

# gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 81



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

FEBRERO - AÑO 2025



Apoyo de la Xunta para reducir la factura eléctrica de los negocios y empresas del sector servicios

pág. 4



Circuito spa peregrino, fin del Camino

pág. 6/7

El bono podrá solicitarse desde el 6 de febrero hasta el 30 de abril

## Galicia, primera Comunidad en dar ayudas de emancipación para jóvenes

La Xunta lanza el Bono Emancípate, pionero en España, que facilita que los jóvenes entre los 18 y 35 años, puedan afrontar los primeros gastos que surgen a la hora de independizarse, como puede ser la adquisición de mobiliario o diversos artículos del hogar, hasta el 30 de abril, salvo que se produzca el agotamiento del crédito presupuestario asignado.

La Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude destina un presupuesto de 2 millones de euros a esta línea de apoyo para la juventud que viene a complementar otras ayudas que tienen que ver con la compra de un inmueble por el que percibirán una ayuda de 3.000 euros o los 1.500 euros por la renta del alquiler.

Esta propuesta se suma a otras de carácter transversal en las que intervienen varios departamentos de la Administración autonómica como es la promoción de viviendas colaborativas para menores de 36 años que, además también pueden solicitar las ayudas de la Xunta para adquirir vivienda protegida.



Al Bono Emancípate pueden acceder las personas entre los 18 y 35 años, ambos incluidos, con nacionalidad española o de alguno de los Estados de la Unión Europea o del Espacio Económico Europeo. Asimismo, las personas extranjeras no comunitarias deberán estar en situación de estancia o residencia regular en España. Otra de las condiciones relevantes tiene que ver

con la situación económica. De este modo, las personas solicitantes deberán disponer de, por lo menos, una fuente regular de ingresos en el momento de la solicitud y se tendrá en cuenta la suma de las rentas en caso de que existan varias vías. En este sentido, el cómputo de los ingresos varía según se trate de una unidad de convivencia, para lo cual la suma de los ingresos

anuales de los componentes deberá ser igual o inferior a cuatro veces el IPREM (Indicador Público de Renda de Efectos Múltiples), o se trate de una única persona, situación en la que la suma de sus ingresos anuales será igual o inferior a tres veces el IPREM. En el caso del alquiler los contratos debe ser de por lo menos un año con posterioridad al mes de mayo de 2024.

## La venta de abonos de tren con descuentos se reactiva

El Ministerio de Transportes reactivó desde el pasado 30 de enero, la venta de abonos de tren y autobús de titularidad estatal con descuentos de hasta el 100%, y trabaja en nuevas medidas y descuentos a partir de julio. Los servicios de Avant entre Ourense y A Coruña seguirán siendo gratuitos hasta el 30 de junio de 2025.

Para utilizar estos trenes se debe adquirir el abono de Media Distancia. Los abonos gratuitos cuatrimestrales de autobús que se emitan a partir del 30 de enero, los usuarios deberán pagar la fianza correspondiente y realizar al menos 12 viajes hasta el 30 de abril para cumplir con las condiciones de recurrencia. Para los meses de mayo y junio, los usuarios tendrán que solicitar el abono gratuito del bimestre.



# CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

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

Haga su reserva  
**698 167 730**

Calle de la Playa, 26 - Bajo. 15160 Sada. [infocuidaamor@gmail.com](mailto:infocuidaamor@gmail.com)



Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

**Colaboradores:**

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

**Publicidad**

640 298 499

**Diseño & Maquetación**  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

**OLEIROS**

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

**CAMBRE**

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

**CULLEREDO**

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

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

**ABEGONDO**

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

**BERGONDO**

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

**SADA**

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

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

**BETANZOS**

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

**A CORUÑA**

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

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

**CARRAL**

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

**ARTEIXO**

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



# I Salón SCAV

Salón dedicado a la venta y promoción de viviendas  
tanto nuevas como de alquiler y todo lo relacionado con este sector:

- Entidades bancarias que pueden ofrecer sus mejores condiciones para la obtención de una hipoteca.
- Empresas de seguridad en el hogar y compañías de seguros.
- Empresas de ahorro energético para el hogar tanto en ofertas para la electricidad como de energía solar.
- Empresas de reformas del hogar y mobiliario.

Si puede estar interesado en recibir información sobre este Salón a realizar próximamente en A Coruña,  
puede ponerse en contacto con nosotros en el teléfono 981 638 680 (de 10:00 a 13:00h)  
o en el correo info@verdemarediciones.com

Oxfam Intermón estima que el 36% de toda la riqueza actual de los milmillonarios a nivel global es heredada

## La riqueza de los 30 milmillonarios de España creció más de un 20% en un año

La riqueza conjunta de los 30 milmillonarios españoles superó los 185.000 millones en 2024, lo que supone un incremento de más de un 20% respecto al año anterior; y a nivel mundial, aumentó en 1,94 billones de euros en 2024, pasando de 12,6 billones en 2023 a 14,6 billones en 2024, mientras que el número de personas en situación de pobreza "apenas ha cambiado desde 1990", según cálculos realizados por Oxfam Intermón.

Según el estudio, en 2024 surgieron 204 nuevos milmillonarios en el mundo, lo que supone un promedio de casi cuatro nuevos milmillonarios a la semana. En total, el año pasado había 2.769 milmillonarios en el mundo, frente a los 2.565 del año anterior, y su riqueza conjunta pasó de 12,6 a 14,6 billones de euros en apenas 12 meses, lo que representa el segundo mayor incremento de la riqueza conjunta de los milmillonarios en un solo año, desde que se tienen registros. Además, de los datos se desprende que la riqueza conjunta de los diez



Según el estudio, en 2024 surgieron 204 nuevos milmillonarios en el mundo.

hombres más ricos del mundo se ha incrementado, en promedio, en casi 100 millones de dólares al día. "Son tan ricos que, aunque perdieran el 99% de su riqueza de la noche a la mañana, seguirían siendo milmillonarios", advierte la ONG. Según señala la ONG citando datos

del Banco Mundial, el número de personas que viven en la pobreza, con menos de 6,64 euros al día, apenas ha variado desde 1990.

Oxfam Intermón ya anticipó que, si nada cambiaba, el primer billonario del planeta aparecería en una

década. Si bien, con las tendencias actuales, calcula que dentro de una década podrían existir al menos cinco billonarios en el planeta. "La economía mundial actualmente está capturada por una pequeña élite privilegiada que no solo acapara la riqueza, sino también el poder.

Solo tenemos que mirar qué está ocurriendo hoy en Estados Unidos, con un presidente milmillonario al mando de la primera economía del mundo, que va a gobernar con el apoyo de Elon Musk, el hombre más rico del mundo", ha afirmado el director de Oxfam Intermón, Franc Cortada.

En el caso de España, ha advertido de "la crisis de acceso a la vivienda sin precedentes, agravada durante años por recortes en los sistemas de salud y educación en favor de la privatización de los servicios públicos más esenciales".

El informe también evidencia que el 60% de la riqueza de los milmillonarios es heredada, está marcada por el clientelismo o vinculada al poder monopolístico, y que "no es necesariamente el resultado del esfuerzo y dedicación, sino que es, junto al colonialismo, lo que origina la acumulación extrema de riqueza de los milmillonarios".

En concreto, Oxfam Intermón estima que aproximadamente el 36% de toda la riqueza actual de los milmillonarios a nivel global es heredada. En el caso español, estima que el 31% de la riqueza de los milmillonarios de España tiene su origen en la herencia familiar.



### Descubra la Nueva Generación de DAF




# XF XG+ XG



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



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

La Xunta ha abierto una nueva convocatoria del Bono Enerxía Peme con un presupuesto de 2,5 millones de euros

## Apoyo de la Xunta para reducir la factura eléctrica de los negocios y empresas del sector servicios

Redacción.

Estas ayudas están disponibles desde el 17 de enero y se podrán solicitar hasta el 25 de junio.

La previsión es llegar a más de 600 trabajadores y trabajadoras autónomas y pymes gallegas, y generar ahorros energéticos de hasta 2.800 MWh/año, con un ahorro económico de 0,5 M euros/año en la factura eléctrica. La inversión mínima para acceder a estas ayudas es de 1.000 euros y la intensidad del apoyo será del 80% hasta un máximo de 6.000 euros por centro de trabajo. Además, se espera contribuir a la reducción de emisiones de 850 toneladas de CO2 al año, lo equivalente a plantar 42.800 árboles, así como también a la creación o mantenimiento de 49 pue-



tos de trabajo. Finalmente, la conselleira destacó que en los últimos cinco años "hemos invertido más de 13 millones de euros", con los que se han realizado más de 3.100

actuaciones de eficiencia y ahorro de energía. En definitiva, "nuestro objetivo es avanzar hacia la descarbonización y depender menos de los combustibles fósiles".

## La Xunta activa la nueva edición de las unidades formativas con 8 millones de euros para cualificar a alrededor de 2.500 personas desempleadas

El Diario Oficial de Galicia (DOG) publicó la convocatoria de ayudas de este año para el financiamiento de unidades formativas en empresas. A esta convocatoria, el Gobierno gallego destina 8 millones de euros, con los que se estima cualificar a más de 2.500 personas desempleadas a través de la realización de unas 200 acciones formativas demandadas por el propio tejido productivo, con el compromiso de contratación de entre el 40 % y el 60 % del alumnado participante.

La iniciativa permite, de este modo, llevar a las empresas formaciones flexibles y a la demanda de sus necesidades reales y perspectivas de crecimiento, promoviendo en paralelo nuevas oportunidades

laborales para las personas desempleadas. Además, con esta línea de ayudas, el Gobierno autonómico avanza en dar respuesta a retos clave del mercado, como la cobertura de vacantes, el impulso de la competitividad de las empresas y la creación de puestos de trabajo especializado y sostenible.

