Vázquez, 26 puntos.

Primera Categoría

- 1º. Manuel Ángel Martínez Castro, 39 puntos.
- 2º. Alfonso Días García, 36 puntos.
- 3º. Marcos Antonio Chao Pico, 36 puntos.

Segunda Categoría

- 1º. José David Lago Ovalle, 38 puntos.

- 2º. David García López, 37 puntos.

- 3º. José Ángel García Montero, 37 puntos.

Quinta Categoría

- 1º. Marcos Pita Castro, 33 puntos.
- 2º. Sergio Palacios Romero, 30 puntos.
- 3º. Estefanía Bolaño Modia, 29 puntos.

Categoría Damas

- 1ª. Estefanía Bolaño Modia, 29 puntos.
- 2ª. María Susana Castro Agujar, 28 puntos.
- 3ª. María Virginia Gómez Ayala, 26 puntos.

Redacción.

El pasado 21 de diciembre, se jugó uno de los torneos más importantes del calendario con una gran dotación de regalos navideños tanto para premios, como para sorteos entre los casi un centenar de jugadores que tomaron parte.

Por desgracia, el tiempo no ayudó en nada, puesto que estuvo lloviendo todo el torneo.

Destacar los trabajos que se están haciendo en el campo y, sobre todo, en los greens que, pese a la lluvia, estaban en muy buen estado. Los ganadores fueron los siguientes:





Gastronomía.
Jesús Sánchez Celada.
www.conmuchagula.com

Probablemente, de los platos típicos de Polonia el más conocido internacionalmente sea el Pierogi, pero no puedes dejar de probar otros platos igual de fundamentales en su recetario.

Con esta lista en el bolsillo, no te perderás nada de la cocina polaca, una gastronomía que tiene muchísimo que ofrecer y que podemos asegurarte que te sorprenderá y encantará a partes iguales.

Antes de empezar nuestra lista de platos típicos de Polonia, te dejamos un par de apuntes sobre su gastronomía que te vendrán bien. El clima centroeuropeo juega un papel importante en su cocina. En invierno, muchas ciudades de Polonia pueden alcanzar temperaturas de hasta diez grados bajo cero, por lo cual necesitan recetas reconfortantes, nutritivas y que ayuden a entrar en calor. Las sopas y las carnes son protagonistas. También otros alimentos con altos contenidos en vitamina C, como los encurtidos, muy presentes en su día a día. Además, la influencia de la cocina judía está fuertemente arraigada en la tradición polaca y se encuentra reflejada en su recetario tradicional.

Pierogi, un bacado con mil rellenos

Empezamos por el más popular, por los famosos pierogi. Para describirlos de forma que todos puedan entenderlo, diremos que son una versión de los raviolis o de los dumplings. Unas pequeñas bolitas hervidas rellenas de todo tipo de ingredientes que son la perdición de los polacos. Los locales aseguran que lo habitual es comerlos en fechas especiales como Navidad, pero la realidad nos dice que están presentes en el día a día de su cocina, en todos los restaurantes, en todos los

mercados. Los rellenos más habituales son de carne (puede ser cerdo o ternera) pero hay mil versiones entre los dulces y salados. Son muy interesantes los pierogi rusos, que son vegetarianos y se preparan con un relleno de patata, cebolla y queso. De los platos típicos de Polonia, este es el nº1.

Kielbasa, la salchicha polaca

Un clásico de la cocina polaca es la Kielbasa, la salchicha polaca. Este embutido de cerdo lo encontrarás en mil y un mercados y supermercados y, pese a ser muy consumido en hogares polacos, su origen viene del “street food” del país, en donde lo podrás probar sin problemas.

Se suele servir con rábano picante y con pepino. Cabe señalar que la calidad de las salchichas varía mucho de un lugar a otro, al igual que el precio, que suele oscilar en función de la cercanía de turistas.