Así, una de las principales novedades de esta edición es que también pueden solicitar las ayudas las asociaciones empresariales o sectoriales, como los clústeres, lo que contribuirá a seguir adaptando la capacitación profesional de los gallegos y gallegas en situación de desempleo a los perfiles profesionales que exigen los diferentes entornos y sectores. Pueden optar a

las unidades formativas con compromiso de contratación empresas, entidades y titulares de centros inscritos para impartir formación profesional para el empleo en la comunidad y, por primera vez, entidades sin ánimo de lucro, como asociaciones empresariales.

Para acceder a estas acciones, las alumnas y alumnos deberán estar registrados como demandantes en el Servicio Público de Empleo de Galicia y no estar ocupados en la fecha de inicio de los cursos. Pueden obviar este trámite las personas jóvenes inscritas en el fichero del Sistema nacional de garantía juvenil, también potenciales beneficiarias de la cualificación.

El DOG ha publicado la orden de ayudas para cubrir los gastos de adopción de mascotas de centros de acogida

## Abre el plazo para pedir ayudas para gastos de adopción de animales de compañía abandonados

El Diario Oficial de Galicia ha publicado la orden de ayudas para cubrir los gastos de adopción de mascotas de centros de acogida, con una dotación presupuestaria de 40.000 euros sin perjuicio del incremento presupuestario que se pueda realizar con remanentes adicionales de acuerdo con las disponibilidades de crédito.

En todo caso, la Xunta aclara que las concesiones se limitarán a las disponibilidades presupuestarias. las ayudas se podrán solicitar hasta el 30 de septiembre de 2025.

Esta es la segunda convocatoria de estas ayudas que el Ejecutivo autonómico puso en marcha por vez primera en junio del pasado ejercicio. Había sido uno de los compromisos que asumió el actual presidente gallego, Alfonso Rueda, en la campaña de las últimas elecciones autonómicas. En la línea de la primera convocatoria, los importes máximos de las ayudas quedarán fijados en 150

euros en caso de que el animal adoptado sea un perro y de 125 euros si se trata de un gato. En todo caso, la cuantía de la subvención no podrá ser nunca superior al coste de la acción subvencionable.

Serán subvencionables los costes derivados de la identificación mediante microchip, desparasitación, vacunación y esterilización, según proceda, que el propio centro de recogida o un centro veterinario colaborador de este pueda repercutir sobre quien haya adoptado o adopte un animal doméstico abandonado acogido en uno de los centros autorizados en la comunidad entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de septiembre de 2025, ambos incluidos. En todo caso, solo podrán acogerse a estas nuevas ayudas aquellos ciudadanos que acrediten la adopción de un animal doméstico de compañía procedente de alguno de los centros de recogida autorizados en la comunidad.



Las concesiones se limitarán a las disponibilidades presupuestarias.

## Plan pionero de cribado de cancer de mama

El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, anunció en rueda de prensa, que Galicia liderará un proyecto de investigación sobre un plan pionero de cribado de cáncer de mama basado en la personalización del riesgo, en el que participarán 4.000 gallegas que comenzarán a ser convocadas a partir del mes de febrero. Este proyecto pionero, denominado "MamoRisk" puede cambiar el paradigma de los cribados de cáncer de mama.

En la línea de los proyectos pilotos de pulmón y de próstata que tiene en marcha a Consellería de Sanidade, la iniciativa presentada

también apuesta por la personalización del riesgo. Esto supone pasar de un cribado por un criterio únicamente de edad y en el que la prueba que se realiza es una mamografía, a la posibilidad de diseñar un nuevo modelo de cribado multifactorial en el que se sumen una muestra genética y otros factores de hábitos de vida que indiquen un nivel de riesgo individual para cada mujer.

Galicia liderará esta iniciativa en la que participarán 10.000 mujeres que habían pasado por los cribados de cáncer de mama, de las que por lo menos 4.000 serán gallegas.



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

# Empresas muy cerca de ti

**Tres Cafés**  
Especialidad desayunos y meriendas

617 22 30 53  
trescafescafeteria  
Párroco Manuel Cobas 2  
El Temple - Cambre (A Coruña)



*Restaurante Italiano*

**QUARANTATRECENTO PARMA**

Una storia d'emozione

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



**PESCADERÍA Sada**

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



**TALYÓN ABOGADAS**

Civil  
Fiscal  
Laboral  
Sucesiones  
Administrativo

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



**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977  
@rubalfisioterapeutas

c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15840 Buzarno / Bergondo



**RAÑA Y BOEDO ELECTRICIDAD**

Jesús M. Raña Villaseñin  
J. Antonio Boedo Regueira

Fax:  
E-mail:  
Avda. de La Coruña, 5  
Portal 4  
15300 BETANZOS (A Coruña)

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



*Restaurante*

**Aquarius Café**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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



**MONTSE FRUTAS Y VERDURAS**

Ctra. Cambre - Temple  
M. 627 558 221



**Papelería ROSA Golosinas**

C/ Arca Santa Trinitad, 25 - O Borge  
15110 BORGES  
rosapapelaria@gmail.com



**BOJEGONO CAUREL**

C/ Rosalía de Castro, 2. 15675 O Granal - Cambre  
Telf.: 981 651 594



**AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO**

Centro autorizado por Comisaría 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 Castilla, 65 bajo  
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 185 - 626 407 200  
karen@avdioshop.com avdioshop.com



*Esther*

**Frutería**

Especialidad en frutas y verduras del país de 1ª calidad

C/ Comercio 24 - Bajo El Temple - Cambre  
Tifnos: 981 650 210 - 698 182 647



**ROBUR CLÍNICA DENTAL**



*! tu sonrisa,  
es lo que más nos importa!*

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

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452  
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911  
Santiago: 981 572 568

Una propuesta para vivir Santiago de una manera diferente

## Manantiales de Galicia: Circuito spa peregrino - Fin del Camino

Redacción.

*Una propuesta para vivir Santiago de una manera diferente después de hacer el Camino. Rodeados de piedra, degustaremos la esencia de la gastronomía gallega, conoceremos los rincones más "compostelanos" y relajaremos cuerpo y espíritu en un spa urbano.*

El último día del Camino de Santiago, cuando llegamos a la ciudad del Apóstol cargados de emociones, merece un lugar especial en la memoria. Os proponemos una experiencia que os conectará con la ciudad de una manera profunda, alegre y divertida, para luego descansar el cuerpo y la mente, dejando atrás las fatigas de la peregrinación.

### *Piedra, gastronomía y el poder relajante del agua*

La Praza do Obradoiro, punto de llegada de todos los Caminos. A medida que entramos en Compostela por el tramo urbano del Camino de Santiago es inevitable sentir cómo crece la emoción hasta alcanzar la Praza do Obradoiro. Una vez aquí veréis recompensado cualquier esfuerzo hecho durante la peregrinación. En el centro de la misma está señalizado el kilómetro 0, punto de llegada de todos

los Caminos, una placa labrada en el suelo donde puede leerse la declaración de Primer Itinerario Cultural Europeo hecha por el Consejo de Europa en 1987. En este punto confluyen todos los pasillos radiales que, en forma de estrella, cubren el pavimento del Obradoiro.

### *La Catedral y los edificios que la rodean*

Desde aquí nos sobrecoge la belleza de la fachada de la catedral, aupada hacia el cielo por sus torres barrocas, junto a la monumentalidad de todos los edificios que la rodean.

A nuestra izquierda está el Hostal dos Reis Católicos, antiguo hospital de peregrinos y hoy Parador; a nuestra espalda el Pazo de Raxoi, sede del Gobierno municipal y de la Presidencia de la Xunta de Galicia; y a la derecha el Pazo de San Xerome, sede del rectorado de la Universidad de Santiago de Compostela. Uno barroco, otro gótico de transición, otro neoclásico y otro renacentista. Y todos conviven dentro de la armonía del granito. También todos están unidos por la figura omnipresente del Apóstol Santiago, bajo distintas representaciones: como Santiago Matamoros, el guerrero sobre su caballo, como peregrino, caminante con vieira y bastón y como Apóstol.

### *En la Oficina del Peregrino recibimos la "Compostelana"*

Os aconsejamos realizar la visita al interior de la catedral a las doce del mediodía, cuando comienza la Misa del Peregrino. Antes podéis dirigirlos a la Oficina del Peregrino para dejar vuestra mochila en las consignas y así desplazarnos con mayor comodidad por la ciudad. En la Oficina también podéis sellar las "credenciales de peregrino", que además os sirven para obtener descuentos en algunos de los lugares que visitéis y solicitar el certificado tradicional de la peregrinación, la famosa "Compostela", de origen medieval. Se concede a aquéllos que han recorrido a pie o a caballo los últimos 100 kilómetros del Camino o 200 kilómetros en bicicleta y manifestar, como mínimo, que se hace por motivo religioso. La Oficina está situada cerca del Obradoiro, en la Rúa do Vilar, anexa a la plaza catedralicia de Praterías. En la misma calle se encuentra la Oficina Municipal de Turismo. Puede ser buena idea que os acerquéis hasta allí y os hagáis con una de las audioguías sobre la ciudad, opción que os permitirá aprovechar la tarde recorriéndola a vuestro ritmo.

Si vuestra llegada coincide en fechas litúrgicas señaladas tendréis la suerte de vivir una experiencia



Catedral de Santiago de Compostela.

única y emocionante: ver el vuelo pendular del botafumeiro. Fuera de estos días se puede pedir con antelación, con coste para quien lo solicite. Ocho hombres, los tiraboleiros, tiran con fuerza y precisión de una maroma de la que pende este enorme incensario para elevarlo y que llegue a rozar la bóveda del transepto, mientras las brumas de incienso impregnan el ambiente de una atmósfera mágica y un olor particular.

La obra más universal del templo, el Pórtico da Gloria, su interior guarda una gran riqueza artística que iremos descubriendo. Es tradicional la visita al Santo subiendo al camarín del altar mayor y darle el habitual abrazo a su estatua. Y luego bajar a la cripta, donde se custodian las reliquias que la tradición afirma que pertenecen al Apóstol y que se conservan dentro de una urna de plata labrada.



Torre do Reloxo.



San Paio de Antelares.

Cerca de la catedral, en el ala del Pazo de San Xerome que mira a la Rúa Fonseca, podemos realizar el mismo rito que suele practicar todo universitario que llega a Santiago por primera vez ante el “árbol de la ciencia”. Se trata de señalar con el brazo, de espaldas al árbol, una de sus ramas de conocimiento. Al volvernos para mirar descubrimos para qué disciplina de las artes, las letras o las ciencias estamos dotados, según los diseños del árbol.

Después podemos pasear por la céntrica y transitada Rúa do Vilar, donde se ubicaba el entrañable Cine Yago, en el que se proyectaron las primeras películas de manos de la compañía *Lumière* y donde se hacían los espectáculos de *variétés*. También se encuentra una de las tiendas más antiguas de Santiago, una coqueta sombrerería de un siglo de existencia, que sigue conservando el toque auténtico de época. Luego nuestros pasos nos llevarán hasta la Alameda. Aquí obtendremos una de las más bellas panorámicas de la ciudad. Además, tendremos la oportunidad de probar la especial acústica de un banco semicircular situado junto al palco de música, tal como lo hacían los enamorados en la época decimonónica para dedicarse palabras de amor en la distancia pero que sonasen como si casi las dijese al oído.

**Relajamos cuerpo y mente en un spa urbano**

Tras haber recorrido esta ciudad Patrimonio de la Humanidad, os proponemos dedicar lo que queda de tarde al relax. En Santiago existen varios spas urbanos, que tienen en cuenta el carácter de Compostela como lugar de peregrinación. Algunos disponen de programas diseñados de manera específica

para aliviar la fatiga del Camino. Se centran en relajar cuerpo y mente y mejorar posibles molestias musculares y articulares a base de circuitos termales y masajes.

**Carnes, pescados y mariscos**

Ya en perfecto estado podemos buscar un lugar donde cenar antes de ir a descansar al albergue. En el casco histórico, cerca de otros, encontramos desde restaurantes selectos y de autor a casas de comidas, mesones, tabernas tradicionales o tentadoras marisque-rías.

Todas las opciones están abiertas: irse de vinos y tapas o decantarse por platos más elaborados, como los pescados en caldeirada o los mariscos al vapor y a la parrilla, sin olvidar la excelencia de la ternera gallega.

**Un singular paseo por los tejados de la catedral**

Os recomendamos despediros de Santiago con una mirada sorprendente de la ciudad a vista de pájaro,



Colexio de San Xerome.

programando una visita a las cubiertas de la catedral. Una experiencia única en la que, acompañados por un guía, recorreremos las salas del Pazo de Xelmírez, xoia do Románico civil. Luego subiremos y pasaremos por los tejados de granito que cubren las naves y

apreciaremos de cerca las torres que miran al Obradoiro. Destaca la Berenguela, que marca las horas en la ciudad. Y la denominada Cruz dos farra-pos, trasladada aquí desde su ubicación original y donde los peregrinos, en tiempos, dejaban sus

viejas vestiduras y el Cabildo les proporcionaba unas nuevas. También podemos echar una ojeada al interior de la catedral a través de los rosetones que se abren hacia el sur y hacia el norte, y, si tenemos suerte, ver “volar” el botafumeiro.



Catedral de Santiago desde la Alameda.



Pazo de Xelmírez.



Rúa do Vilar.

Más de 1,1 millones de empleados no acudieron a su puesto de trabajo



## El absentismo laboral vuelve a alcanzar máximos anuales en el tercer trimestre de 2024, según Adecco

Redacción.

Un nuevo informe de Adecco refleja cómo el absentismo laboral se ha situado en el 7,5% durante el tercer trimestre del año 2024. Este resultado sería un nuevo récord, después de alcanzar un 7,3% en el primer trimestre de ese mismo año.

El absentismo laboral ha vuelto a crecer en España en el tercer trimestre de 2024. Según el X Informe Trimestral de Absentismo y Siniestralidad Laboral de Adecco, ha subido un 0,5% anual, alcanzando el 7,5% de los trabajadores en el tercer trimestre del año pasado, lo que marca un nuevo récord en la tasa de ausencias.

El coste del absentismo laboral para los negocios se ha disparado un 74% en los últimos cinco años. Este resultado implica que hasta 1.181.021 asalariados no acudieron a su puesto de trabajo entre julio y septiembre, después de haber alcanzado máximos históricos en el primer trimestre de 2024.

En línea con los resultados de entonces, la incapacidad temporal (IT) es la tasa que refleja mayor incidencia, que sube hasta un 5,8%, convirtiéndose en el principal motivo de las ausencias laborales.

Javier Blasco, el director de The Adecco Group Institute, ya afirmó ante los resultados del primer trimestre del año pasado que 2023 y 2024 se dirigían a un preocupante incremento de las ausencias, especialmente en el aquellas derivadas de enfermedad común. Las razones que explican este comportamiento de los resultados, también señaló la salud mental como el factor que está incrementando los resultados en el período.

### Sectores más afectados

La industria y el sector servicios son los más afectados por las ausencias laborales. La industria, que lidera el ranking, presenta una tasa general del 8,3%, donde el absentismo por incapacidad temporal crece hasta el 6,4%. El sector servicios, por su parte, presenta una tasa del 7,5%. Las comunidades autónomas más afectadas por este fenómeno son País Vasco, con una tasa del 9,8%, seguida de Navarra (8,9%) y la comunidad de Murcia (8,4%).

En cambio, las comunidades donde se produjeron menor número de ausencias laborales fueron las Islas Baleares, las Islas Canarias y Andalucía.

La normativa establece algunas novedades para la contratación de extranjeros en el origen

## Los autónomos que deban contratar trabajadores de temporada, habrán de tener en cuenta esta nueva orden



Empleados del campo en la jornada de trabajo.

Redacción.

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha dictado una nueva orden de contratación de personas extranjeras en origen y programas de migración circular para este 2025, que determina cómo los trabajadores por cuenta propia deberán contratar a estos trabajadores, ya sea para realizar trabajos estables o contratos de tipo estacional. La orden introduce cambios como la modificación para los contratos temporales, que dejan de estar sujetos al año natural, estableciendo la contratación anual por las fechas de inicio y finalización.

Este tipo de contratación favorecerá a los autónomos o negocios que necesiten cubrir puesto de tipo estacional o de temporada, incentivando la migración circular, que permite con sus programas el modelo de contratación fijo-discontinuo y autorizaciones de trabajo de cuatro años, permitiendo al personal trabajar un máximo de nueve meses por año.

También se establece, como el año pasado, la contratación a través de la migración estable, con la que se podrán tramitar de manera colectiva las autorizaciones de residencia de trabajo temporal que permitirá que los autónomos contraten personal por cuenta ajena no vinculados al retorno.

Según establece la orden, la contratación de personal trabajador a través de la migración estable, los trabajadores por cuenta propia podrán cubrir puestos de trabajo que no sean objeto de contratos fijos-discontinuos, y en los que se tramitarán las autorizaciones de trabajo y residencia de forma simultánea. Por otra parte, los programas de migración circular se basan en formar y contratar a trabajadores en origen para cubrir puestos de tra-

bajo estacionales o por campañas, que después estarán sujetos al retorno del trabajador y que sí se rigen por un modelo de contratación fijo-discontinuo.

En estos programas la vigencia de la autorización está sometida a que el empleado cumpla con el compromiso de retorno a su país una vez finalizada la relación laboral y a que se mantengan las condiciones laborales que motivaron la concesión de la autorización, se concederán para un único empleador.

### Estos son los tipos de contratos donde la Inspección está aumentando su vigilancia en pymes y autónomos

Aquellos autónomos que necesiten contratar personal para contratos de tipo estacional, podrán realizar esta contratación por las fechas de inicio y finalización de la relación laboral, y las ofertas de empleo que tramiten para cubrir la vacante podrán ser:

- **Ordinarias.** Se llevará a cabo la presentación de una única oferta por parte del trabajador por cuenta propia o un número reducido de empresari@s para un número reducido de personas trabajadoras, en la misma solicitud.

- **Unificadas.** En este caso se realizará a través de una organización empresarial representante, para la gestión conjunta de las ofertas de distintos empresarios o autónomos.

- **Concatenadas.** Podrán presentar la solicitud de gestión enlazada de periodos de trabajo o actividades, para aprovechar al máximo la estancia de empleados a los que se permitirá, en una única solicitud, autorización de residencia y trabajo, y visado, desplazarse de forma ininterrumpida a diferentes actividades en un mismo proyecto en la

misma o distinta provincia.

En particular, se permitirá que los trabajadores participantes de los programas de migración circular obtengan un permiso de 4 años para trabajar nueve meses por año natural, pero existe la posibilidad de que el autónomo o empresario pueda prorrogar estas autorizaciones de trabajo una vez finalizada la vigencia (por iguales periodos) presentando una solicitud.

Los trabajadores por cuenta propia interesados en contratar personal bajo estos programas tendrán que garantizar y facilitar la puesta de un alojamiento durante la vigencia del contrato (siempre que el trabajador reúna las condiciones de la normativa) además de dar cumplimiento a las condiciones establecidas en el contrato laboral.