Obwarzanek, el padre del bagel

Seguro que conocéis los famosos bagels, esos panes con un agujero en el centro que hace un tiempo se convirtieron en el must de los sándwiches. Pues os presentamos a su orgulloso y sobrio padre, el polaco Obwarzanek. A diferencia de su atrevido vástago, estos panes no van rellenos de nada. Pan con pan. La receta es sencilla: sal, agua, harina de trigo y levadura. El resultado es un pan absolutamente adictivo, que suele espolvorearse con semillas de amapola.

El Obwarzanek, aunque es típico en todo el país, tiene su origen en Cracovia, en donde tienen su propio museo en el que podrás elaborarlo tu mismo. En toda Polonia los encontrarás en puestos en la calle que venden exclusivamente estos panes por unos 70 céntimos.

Zapiekanka, la pizza polaca

Si, en Polonia se han atrevido a

Siete platos típicos de Polonia que tienes que probar (al menos) una vez en la vida



Típico local en donde puedes pedir un Pierogi.

hacerle competencia a uno de los platos más conocidos y consumidos del mundo entero: la pizza.

Y debemos decir que el experimento les ha salido bastante bien. La Zapiekanka, la Pizza polaca, es un clásico del street food del país y un plato recurrente, rico y práctico que forma parte de los platos típicos de Polonia y de su cultura gastronómica.

Podríamos describir a esta pizza polaca como una especie de panini, pero en tamaño XXL. Y es que la Zapiekanka la compone un trozo de pan partido en dos al que se le añade como base salsa de tomate, queso fundido y champiñones.

A partir de aquí, encontrarás todo tipo de combinaciones que pasan por carnes, quesos ahumados, encurtidos, hierbas, etc. Creatividad al poder. La puedes encontrar desde 2,5 euros la más básica.

Zurek, la reina de las sopas polacas

Decíamos al comienzo de este artículo algo que hemos repetido en más de una ocasión al hablar de la cocina polaca, y es el idilio de esta gastronomía con las sopas, presentes siempre en las comidas del pueblo polaco. Sin duda el frío extremo al que se ven sometidos en invierno es la razón por la que una sopa caliente tiene un puesto asegurado en los hogares del país. Y entre todas las sopas polacas, la Zurek es la reina.

Esta reconfortante sopa que en muchas fotos veréis servida en el interior de una hogaza de pan, está elaborada con una base de setas a las que se le añade patata, huevo duro y salchicha. El resultado es un plato con muchísimo sabor, muy nutritivo y perfecto para entrar en calor.

Bigos, el estofado de carne polaco

Durante muchos siglos, en la cocina polaca no había ni rastro de las verduras. Se dice que la alimentación polaca consistía en la ingesta de entre 1,5 kg. y 2 kg. de carne diaria. Y bajo ese concepto nació el Bigos original, que básicamente era un estofado con diferentes tipos de carne. Con la entrada de verduras al país, esta espectacular receta evolucionó al plato tradicional polaco que es hoy.

El Bigos tradicional contiene diferentes tipos de carne, cebolla, setas y repollo fermentado, lo que le da un sabor muy característico.

El resultado final es un estofado contundente y sabroso, con un sabor ultra concentrado.

Kremonka, el pastel preferido del papa Juan Pablo II

El Papa Juan Pablo (1920 - 2005) es una auténtica eminencia en Polonia. Nacido en Wadowice, una pequeña ciudad cercana a Cracovia, su figura es objeto de reverencia a lo largo y ancho del país. Y la gastronomía ha puesto su granito de arena en esta veneración con su pastel favorito, que cariñosamente se conoce como el pastel de papa.

En realidad, este pastel no tiene una elaboración complicada y lo puedes encontrar en pastelerías de medio mundo, pero en Polonia tiene un significado especial.

Está compuesto por un hojaldre, nata y limón. Todo ello acompañado por un buen puñado de azúcar glass.

Con esta selección de platos típicos de Polonia, ya puedes viajar al país con la lista de deberes en el bolsillo. Nuestro consejo: pruébalos todos, sin excepción.