El autónomo o empresario también tendrá que organizar los viajes de llegada y regreso al país de origen, y asumir, como mínimo, el coste de los viajes de llegada y los gastos de traslado de ida y vuelta entre el puesto de entrada o salida en España y el lugar de alojamiento.

En el sector agrícola, las condiciones mínimas del alojamiento se recogen en el anexo IX de la nueva orden, siendo más específicas, ya que la puesta a disposición de un alojamiento adecuado tendrá una duración superior a la vigencia del contrato laboral si se producen causas sobrevenidas de fuerza mayor.

Por otro lado, las contrataciones en los términos de la migración estable de trabajo y residencia tendrán un año de duración.

Los autónomos y empresarios también tendrán que informar a la Subdelegación o Delegación del Gobierno, en cuarenta y ocho horas, del listado de trabajadores que han entrado en España y que han retornado al país de origen una vez acabada la actividad laboral.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 [www.rccgestion.net](http://www.rccgestion.net)



## Culleredo prepara un segundo plan de obras para mejorar A Corveira

Culleredo.

El Concello de Culleredo acaba de completar las obras de renovación de la calle Irmáns Suárez Ferrín, en A Corveira. Se trata de una vía residencial que comunica la avenida de Cordeda con la rotonda de Amparo López Jean, con un elevado tránsito. Esta calle, de 390 metros de longitud, presentaba zonas

deterioradas por el paso del tiempo y se había detectado la necesidad de mejorar la accesibilidad. La intervención supuso, por un lado, la renovación de la pavimentación y de las aceras, que fueron ampliadas junto a los pasos de peatones. De esa forma se logra una mayor visibilidad y protección del peatón.

En cuanto a accesibilidad, se instaló una nueva barandilla en la zona

con más pendiente. La obra incluyó también la dotación de iluminación con tecnología led, favoreciendo la eficiencia y el incremento de la luminosidad. También se renovó la señalización horizontal y vertical y se colocaron nuevas papeleras en la zona. La inversión del proyecto rozó los 137.000 euros, cofinanciados por la Diputación de A Coruña.

El Concello también dispone ahora de un nuevo proyecto para el entorno, «dando así un paso más en la mejora urbana de A Corveira». De este modo, se llevará a cabo en la Avenida da Corveira, la calle Pablo Neruda y la calles Antón Losada Diéguez. La finalidad será rehabilitar sus pavimentos, aumentando la seguridad vial, y mejorar los servicios municipales. El firme será rehabilitado en su totalidad y la señalización horizontal y vertical también será renovada por completo.

En la Avenida da Corveira se modificará la isleta para ganar plazas de aparcamiento. El estado actual del alumbrado carece de tecnología led, por lo que se estima conveniente la renovación de las luminarias con el objetivo de disminuir el consumo energético de la instalación e incrementar la luminosidad. Por otro lado, se ha constatado que el mobiliario urbano está anticuado, por lo que en este proyecto se recoge la renovación de bancos y papeleras. Asimismo, se ha previsto el acondicionamiento de la zona ajardinada existente en la intersección entre la calle Pablo Neruda y la Avenida da Corveira. El presupuesto de esta actuación asciende a 139.587,57 euros. El proyecto ya fue aprobado en el pleno para contar con la financiación de la Diputación de A Coruña.

## El CRA de Culleredo celebrará jornadas de puertas abiertas hasta el 28 de febrero

El CRA de Culleredo, un centro público para niños de 3 a 6 años formado por cuatro colegios del Concello de Culleredo, inició sus jornadas de puertas abiertas el pasado 28 de enero. Estas jornadas de puertas abiertas se extenderán hasta el próximo 28 de febrero.

Las citas para concertar una visita se pueden solicitar a través del correo [cra.culleredo@edu.xunta.gal](mailto:cra.culleredo@edu.xunta.gal) o llamando al teléfono 981 66 20 94. El CRA Culleredo trabaja en un entorno natural con pequeños grupos de niñas y niños. Cuenta con profesores especializados en educación infantil, inglés, audición y lenguaje, educación física, música y religión.



## Culleredo cuenta con nueva sede electrónica

En 2025, el Ayuntamiento de Culleredo estrena su nueva sede electrónica, donde particulares y empresas podrán realizar trámites de forma digital sin necesidad de acudir presencialmente al Ayuntamiento.

Se puede acceder a esta nueva sede en la dirección [sede.culleredo.es](http://sede.culleredo.es) donde ya están habilitados más de 30 trámites. A lo largo del año el

número de trámites irá aumentando con más posibilidades.

Los ciudadanos podrán realizar trámites aunque no dispongan del certificado digital, para lo cual se utilizará un correo electrónico con usuario y contraseña. En estos casos, las solicitudes deberán firmarse posteriormente, en el plazo de 10 días, en las oficinas de registro municipal.

## Luz verde al proyecto para restaurar la Torre de Celas

El gobierno local denuncia la “hipocresía y demagogia” del PP de Culleredo al llevar a pleno la rehabilitación de la Torre de Celas, cuando el Concello ya dispone de proyecto, validado por la Dirección Xeral de Patrimonio, y cuando los populares precisamente votaron en contra de la inversión en 2023.

“Esto demuestra que el único interés que tiene el PP de Culleredo

en la Torre de Celas es en utilizarla para sus aspiraciones políticas”, afirma el grupo de gobierno.

El Ayuntamiento de Culleredo restaurará la Torre de Celas, de acuerdo a las estipulaciones que los técnicos municipales han determinado y que se plasman en el proyecto.

La inversión prevista es de 160.000 euros.



Calle Irmáns Suárez Ferrín, en A Corveira.

## Coruña British International School comienza a construir su nuevo centro en Culleredo

Cuando aún no se ha cumplido ni un mes desde que el Concello de Culleredo otorgó la licencia para la ejecución de este centro escolar, la maquinaria ya está trabajando en la parcela situada en Sésamo, próxima a la A-6.

El proyecto contempla una superficie construida de 14.846 m<sup>2</sup>.

El director, Dominic Abbott, remarcó que pretenden que se convierta en la vanguardia educativa de la zona cuando se abra en sep-

tiembre del 2026. Lo que buscan es ampliar el proyecto que iniciaron hace un decenio en sus actuales instalaciones de A Zapateira, ya que el nuevo recinto tendrá una capacidad para 900 alumnos y 90 profesores.

El Coruña British International School adquirió para este proyecto una parcela de 38.698 m<sup>2</sup>. en un entorno verde cercano al Centro Logístico de Transportes de Ledoño.

pizzas clásicas artesanales



rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña

881295051 / 613957556 @improntapizzeria

lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00  
miércoles cerrado

NRS E-15-000120



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



info@opticacambre.com



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

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

## La campaña "Galicia sabe Amar" llega a Cambre

La delegada de la Xunta, Belén do Campo, visitó el pasado día 30, el food truck de la campaña "Galicia Sabe Amar" que está llevando a cabo la Xunta de Galicia y que en esta ocasión, se acercó al CEIP Gonzalo Torrente Ballester de Sigrás donde ensalzó los productos de las rías gallegas y los instó a formar parte de una dieta sana y equilibrada que elevará la calidad de vida de sus consumidores. Belén Docampo señaló que esta iniciativa refuerza el apoyo del Gobierno gallego a la promoción y mejora de la calidad de los productos de la costa gallega. Alumnos de Educación Infantil y Primaria visitaron el *food truck* durante toda la jornada organizados en varios turnos. La delegada recordó que son cuatro furgonetas que recorren el territorio gallego para promocionar la dieta atlántica.

## Parque eólico del Monte do Gato

La Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático exige a Greenalia Wind Power Gato medidas para minimizar el impacto de la línea de alta tensión que evacuará la energía de los parques eólicos en la zona de Monte do Gato hasta Mesón do Vento, que afecta a Abegondo, Carral, Oza-Cesuras y Ordes. La Dirección Xeral de Calidade Ambiental e Sostibilidade plasma en la Declaración de Impacto Ambiental (DIA) las actuaciones que deberá acometer la promotora antes de ejecutar la línea, que cuenta con dos tramos soterrados (de 1.239 y 3.016 metros) y cuatro aéreos (de 5.172, 161, 3.472 y 12.342 metros).



Cambre.

La XVI Xuntanza do Maior reunió el pasado 26 de enero en Cambre, a más de 400 personas, que se sentaron a la mesa en el pabellón de Os Campóns en Sigrás.

Este encuentro incluyó una comida de tres platos (callos, carne asada con patatas, tarta larpeira y

## Más de 400 asistentes a la XVI Xuntanza do Maior en Cambre

queso con membrillo). Durante el xantar actuó una orquesta y también la agrupación Mariñas de Cambre.

La alcaldesa, la concejala de Servizos Sociais y otros miembros del Gobierno local también acudieron a esta Xuntanza.



## Festa dos Callos los días 8 y 9 de febrero en Cambre

Los días 8 y 9 de febrero se celebrará en Cambre una nueva edición de la Festa dos Callos un evento que se adelanta este año "debido a que Carnaval cae un poco más tarde", explican desde la organización, que cuenta con superar las 700 raciones vendidas el año pasado.

Cada ración se servirá en una cunca de barro hecha en Buño que se regala al cliente. Además, para proteger a los comensales de las inclemencias meteorológicas, se instalará una carpa cerrada en el Campo da Feira y todas las actividades se realizarán a cubierto.

"También ponemos las raciones de callos para llevar, la gente puede traer su táper o su pota para llevarse la comida a casa. Y son

sin gluten, que siempre pregunta alguien", apunta Valeria Mena, integrante de la comisión.

La fiesta comenzará el sábado 8 a las 11.00 horas con el tradicional pasacalles por el centro del municipio y le seguirá la comida popular amenizada por Xilo y Carlos a partir de las 14.30 horas (el menú constará no solo de callos, sino también de empanada y torta larpeira, además de bebidas y café, aunque el precio todavía está por definir). De 16.00 a 20.00 horas habrá 'tardeo', con música sin parar que caldeará el ambiente para la verbena nocturna, en la que actuará la orquesta Unión y Fuerza, sorteo de 400 euros y como remate final sesión de Dj Bermúdez con la disco móvil Impacto.

El alcalde de Carral, Javier Gestal, junto con Santiago Campos, firmaron el nuevo contrato

## Nuevo contrato de servicio de ayuda en el hogar de Carral

El alcalde de Carral, Javier Gestal, junto con Santiago Campos, representante de la empresa AZVASE S.L., firmaron el nuevo contrato para la prestación del Servicio de Ayuda a Domicilio (SAF) de Carral para los próximos dos años. Este nuevo convenio tiene una duración de 2 años, más una prórroga, y cuenta con un presupuesto de licitación de 1.604.730,40 euros.

El contrato prevé que en cada uno de los dos años de vigencia se prestarán 24.500 horas para la modalidad dependiente y 9.000 para la libre competencia. Así, el total de horas a prestar anualmente será de 33.500, siendo el precio por hora de 23,94 euros.

Con la firma de este nuevo acuerdo finaliza la prestación del servicio por parte de la empresa A0 Maiores Servizos Sociais, dando paso a AZVASE S.L. Tras el nuevo acuerdo, el regidor ha querido "agradecer, en nombre de todo el Ayuntamiento de Carral, la buena disposición y gestión de la empresa A0 Maiores Servizos Sociais y el compromiso y buen hacer de su gerente, Miguel Angel Vilas".

El alcalde recordó que, en 2019, "cuando asumió el nuevo equipo de gobierno, el SAF se encontraba en una situación precaria y estaba endeudado por cuatro empresas diferentes. Cuando llegamos, la elaboración del pliego de condiciones era una de nuestras máximas prioridades y, ya en 2021, pudimos sacarlo de la licitación después de casi dos décadas sin regularización". El gobernador indicó que "ahora cumplimos nuestra palabra de firmar un nuevo contrato SAF

en el que se invertirá más que en el anterior para el año 2021".

En la misma línea, la concejala de Servizos Sociais, Inmaculada Mantiñán, agradece "el esfuerzo y el trabajo que han hecho no sólo desde la Concejalía de Servizos Sociais sino también la inmensa implicación de la Secretaría del Ayuntamiento, así como de la empresa V.M Asesores", encargado del asesoramiento técnico".

El alcalde reitera "la importancia de los Servizos Sociais dentro del proyecto de Alternativa para los Vecinos de Carral, uno de los departamentos más importantes del Consistorio porque atiende a personas en situación de dificultad y/o vulnerabilidad".



## 2ª fase de mejora del saneamiento en San Vicente de Vigo

El Consistorio de Carral comenzó la ejecución de la segunda fase del proyecto de mejora del saneamiento en la parroquia de San Vicente de Vigo, concretamente en la localidad de Balbén. Próximamente arrancará también en los núcleos de Ameás, Parapar y A-brigosa.



**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 - Puentedeume y Ferrol

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h)  640 298 499  
info@verdemarediciones.com



María Barral, presentó el pasado jueves 23 de enero en Fitur, la campaña promocional de Betanzos

## Betanzos presentó en Fitur, la campaña de promoción turística 2025, centrada en el 150 aniversario del Globo de San Roque



de nuestros referentes como ciudad, como pueblo; uno de nuestros símbolos más internacionales: el globo de papel más grande del mundo, nuestro Globo de San Roque, que está de cumpleaños y que este año celebrará su 150 aniversario”.

Barral indicó que es muy difícil transmitir lo que significa el Globo de Betanzos. Felicidad, emoción, alegría, gratitud, esperanza... orgullo de vivir y tener algo único; un cúmulo de sentimientos, difíciles de explicar, que vivimos los betanceiros y betanceiras durante el lanzamiento del gigante de papel de 25 m. de alto por 50 m. de circunferencia cada 16 de agosto en la plaza mayor de Betanzos, en García Naveira. Es un símbolo de nuestra historia, de generaciones de betanceir@s. Del presente y del futuro.

## 70.000 euros, al programa de apoyo al pago de la vivienda habitual

*El Ayuntamiento aprobó en el Pleno la propuesta del Gobierno local de destinar el POS social, unos 70.000 euros, al programa de apoyo al pago de la vivienda habitual, tanto para inquilinos con contrato de alquiler como con préstamo hipotecario.*

Se trata de un programa de ayuda social que el Ayuntamiento ya puso en marcha debido al impacto del Covid en las familias del municipio continuando en años posteriores. En total se destinarán alrededor de 70.000 euros de ayuda. El programa de ayudas cuenta con la participación del Ayuntamiento y de la Diputación Provincial. El objetivo del plan es contribuir a minimizar el impacto económico y social en las familias más vulnerables. Las ayudas se enmarcan en el Plan Provincial POS+ADICIONAL impulsado por la Diputación. En el caso de las ayudas a la vivienda, los beneficiarios podrán ser titulares de un contrato de alquiler o de un préstamo hipotecario sobre una vivienda situada en el Ayuntamiento; que la casa constituye su residencia habitual, así como su unidad de convivencia. Para estos efectos, tanto el beneficiario como los demás integrantes deberán estar registrados en el hogar durante al menos seis meses; Estar en situación de vulnerabilidad económica cuando los ingresos totales de los miembros de la unidad de convivencia no superen, con carácter general, las cantidades fijadas en el momento de la convocatoria de las ayudas. Tendrán mayores ventajas los grupos de familias de especial consideración: familias numerosas, monoparentales, con personas mayores a su cargo, con personas discapacitadas a su cargo, de acogida y familias víctimas de violencia de género.

Betanzos.

El primer edil, además de agradecer al Gobierno que haya permitido "dar voz a Betanzos en la caseta de España", presentó el video promocional de la campaña, centrado en el 150 aniversario del Globo de San Roque, el globo de papel más grande del mundo.

único que celebrar, que mostrar, orgullo de nuestro pueblo y atractivo para las miles de personas que nos eligen como destino turístico”, indicó. Recordó que el año pasado

la promoción turística se centró en la Feria Medieval, que celebró su 25 aniversario, y este año la protagonista es, sin lugar a dudas, "uno de nuestros emblemas, uno

## La alcaldesa de Betanzos propone un frente común para lograr la gratuidad de la AP-9

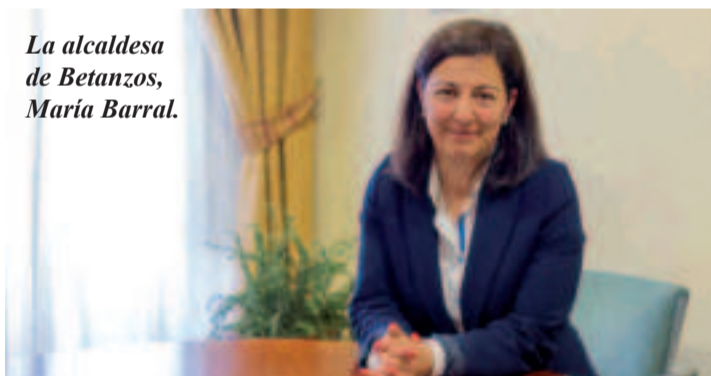
La alcaldesa anunció diversas actividades "extraordinarias" a lo largo del año vinculadas a Globo y que serán desarrolladas por un lado por el Ayuntamiento y por otro por la Fundación Globo de San Roque, de la que, como alcaldesa, también es presidenta. Barral destacó la importancia que tiene el sector turístico para la ciudad y todo lo que "Betanzos ofrece, que es mucho". De hecho, destacó el puesto y referente que se ha convertido en Betanzos como la ciudad más visitada de la provincia detrás de Santiago y A Coruña. En su intervención realizó un recorrido por Betanzos. Y es que Betanzos, "siempre decimos, tiene mucho que ofrecer y por eso, año tras año, siempre tenemos algo

Tras las demandas de Abel Caballero, en Vigo, al que se unió Miguel Anxo Fernández Lores, desde Pontevedra, solicitando la gratuidad de la AP-9, la alcaldesa de Betanzos, María Barral, reiteró también sus demandas en este sentido. Barral reclama, a nivel local, la supresión inmediata del peaje de Macenda, en Guisamo, permitiendo con ello el acceso gratuito a A Coruña. Además, estima que se debe hacer un frente común de alcaldes para exigir la gratuidad de toda la AP-9. La regidora brigantina indicó que está dispuesta a trasladar esta demanda a la Fegamp, donde es vicepresidenta ejecutiva. Asegura que es necesario dar solución a una demanda que llevan reivindicando muchos años y que se

hace cada vez más necesaria debido al incremento de las tarifas, que hace que para algunos usuarios resulte inasumible ese acceso, y también por los problemas de la N-VI. En este sentido, asegura que además de los atascos que se generan en esta vía, la amplia urbanización en sus márgenes

la convierten en una travesía urbana, lo que la invalida como alternativa. Con la eliminación de los peajes, la AP-9 sería la vía de acceso principal a la ciudad de A Coruña para los concellos del área metropolitana coruñesa, mejorando seguridad y tiempos de circulación.

La alcaldesa de Betanzos, María Barral.



**2 GAFAS GRADUADAS CON ANTIRREFLEJANTE 99€**

**ÓPTICA betanzos**

Valdoncel, 2 - Betanzos  
981 771 504

**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) | Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200 | huzon@centroauditivoaudioshop.com



## Mejora del centro social de Ouces

El Concello de Bergondo licita el proyecto para mejorar el centro social de Ouces Antonia Pato Pardo, situado en Cangas. Este edificio, de 1940 y que en su día albergó la antigua escuela local, será objeto de una reforma integral con el objetivo de modernizar sus instalaciones, mejorar su accesibilidad y eficiencia energética, y adaptarlo a las necesidades actuales de la comunidad.