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

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

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



Consulta 1:

Hola buenas, me gustaría consultar una duda sobre mi contrato. Estaba en prácticas y en mi contrato especificaba que podía dejarlo sin preaviso, lo deje sin preaviso y me han hecho un descuento en mi nómina. No me han dado explicaciones, sólo me han dicho que me aplicaban el descuento por no preavisar, le conteste que en el contrato ponía eso y me han dicho que podían hacer el descuento igualmente. Gracias.

Estimado cliente

El tema a nivel legal está bastante claro. Existe básicamente tres niveles normativos: El Estatuto de los Trabajadores, los convenios colectivos y los contratos o acuerdos entre empresario y trabajadores. Por lo tanto, si el contrato de trabajo establece una condición más beneficiosa al trabajador, siempre será de aplicación preferente frente

al estatuto o cualquier otra normativa. Si el contrato establece que no es necesario preaviso del trabajador en caso de decidir dimitir, no se puede aplicar ningún tipo de penalización, independientemente de lo que diga cualquier normativa. Esto es así porque es condición más beneficiosa para el trabajador y de aplicación absolutamente preferente a la norma o a la costumbre que en su caso pudieran regir solo para el caso de que el contrato no estableciese nada.

Para iniciar reclamaciones, será necesario presentar una papeleta de conciliación ante el servicio de conciliación, arbitraje y conciliación de su provincia.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola. Firmé y pagué por unas arras que duran hasta el 31 de diciembre según contrato. El banco me dice que puede firmar la hipoteca el 2

de enero pero no antes por cuestiones legales que no se pueden cambiar. Sin embargo el comprador asegura que si no es el 31 de diciembre desiste de la compra y se queda el dinero. El contrato establece que el pago en concepto contrato de arras se ajustará a lo preceptuado en el Art. 1454 del Código Civil, de tal forma que de rescindirse el contrato por el comprador este la perderá; de ser por causas imputables al vendedor, éste estará obligado a devolverla por duplicado. Quiero saber que puedo hacer ante esta situación. Saludos.

Estimado cliente

En ese caso, lo mejor es que usted envíe un requerimiento indicando que, debido a la disponibilidad bancaria, la firma del préstamo hipotecario y, como consecuencia, la compraventa pueden tener lugar el 2 de enero. Puede enviar este requerimiento por burofax proponiendo

esa fecha a la parte vendedora.

El burofax es un documento en el cual queda constancia del contenido y de la recepción, por lo que es un documento muy válido y útil a nivel legal. Con este documento estaríamos poniendo de manifiesto su plena disponibilidad para firmar en esa fecha.

Evidentemente, esto está fuera del contrato de arras por una diferencia mínima de días. Podríamos entender que si la parte vendedora pretende una resolución en esas condiciones, estaríamos hablando de un abuso de derecho, puesto que la diferencia es insignificante, dos días.

Sin embargo, para poder defender esto, es conveniente enviar ese burofax a la parte vendedora, en el cual pongamos de manifiesto que, por razones de disponibilidad bancaria, la firma puede tener lugar el día 2 de enero, fecha en la cual se les convocará a notaría.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA 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**.

Hablemos de obesidad



Por Aida Lodeiro.

Hoy me gustaría hablar de un problema que ya es considerado por muchos profesionales de la salud como una pandemia mundial. Esta pandemia a la que me refiero, no es otra que la obesidad.

A día de hoy puedo decir que tratar a personas con obesidad es lo más difícil que me he encontrado, y esto se debe fundamentalmente a que su origen es infinitamente diverso y complejo y por ello debe ser llevada siempre por un equipo multidisciplinar, o al menos, así debería ser.

Algunos profesionales, dicen que el origen suele estar en una mala

educación nutricional en la infancia, otros en una falta de autoestima y control, también hay quienes creen que el problema está en las hormonas como la leptina o los amantes de la microbiota, que ponen el foco en un desequilibrio o disbiosis intestinal. Al final creo que todos los que tratamos este tema, estaremos de acuerdo en que, en realidad, en la obesidad influye todo esto y más.