El proyecto, que cuenta con un presupuesto de 108.022 euros, cuenta con la financiación del programa POS+ 2024 de la Diputación de A Coruña.

En el interior, se llevará a cabo la renovación del aislamiento térmico, carpinterías y suelos, así como la modernización de las instalaciones eléctricas, de fontanería y calefacción.

Además, se instalarán sistemas eficientes como una bomba de calor para el agua caliente sanitaria y un sistema de calefacción por aerotermia. También se han contemplado medidas para controlar el radón y mejorar la ventilación, garantizando condiciones óptimas de salubridad y sostenibilidad. En el exterior, se demolerán las actuales estructuras de almacenamiento para construir otras más funcionales, acompañadas de una nueva cubierta que unifique visualmente el conjunto. El centro, que tras la reforma contará con una superficie útil de 100,59 m<sup>2</sup>, se configurará como un espacio versátil para actividades culturales y sociales.

Una placa recuerda que el centro se inauguró en 2005

## Abegondo reabre el centro social de Viós tras una renovación completa



Una placa recuerda que el centro se inauguró en 2005 con Juan Rocha de alcalde y José Antonio Santiso de conselleiro.

Una década después, Santiso, como regidor, reinauguró el centro tras ser remodelado a petición de la asociación vecinal. El proyecto supuso una notable mejora en las instalaciones tanto en el exterior como en el interior para ofrecer un servicio óptimo a los usuarios. La actuación supuso una inversión de 78.216,9 euros. Los fondos procedieron de las arcas municipales y de la financiación proporcionada por el Fondo de Compensación Ambiental de la Xunta de Galicia. Con las obras se realizó una renovación completa de la fachada, ahora equipada con un sistema de aislamiento que previene la aparición de humedades y mejora la eficiencia energética del edificio.

Además, se renovaron los canales y las juntas de las ventanas, logrando así una mayor protección frente a las inclemencias del tiempo y prolongando la durabilidad de la infraestructura. En el interior del centro social se llevaron a cabo trabajos de pintado, el cambio de puertas, la sustitución de las per-

sianas por estores, la instalación de un nuevo suelo de plaqueta, y la mejora del equipamiento de la cocina con un extractor de humos. Asimismo, el Concello instaló falsos techos y remates de PVC en todas las ventanas. También se mejoró la eficiencia energética con la colocación de siete focos LED en el interior, un foco adicional en la entrada con sensor de movimiento y cinco luminarias perimetrales.

El Concello también construyó un espacio de almacenamiento en el patio trasero del recinto, que permitirá aumentar la funcionalidad del centro social y mejorar sus prestaciones para los residentes. “Hoxe é un gran día para Viós porque dispoñedes dun local que parece novo e que é voso”, expresó Santiso, que destacó que las obras respondieron a la idea formulada por los residentes. El alcalde calificó a la red de centros sociales como “imprescindible e estrutural en Abegondo” y por eso las actuaciones de mejora en alguna de las dependencias se sucede cada año.

## “Os Loureiros”, de albergar banquetes a Pazo da Cultura de Abegondo

Abegondo.

La finca Os Loureiros, que ya luce nueva imagen para transformarse en Pazo da Cultura de Abegondo, continúa publicitándose aún en las redes como un espacio para eventos con una cocina tradicional e innovadora. Hay muchos vecinos que recuerdan las fiestas que celebraron en esta finca de San Marcos, pero ahora su uso será público.

Esta casa histórica de estilo colonial, construida a principios del siglo XX como residencia de veraneo de una familia numerosa y que albergó posteriormente un proyecto agrario ha sido recuperada por el Concello como espacio sociocultural tras llevar un tiempo cerrada y haber sido adquirida por 400.000 euros. El inmueble se ha rehabilitado con un presupuesto de 1,5 millones de euros, sufragados en un 72 % con fondos los fondos Next Generation solicitados por el gobierno local.

La transformación de este inmueble de tres plantas, que cuenta

con un pabellón exterior, ha sido importante y ha ganado ya solo con la pintura externa, que oculta el rojizo anterior para optar por un color pastel que hace más elegante el conjunto.

La obra está prácticamente terminada, a falta de algunos remates y trabajos en el exterior para garantizar su accesibilidad, pero el proyecto no se da por concluido. Habrá una segunda fase, que consistirá en una actuación de paisajismo y jardinería para poner en valor el entorno del edificio, recuperando especies vegetales autóctonas para conseguir el uso del espacio ajardinado y arbolado como parte del propio equipamiento.

Por otra parte, está pendiente dotar al edificio del equipamiento necesario para su uso como centro cultural. Es necesario adquirir el mobiliario y el equipamiento técnico para el desarrollo de actividades de todo tipo. El Concello de Abegondo está preparando una memoria con la finalidad de buscar vías de financiación autonómica.



Finca Os Loureiros en Abegondo.

## Robo en dependencias municipales de Abegondo

Los autores actuaron en el centro social de Meangos, el centro cultural O Salón de Mabegondo y el albergue de peregrinos de Presedo. En todos causaron daños materiales. Sin embargo, los más ‘perjudicados’ fueron el albergue y el local social porque de ellos

se llevaron la mayor parte de los electrodomésticos que había en el interior. El Ayuntamiento ya interpuso una denuncia ante la Guardia Civil por estos hechos, al tiempo que alberga la sospecha de que podrían haber sido ejecutados por las mismas personas.

## Más seguridad y mejoras en la Escuela Infantil de Guísamo

El Concello de Bergondo ha sacado a concurso la adecuación exterior de la Escuela Infantil de Guísamo. Con un presupuesto de 69.632 euros, esta iniciativa tiene como objetivo optimizar las instalaciones del centro, mejorando la seguridad y funcionalidad de sus espacios al aire libre.

El proyecto incluye la construcción de nuevos muros de contención y el aumento de la altura de los cierres para regularizar los desniveles. La propuesta también contempla la mejora de la integración paisajística de la escuela mediante la plantación de árboles autóctonos y enredaderas.

**Bar-Cafetería A Estrela Canina**

*Mientras degustas tu café...*

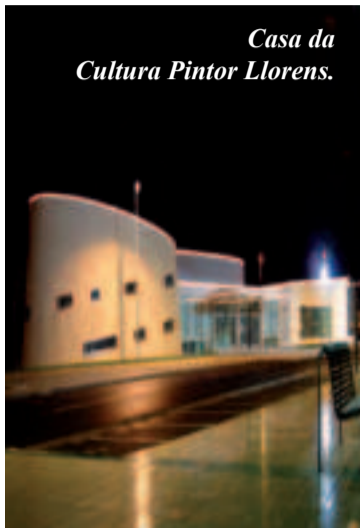
te preparamos la mejor alimentación para tu mascota con productos 100% naturales, creados por nutricionistas

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

@aestrelacanina

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

## Sada renueva el equipamiento escénico de la Casa da Cultura



Casa da Cultura Pintor Llorens.

El Concello de Sada ha invertido cerca de 30.000 euros en la renovación del equipamiento escénico del auditorio de la Casa da Cultura Pintor Llorens. La concejalía de Cultura debido al elevado nivel de uso que se hace de este espacio y del progresivo desgaste de su equipamiento, adjudicó dos contratos por 8.430 euros, destinados a la iluminación escénica de la sala, así como a la reposición de cableado y componentes electrónicos deteriorados por el paso del tiempo. Desde el consistorio destacan que también se sustituyeron los cinco motores de carga de los que cuelga la estructura escénica por nuevos con doble sistema de freno, cumpliendo así la normativa actual en materia de seguridad.

Tras ejecutar parcialmente la renovación interior, está previsto que en esta primavera acometan el exterior, que sufrirá un lavado completo con agua a presión, sellado de grietas y reposición de morteros dañados, para terminar con la pintura de todos los muros expuestos a la intemperie.

La Casa da Cultura, en el paseo marítimo, en la carretera del puerto de Sada, acoge, además del auditorio, una sala de exposiciones, la biblioteca municipal, la Escuela Municipal de Música y también la de teatro.

Los días 14, 17 y 18 de febrero

## Expedición del DNI en Sada

Sada.

El viernes 14, lunes 17 y martes 18 de febrero, el Equipo Móvil del DNIe se desplazará a Sada, para expedir los documentos oportunos, estimándose un cupo de 50 solicitudes.

La inscripción se puede realizar en la planta baja del Ayuntamiento de Sada o llamando al teléfono 981 620 075, Ext: 255. Para organizar este servicio, los interesados deberán facilitar su nombre, apellidos, DNI y número de teléfono para contactar en caso de cualquier imprevisto.

El acceso el día de la expedición del DNIe deberá realizarse con las correspondientes medidas de seguridad. Además, sólo podrá acceder al mismo la persona que realiza el trámite (excepto en casos de menores o dependientes).



## O Concello da Coruña cede ao de Oleiros un vehículo de bombeiros



A alcaldesa da Coruña, Inés Rey, e o alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, asinaron o convenio de colaboración mediante o cal o municipio coruñés cédelle ao oleirense un vehículo

de asistencia destinado a reforzar o Servizo Municipal de Emerxencias.

O camión é un todoterreo adaptado para traballos tanto en espa-

zos urbanos como espazos forestais, estando dotado cunha bomba de extinción de incendios e poderá actuar en zonas de ámbito rural ou camiños de difícil acceso.

O Concello de Oleiros encargárase dos custos de mantemento, así como outros derivados do uso do camión, durante o período de vixencia do acordo. Ademais, o texto do convenio estipula o compromiso de desprazar o vehículo ao termo municipal da Coruña sempre que sexa preciso ou así sexa requirido. O acordo, rubricado no Pazo de María Pita, polos dous alcaldes terá unha vixencia inicial dun ano, reforzando así os lazos institucionais xa existentes entre ambos concellos.

## Programa "Andares por Galicia"

Neste mes de febreiro dará comezo o programa "Andares por Galicia, a Cultura da Natureza", organizado polo Concello de Oleiros coa "Ruta da ferverza do Toxa ao Mosteiro de Carboeiro e Entroido dos Xeneirais do Ulla" (22 de febreiro).



As rutas previstas para esta edición son as seguintes:

- **29 marzo:** Ruta pola Costa Ártabra: do faro de Meirás á praia de Santa Comba.
  - **26 abril:** Ruta polos viñedos e olaría da Ribeira Sacra do Cabe e o Sil.
  - **10 maio:** Ruta familiar: ruta circular da Insua e Praia de Ariño/Camariñas.
  - **31 maio:** Ruta polo courel: da Devesa da Rogueira á Seara e Ferverza de Vieiros.
  - **28 xuño:** Ruta por Rianxo: do alto da muralla e río Té ata Rianxo.
  - **27 setembro:** Ruta polos Ancares: subida a Tres Bispos desde Campa da Braña e Avesedo de Donís.
  - **11 outubro:** Ruta familiar: ruta da Fraga aos Muíños/Mesía.
  - **25 outubro:** Ruta pola costa do Vicedo na mariña lucense.
- Este programa céntrase en descubrir as características máis importantes a nivel natural, social e cultural da nosa terra e xerar conciencia de coidado e protección do patrimonio natural e cultural. As preinscricións realizaranse preferentemente na Sede electrónica/catálogo de trámites/cultura dúas semanas antes de cada unha das rutas. No caso de que algunha persoa non lle sexa posible realizala así, poderá facelo na Fábrica en horario de mañá de 10.00 h. a 14.00 h.

## La fiscalía pide tres años de cárcel para el alcalde de Sada

El ministerio fiscal solicita tres años de cárcel para el alcalde de Sada porque supuestamente, entre los años 2018 y 2020, no tramitó varias multas a distintos establecimientos de hostelería de Sada. Además, pide dieciocho años de inhabilitación para el regidor por los delitos de prevaricación y de infidelidad en la custodia de documentos, recogidos ambos en el Código Penal.

El Ministerio Público pide también para la edil Pilar Taibo, entonces responsable de Seguridad Ciudadana, tres años de cárcel y a 5 años de inhabilitación.

En relación con este caso, Benito Portela siempre defendió su inocencia porque no hubo voluntad de ningún tipo de obstaculizar, ni por su parte ni por la de la concejala Taibo.

## Nuevo sendero peatonal entre el Puerto Exterior y las playas de Arteixo

El itinerario tendrá 400 metros de largo y estará terminado a principios del verano. La Autoridad Portuaria de A Coruña ha iniciado las obras para construir un nuevo acceso al contradique del Puerto Exterior, en un proyecto que incluye la habilitación de un sendero peatonal y ciclista que conectará la ruta que bordea el puerto con la que, desde la playa de Alba, comunica la costa y las playas de Arteixo.

Las obras tienen un presupuesto de 794.000 euros y un plazo de ejecución de seis meses, por lo que deberán estar concluidas a principios del próximo verano. De acuerdo con la normativa internacional de seguridad portuaria, el proyecto plantea un nuevo vial de acceso al contradique de Punta Langosteira, en el ámbito de la zona de servicio, que será de uso exclusivo para las personas usuarias de estas instalaciones.

Este vial, explica el Puerto, tendrá un cierre metálico de seguridad, con un tratamiento anticorrosión especial para entornos marinos e industriales. En la parte portuaria, la obra se completará con una modificación del acceso al Puerto Exterior desde el polígono de Sabón, con el objetivo de facilitar el paso de vehículos de transporte especial.

Además, y de acuerdo con el Concello de Arteixo, se ampliará el ancho del actual vial de acceso al contradique, para permitir la habilitación de un sendero peatonal y ciclista de 400 metros de longitud y 4,50 metros de ancho, entre el citado acceso y el sendero que continúa hacia la playa de Alba.

El PSOE aprueba el presupuesto tras la negativa del BNG y la abstención del PP

## A Coruña aprueba un presupuesto que roza los 8,6 millones para cultura

A Coruña.

El consejo rector del Instituto Municipal Coruña Espectáculos (IMCE) aprobó un presupuesto que roza los 8,6 millones de euros para el año que acaba de empezar y que se deberá incorporar a las nuevas cuentas de la

ciudad, que todavía están sin presentar y que previsiblemente tengan que ser vinculadas a una cuestión de confianza.

Estos fondos suponen un incremento del 18,5 % en comparación con los aprobados inicialmente para el 2024, que habían sido 7,2 millones. 2,4 millones

se destinarán a gastos básicos como sueldos, suministros y servicios, entre otros. En el apartado de promoción cultural contará con 1,8 millones e incluye las iniciativas llevadas a cabo en recintos como los teatros Colón y Rosalía de Castro, el Fórum Metropolitano o el Coliseum.

4,3 millones, serán para las fiestas populares y festejos.

Habrán los 500.000 euros anunciados para distribuir entre las asociaciones vecinales para los eventos de barrio y el resto del dinero será para la organización de diversas fiestas, la contratación de profesionales, maquinaria y servicio, entre otros. También hay 69.000 euros para inversiones. «O Concello busca desta maneira reforzar a programación cultural da Coruña coas dotacións adecuadas para ese fin», indicó el concejal de Cultura e Turismo, Gonzalo Castro.



## Talleres de seguridad vial en A Coruña

El Ayuntamiento de A Coruña da un paso más en el fomento del bienestar y la seguridad de las personas mayores con la incorporación de talleres especializados impartidos por agentes de la Policía Local en los ya consolidados programas de 'Mayores en Plena Forma' y 'Actividades Socioculturales'. Esta iniciativa del Gobierno de Inés Rey tiene como principal objetivo promover la seguridad vial entre los ciudadanos mayores de 55 años, garantizando una movilidad segura y autónoma.

La concejala de Bienestar Social, Participación e Igualdad, Nereida Canosa, ha destacado que "la coordinación entre las distintas áreas del Ayuntamiento nos permite ampliar el alcance y la calidad de los servicios que prestamos a la ciudadanía.



La seguridad vial es fundamental para que las personas mayores puedan mantener su independencia en el día a día." Por su parte, la concejala de Seguridad Ciudadana e Interior, Montserrat Paz Romero, ha destacado que "estos talleres no sólo educan sobre normas de seguridad, sino que también permiten a la Policía Local acercarse al barrio, y

fortaleciendo los vínculos comunitarios".

Los talleres incluyen sesiones teóricas y prácticas, abordando temas como el reconocimiento de la señalización vial, los derechos y obligaciones de los peatones, el uso responsable de los pasos de peatones y las precauciones en la conducción en zonas urbanas.

## La zona de O Petón en Arteixo, será reurbanizada

El Consello de la Xunta acordó declarar la primera área de rehabilitación integral (ARI) de Arteixo a Meicende - O Petón. Esta nueva ARI que ocupa una superficie de 63.091 m<sup>2</sup>, que abarca el suelo clasificado por la planificación municipal como suelo urbano consolidado con la cualificación de uso global residencial, incorporando los asentamientos originales de Sobrado, Meicende y Torroal, incluso la primera expansión que dio lugar al barrio de O Petón.

Las propuestas de reurbanización abarcan la totalidad del viario incluido en la ARI, así como las zonas verdes de O Petón y de la UA-33 (en la calle María Zambrano). En el ámbito del área de rehabilitación, en el que residen un total de 4.264 vecinos, se incluyen 154 edificios, siendo el número total de viviendas 343, de las cuales 96 son unifamiliares de tipo tradicional anteriores a los años 50 del pasado siglo, y 58 plurifamiliares construidas entre los años 60, 70 y 80.

## El Aquarium Finisterrae estrena exposición

Aquarium Finisterrae inaugura la exposición fotográfica 'La huella del deshielo', abierta hasta finales de junio y que invita a una reflexión social sobre el medio ambiente impactado que tiene el cambio climático a escala global. La exposición recoge 34 imágenes de la criosfera tomadas por el fotoperiodista español Fernando Moleres entre los años 2014 y 2020, en latitudes del Ártico, Groenlandia, Islandia y los Alpes, y otros lugares del planeta. El conjunto de fotografías de la exposición se organiza en torno a tres ejes a través de los cuales se describe la emergencia climática.

 pintura	 carpintería	 muebles a medida	 baños	 cocinas	 pladur
 instalación de redes	 fontanería	 rotulación / señalética	 albañilería	 electricidad	 mantenimiento comunidades

**Servicios Integrales**  
vglobal@verdemarediciones.com

**VERDEMAR GLOBAL, S.L.**  
Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre, Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

## Miño amplía el servicio de Xantar na Casa

El Concello de Miño ha renovado su convenio de colaboración con el Consorcio Galego de Servicios de Igualdade e Benestar, asegurando la continuidad del programa de menús a domicilio hasta 2028. Esta iniciativa, que ya está en funcionamiento desde el martes 14 de enero, permitirá ampliar el número de personas beneficiarias, pasando de las 10 actuales a 15, consolidando así el compromiso del municipio con el bienestar de las personas mayores y dependientes. Este servicio facilita que quienes no pueden valerse por sí mismos para cubrir necesidades básicas relacionadas con la alimentación puedan permanecer en sus hogares, manteniendo una independencia aceptable y una calidad de vida adecuada. Los menús que se entregan son equilibrados, variados y adaptados tanto a las necesidades de salud de los usuarios como a sus preferencias y hábitos alimenticios, incluyendo elementos propios de la gastronomía local y estacional. El coste diario del servicio para las personas usuarias será de 1,93 euros, mientras que el Concello y el Consorcio seguirán cofinanciando el resto, con una aportación conjunta que garantiza la sostenibilidad del programa.