De ahí, que este problema no deba ser llevado sólo por un profesional sanitario, si no por psicólogos, dietistas/nutricionistas, médicos y entrenadores físicos con experiencia en obesidad.

En lo que a nutrición se refiere, la

obesidad debe ser tratada siempre de manera individualizada y nunca debemos hacer dietas muy restrictivas y muy hipocalóricas, ya que estas pueden perjudicarnos seriamente, tampoco el ayuno intermitente es apto para todos los casos de obesidad y menos sin una supervisión profesional. Si tuviera que decir lo que marcaría la diferencia de un tratamiento u otro, sin duda, la respuesta sería: Todo depende de donde esté el origen de esa obesidad y una vez sepamos esto, personalizar el camino a seguir. **Si tienes obesidad y necesitas orientación, estaré encantada de ayudarte.**

Es fundamental estar al tanto de los activos que marcarán la pauta en el cuidado de la piel

Tendencias en cosmética para 2025

En el vertiginoso mundo de la cosmética, las tendencias evolucionan rápidamente, y 2025 no será la excepción. A medida que nos adentramos en un nuevo año, es fundamental estar al tanto de los activos que marcarán la pauta en el cuidado de la piel.

El poder del Retinol para el cuidado corporal

El retinol emergió hace unos años como uno de los activos más valorados en el mundo de la cosmética, especialmente para el cuidado de la piel del rostro. Su capacidad para mejorar la textura, combatir arrugas y promover la renovación celular ha llevado a una creciente popularidad entre los amantes de la belleza. A medida que pasa el tiempo, muchas más personas se suman a su uso y es por ello por lo que nace la necesidad de probar sus beneficios también en los productos corporales.

De hecho, en 2025, se espera un aumento significativo en la incorporación del retinol en productos específicamente diseñados para el cuidado corporal. Esta tendencia refleja nuestro creciente entendimiento de que la salud de nuestra piel no se limita solo al rostro, sino que abarca todo nuestro cuerpo, animándonos a adoptar rutinas integrales corporales que promuevan la salud y la belleza también de nuestro cuerpo.

Vitamina B12, gran aliada en la regeneración de la piel

En el mundo de la cosmética, la incorporación de vitaminas en las fórmulas no es solo una tendencia, sino una de las mejores opciones para quienes desean cuidar su piel de manera efectiva. El reflejo de una buena piel implica prestar atención a nuestros hábitos de cuidado facial, y las vitaminas desempeñan un papel fundamental en este aspecto.

Si bien la vitamina C ha sido la estrella indiscutible por su poder antioxidante, el 2025 promete marcar un cambio, ya que la vitamina B12 comenzará a ganar protagonismo en muchos de nuestros cosméticos ya que esta vitamina no solo ayuda a combatir la hiperpigmentación, sino que también actúa como un potente antienvjecimiento y favorece la regeneración de la piel.

Incorporar productos que contengan vitamina B12 en nuestra rutina de belleza no solo enriquecerá nuestro cuidado facial, sino que también contribuirá a una piel más saludable y radiante.

La senescencia y la cosmética que logra retrasarla

La senescencia es ese proceso natural por el que nuestras células van perdiendo su capacidad de regenerarse, puede sonar un poco alarmante, pero en la cosmética es una puerta abierta a la innovación.

En lugar de ver la senescencia como algo negativo, este 2025 muchas marcas estarán aprovechando su conocimiento para desarrollar fórmulas que no solo combaten los signos del envejecimiento, sino que también celebran la belleza en cada etapa de la vida, consiguiendo retrasar este factor que provoca los signos de envejecimiento de la piel.

La clave está en cuidar nuestra piel con ingredientes que ayuden a mantener su vitalidad, promoviendo una tez radiante que va más allá de la juventud. Es por ello que, en 2025 cobrarán importancia en las fórmulas componentes como los péptidos, antioxidantes y extractos de plantas que demostrarán que son aliados poderosos en la lucha contra la senescencia, promoviendo una piel más saludable y radiante.

Tendencia a los monoactivos

La tendencia hacia los monoactivos está cobrando fuerza y se perfila como una de las fuertes en el sector para 2025. Los monoactivos son ingredientes puros y concentrados, que destacan por su efectividad y versatilidad y permiten a los consumidores personalizar sus rutinas de belleza de acuerdo con sus necesidades específicas.

Desde el ácido hialurónico hasta la vitamina C, los monoactivos ofrecen soluciones claras y directas para problemas cutáneos específicos, reduciendo la complejidad de las formulaciones tradicionales.

A medida que los consumidores se vuelven más conscientes de lo que aplican en su piel, la demanda por productos con pocos activos, pero potentes ingredientes, seguirá creciendo, promoviendo un enfoque más minimalista pero efectivo.



Aida Lodeiro

NUTRICIÓN

640.90.36.79 @alnutricion

www.alnutricion.es info@alnutricion.es

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

El Ministerio de Vivienda, las comunidades y los ayuntamientos están impulsando diferentes planes de colaboración

Las administraciones tienen en marcha 80.000 pisos para alquiler asequible en toda España



Redacción.

El Ministerio de Vivienda, a través de Sepes, las diferentes comunidades autónomas y los ayuntamientos tienen en marcha planes para construir 79.600 viviendas destinadas al alquiler asequible en los próximos años en formato de concesional o colaboración público privada.

Esta cifra apenas ha variado en el último año y supone apenas el 10% de las más de 800.000 casas de todas las tipologías que se construirán en España en los próximos diez años. Estos programas son la fórmula más extendida para ampliar la oferta de vivienda en alquiler a precios por debajo de mercado.

Ante la limitación de presupuestos, las administraciones se han lanzado a promover de la mano de promotores y fondos de inversión. En este tipo de programas, el sector público aporta el suelo y el privado desarrolla la obra y recibe las rentas derivadas del alquiler de los pisos durante al menos 50 años, momen-

to en el que los inmuebles regresan al patrimonio de la administración que ha impulsado este plan.

Javier García-Mateo, socio responsable del sector Real Estate de la "big four" califica como una buena noticia el esfuerzo de los gobiernos locales para impulsar este tipo de planes de colaboración público privada, pero cree que "sigue siendo insuficiente para abordar el déficit de vivienda en España".

El número de inmuebles residenciales en marcha en formato concesional apenas ha aumentado en un 2% en el último año. "Nuestro país necesita además incrementar la actividad de promoción de vivienda de obra nueva para su venta ante la dificultad de adoptar medidas realistas para rehabilitar el parque de vivienda existente", añade.

A la cifra antes mencionada, hay que sumar 10.600 pisos que se pretende desarrollar en esta modalidad Sareb, cuyo control está bajo el paraguas del Gobierno a través del Ministerio de Economía. Desde EY esperan que los ayuntamientos

y las comunidades "sigan ofreciendo a los promotores inmobiliarios nuevas oportunidades de colaboración público-privada para alcanzar las 188.000 unidades previstas por el Gobierno, más allá del modelo concesional".

El principal freno a un impulso masivo de la promoción de viviendas en colaboración público privada está siendo la gran subida de costes que ha sufrido el sector de la construcción después de la crisis inflacionista de 2021 y 2022, la dificultad existente a la hora de estructurar y lograr financiación en los proyectos y la desactualización del precio del módulo de vivienda protegida de algunas comunidades autónomas, que en algunos casos hacen inviables económicamente los proyectos, según "The Living Property Telescope" de EY. Para solventar esto, proponen una rebaja fiscal en toda la cadena de valor de la promoción de viviendas, incluyendo la fase constructiva, donde se grava con el IVA, y el impuesto sobre actos jurídicos documentados, entre otros.

En Galicia hay unos 900 pazos catalogados en el Inventario Xeral de Patrimonio, de lo cuales 260 están en venta, lo que supone la mayor cifra desde que se computan datos

260 pazos a la venta en Galicia, desde 180.000 euros hasta los 5 millones

Redacción.

Así lo desveló la Federación Gallega de Empresas Inmobiliarias (Fegein), presidida por Benito Iglesias, que explica que muchos de estos pazos no se anuncian, sino que están en la cartera de clientes de consultores inmobiliarios o despachos de abogados, sobre todo en Madrid.

Los más buscados son los que están en la zona de la Ribeira Sacra (en las provincias tanto de Lugo como Ourense) y los de la costa gallega en las provincias de Pontevedra y A Coruña.

Algunos de los ejemplos que cita entre los precios que son visibles van desde los 195.000 euros de un pazo en Baralla (Lugo) hasta los 3 millones de euros en pazos de Sanxenxo y Moraña.

De tal forma, el presidente de Fegein, reclama ayudas especiales para la conservación y mantenimiento de estos inmuebles al ser la mayoría Bien de Interés Cultural (BIC). Esta entidad apunta que "los pazos BIC son una losa burocrática, fiscal y económica demasiado pesada para la mayoría de sus propietarios y sobre todo herederos, ya que muchas de sus titularidades ya están en segundas o terceras generaciones, con la dificultad añadida que esto representa para su comercialización y rehabilitación" debido a su estado "deficiente".

Fegein destaca que el pazo gallego más antiguo está ubicado en el municipio de Zas, en la provincia de A Coruña, y el "más grande e imponente" es el de Sober, con sus 4.000 metros cuadrados.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

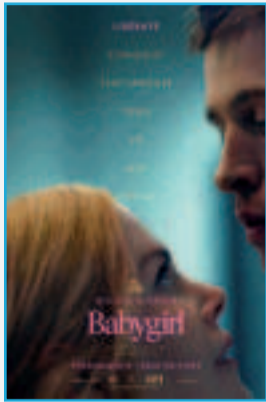
Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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: Babygirl

País: USA
Director: Halina Reijn
Guión: Halina Reijn

Reparto: Nicole Kidman, Harris Dickinson, Antonio Banderas, Jean Reno, Sophie Wilde

SINOPSIS: BABYGIRL es un sensual thriller erótico que narra la historia de Romy, una alta ejecutiva que inicia una ardiente aventura de sexo extremo con su joven becario, Samuel a espaldas de su marido Jacob. Romy invertirá su rol habitual en el trabajo, pasando de ser quien da las órdenes a disfrutar siendo sometida en la cama.

Fecha de Estreno: 17 de enero 2025



Título: Wolf Man (Hombre Lobo)

País: USA
Director: Leigh Whannell
Guión: Susan Béjar, Ángela Armero

Reparto: Christopher Abbott, Julia Garner, Matilda Firth, Sam Jaeger, Ben Prendergast

SINOPSIS: Blake, un hombre casado y padre de familia residente en San Francisco que hereda la remota casa donde creció en una zona rural de Oregón tras la desaparición de su propio padre, dado por muerto. En plena crisis de pareja con su enérgica esposa Charlotte, Blake la convence para tomarse un descanso de la gran ciudad y visitar la propiedad con su hija Ginger.

Fecha de Estreno: 17 de enero 2025



Título: Norbert

País: España
Director: Edward Berger
Guión: Peter Straughan

Reparto: Animación

SINOPSIS: Norbert es un espía incompetente en una nación gris, burocrática y triste. Sus gobernantes sueñan con conquistar a su colorido vecino, un pequeño y alegre país donde todo funciona al revés en un caos total y absurdo, algo que hace terriblemente felices a sus habitantes. A pesar de su total inutilidad, Norbert se convertirá en una pieza clave para desbaratar los planes de su propio gobierno.

Fecha de Estreno: 17 de enero 2025

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Galicia Emprendedora»

Vexo luces na rúa neste mercado de nadal.
 Imaxinar nosos encontros de familia
 para comer cousas ricas.
 ¡Vinde a comprar o comercio local!
 Vou abrir a despensa e pensar nesas
 cestas personalizadas, ecolóxicas
 sen gluten e veganas.
 Nas nosas conversas en torna a un bo café
 co noso Apalpador enfronte.
 ¡Imos regalar vales a esta xente!
 Vou dala despedida o vinte e catro, alargala sobremesa
 e con agarimo brindar polo emprendimento rural en Arteixo.
 Escoito cantar a un paxariño ecos de sonoridade.
 Fiando como redes de amarres
 este Mar de Cores,
 deixando coa firma un raposo a súa creatividade.
 Quero reunirme contigo:
 Alí onde se contan historias, regreso a casa
 coa miña Arxentina na memoria.
 Galicia alí onde reina Lupa e Rosalía acaricia
 cos seus sentidos versos.
 Vou conciliar o tempo e mediar entre culturas
 recordos dende Holanda, vivindo en caravana.
 Maletas viaxeiras, dende río da Prata
 como nosas avoas vestir mandiles de cadros
 mesturas diversas e raíces de antano.
 @b_essential28

CULTURA

A Compañía “Nova Galega de Danza”,
 estará os días 17, 18 e 19 de xaneiro no Colón

Esta antoloxía reúne tres das súas pezas máis recentes e celebradas “Leira”, “Berro” e “Dique”, que baixo a dirección artística de Jaime Pablo Díaz, bota o pano da celebración do seu 20 aniversario cun fito único na cidade herculina. A compañía Nova Galega de Danza, desembarca na Coruña grazas ao apoio da Deputación este mes de xaneiro para presentar no Teatro Colón un fito único: unha antoloxía con tres das súas pezas máis celebradas e recentes: “Leira”, “Berro” e “Dique”. Nesta “Antoloxía de Nova Galega de Danza”, a muller toma centro do escenario nunha viaxe a través da terra, a raíz, a memoria, a tradición, a resiliencia, o empoderamento e a fortaleza. Serán tres noites máxicas nunha mesma fin de semana na cidade herculina que, de seguro, pasarán a formar parte da historia da danza na cidade. Con esta iniciativa, a



Jaime Pablo Díaz,
 Nova Galega de Danza

compañía botará o pano da celebración do seu 20 aniversario, iniciada a finais de 2023. Os convites para cada un dos tres espectáculos poden retirarse a través da plataforma Ataquilla. O próximo venres 17 ás 20.00h terá lugar “Leira”, no que o corpo e a terra estreitan os seus lazos nun espectáculo de danza e música

que nos transporta á dura beleza dos labores do campo. A muller no centro desta conexión telúrica. Día e noite, xornada tras xornada, repetida nunha sucesión inesgotable de estacións. O sábado 18 ás 20.00h será o turno de “Berro”, que representa o baleiro que supón ser individuos sós e illados nunha sociedade sen memoria, que debe procurar o movemento que lle lembre o seu pasado. A peza amosa a importancia de recuperar esa esencia ancestral a través da experiencia colectiva, sentindo a transformación na expresión do corpo. E, o domingo 19 ás 20.00h, a antoloxía rematará con “Dique”, que nace do desexo do director artístico de Nova Galega de Danza, Jaime Pablo Díaz, de recuperar unha historia esquecida. É un espectáculo con raíces no Ferrol natal de Nova Galega de Danza.



foto en colaboración con: @adespensaqueperisa.y @umardicors



Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



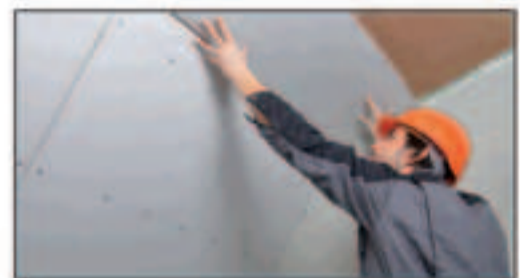
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañería



electricidad



mantenimiento comunidades



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

vglobal@verdemarediciones.com