## Nuevo parque infantil cubierto de Cabanas

Las obras de renovación del parque de As Viñas del concello de Cabanas han llegado a su fin, tras una inversión superior a 30.000 euros. Los trabajos llevados a cabo han supuesto la renovación total del parque de As Viñas, incluyendo la instalación de una estructura de madera para cubrir con un tejado la pista con el fin de que este espacio pueda ser usado tanto con lluvia como con sol. Las obras también incluyeron la instalación de un cierre de madera en el perímetro y la renovación íntegra del suelo, que tuvieron un coste de 30.151,53 euros, subvencionados en un 70% por la Xunta de Galicia a través de la Vicepresidencia Primera y Consellería de Presidencia, Justicia y Deportes; y el resto por el Concello de Cabanas. El regidor local, Fernando Couce, resaltó la importancia del tejado instalado, "que permite ahora usar este parque todo el año con independencia de la meteorología". Se trata de uno de los recintos de juego del municipio que suele ser muy frecuentado, ya que se encuentra en las inmediaciones del Punto de Atención a la Infancia.

*Ferrol sigue recibiendo buenas noticias a nivel poblacional, tras mucho años de crisis y pérdida de habitantes*

## Ferrol, la ciudad gallega que más población gana

*Ferrol.*

Cuando empezó 2024 la ciudad naval contaba con 64.358 habitantes y tan solo seis meses después la urbe ferrolana supera por fin la barrera de los 65.000 ciudadanos, alcanzando concretamente la cifra de 65.147, con una variación, por tanto, absoluta de 789 personas. Las cifras poblacionales de referencia del IGE se basan en el censo de población, entre otras estadísticas, mientras que las cifras del INE son oficiales y con-

solidadas del padrón municipal. De todos modos, los datos son muy positivos y no solo para la ciudad naval, sino para toda la Comunidad gallega y para todas las ciudades, ya que todas ellas ganan población. Sin embargo Ferrol es la que tiene una tasa de variación más elevada, la que más sube porcentualmente, con un 1,23% más de población que las otras seis, ya que, además, en ninguna de ellas sube por encima del 0,90%, quedando Santiago de Compostela con este índice como

la segunda que más habitantes gana tras Ferrol.

La subida ha sido escalonada en los últimos tiempos y ya se veía venir cuando hace un año, con respecto a los datos actuales, Ferrol tenía 64.138 habitantes y pasó en enero a 64.358 cerrando el año con 65.147.

También los datos del vecino municipio de Narón son muy positivos, ya que se rondan ya los 40.000 habitantes, al alcanzar la cifra de 39.640 ciudadanos.



Vista panorámica de Ferrol.

## Miño contará en 2025 con tres Sendeiros Azuis

Miño, que recibió los primeros reconocimientos el año pasado, es ahora el segundo concello con más Sendeiros Azuis de la provincia de A Coruña. El Concello de Miño celebra con orgullo la concesión de una nueva distinción de Sendeiro Azul a la Senda das Marismas do Baxoi, otorgada por la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor.

Esta nueva incorporación eleva a tres las Sendas Azules reconocidas en el municipio, que ya contaba con la Senda dos Sentidos y la Senda dos Muiños del río Xarío. Con esta tercera distinción, Miño se consolida como el segundo municipio de la provincia de A Coruña con más Sendas Azules, situándose únicamente por detrás de Oleiros, que cuenta con

cuatro. Este logro, más importante aún si se tiene en cuenta que Miño recibió sus primeras distinciones en 2024, subraya el compromiso de Miño con la promoción del turismo sostenible, la conservación del entorno natural y el fomento de actividades al aire libre que respetan el medio ambiente. Las tres sendas galardonadas permiten a vecinos y visitantes disfrutar de la belleza de los ecosistemas locales mientras refuerzan la apuesta del municipio por un desarrollo turístico respetuoso y equilibrado.

## Obras de mejora del abastecimiento en el municipio de Ares

Los problemas de falta de presión en viviendas elevadas del concello de Ares, que sacaron a la calle a los vecinos en demanda de soluciones, parece que va camino de solucionarse. La Xunta, a través de Augas de Galicia, acaba de licitar, por un presupuesto base de 3,76 millones de euros, IVA incluido, la obra de mejora en el sistema de abastecimiento del ayuntamiento de Ares. Esta actuación se podrá llevar a cabo gracias al convenio de colaboración firmado a finales del año pasado entre la Consellería de Medio Ambiente y Cambio Climático y el Ayuntamiento de Ares.

En concreto, la intervención prevista supondrá la construcción de un depósito de regulación para agua potable de 3.400 metros cúbicos de almacenamiento, la creación de una línea de aducción de 2,5 kilómetros de longitud desde la conducción general en el entorno del lugar de la Barca y la construcción de una línea de distribución de 1,6 kilómetros desde ese nuevo depósito hasta su conexión a la red existente en la zona de Pedrós. A estas actuaciones se añaden otras complementarias, como la instalación de distintas cámaras, una línea de vaciamiento y desbordamiento desde el depósito de agua hasta el medio acuático receptor de 1,5 kilómetros, la instalación de equipaciones de control y la urbanización de las zonas que serán objeto de la actuación.

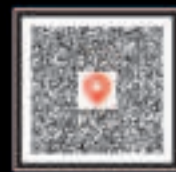
Al mismo tiempo, se busca dotar al ayuntamiento de una capacidad de reserva de agua potable en una cantidad adecuada para afrontar posibles situaciones de emergencia y escasez.



**DUPLICADO DE LLAVES**

**Y MANDOS DE COCHES**

**SEGUNDA LLAVE**



AV. CORUÑA, 1 (ESTANCO) 648 500 108

O Burgo - Culleredo



por Esther López Castro

## Dedicado a Rosalía

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: se conmemora este mes el aniversario del nacimiento de nuestra entrañable e inmortal Rosalía. Me sumo con este humilde poema a la celebración y exaltación de tan destacada e insigne poeta que dio a conocer al mundo con sus versos, el dolor, la precariedad e injusticia, en la que estaba sumida su querida patria gallega. Gracias por llevar a Galicia en el corazón y por dejar para la posteridad tus versos y los arraigados sentimientos de tu sensible y conmovedora alma.*

### Bágoas de cristal

Esther López Castro

#### Dedicado a Rosalía

Abres os ollos ao mundo,  
naces no pobo en que a pedra  
é o máis humilde e sublime,  
é Catedral e lareira.  
Ó teu delicado espírito  
envólveo unha gran firmeza,  
es a rocha solitaria  
onde bate o temporal  
e o afrontas con valor  
ata o teu adeus final.

Estreméceste co frío  
dese desprezo indolente  
que ignora pena e dor  
e os olla indiferente.  
Sofres pola pobre xente  
que sen achar solución  
emigra para outras terras,

deixando orfos os campos  
e pobos e aldeas baleiras.

Dentro do teu corazón  
hai un volcán aniñado,  
queiman as ferventes lapas  
o teu ser tenro e calado.

Esvara un choro imparabile  
na túa nobre faciana,  
esas bágoas persistentes  
fanse burbullas de vidro  
e contan grandes verdades.  
A firmeza da túa pluma  
rabuña opacas consciencias,  
será un calado falar  
cristalino e transparente.



por Eva Vidal

## Alerta roja meteorológica... ¡Ja!



¡Caramba! Aquí estoy en la casa donde nací (dicen mis hijos que en tiempos ancestrales) al calorcito de la chimenea mientras un temporal de los gordos al que han llamado “Herminia” despliega toda su energía y nos mantiene en alerta roja.

Alerta roja meteorológica... ¡ja! Me río yo de esa alerta roja. Sin menospreciar en absoluto la intensidad de la lluvia y el viento que invitan a una tarde de domingo al lado de una taza de chocolate calentito, a nivel sociopolítico debería haber sido decretada una alerta “roja, rojísima tirando al rojo vivo”. Hace un nadita os estaba felicitando el año y ya estamos acabando el primero de los doce meses que teníamos por delante. Si la vida fuese como un escrito que inicias en tu ordenador, yo ya estaría dándole al botón de borrado para poder empezar desde cero uno nuevo en un ejercicio de sanación que lamentablemente sólo es una utopía y un anhelo tan irreal como absurdo. Definitivamente no se puede volver atrás. Con la incertidumbre que genera no saber dónde nos llevará el destino y el temor de no poder controlarlo, estamos viviendo un particular “Déjà vu” envuelto en una bandera de barras y estrellas que no se parece en absoluto al amarillo y rojo de la nuestra pero que sin duda nos volteará arriba y abajo como si de una atracción de feria se tratase. Aquí está ya de nuevo el aguerrido y pintoresco Donald Trump que ha llegado a lo grande para quedarse una temporada larga y aquí estamos el resto de los habitantes del que parece ser su planeta apretándonos la nariz mientras esperamos impacientemente las consecuencias que sobre nuestras vidas tendrán sus decisiones y sus ideas de bombero.

Yo debo entender poquísimos de política. O entiendo muy poco o en vista del lodazal en el que se ha convertido me he desentendido tanto y vivo tan al margen de las correrías de los Partidos y sus gentes, que os confieso que no lo vi venir.

Me parecía imposible imaginar que una Sociedad como la americana pudiese cometer el error de repetir en la Presidencia de su país a un tipo que cuando perdió unas elecciones se enfadó con el mundo y en lugar de aceptar el resultado que democráticamente había llevado al poder a otra persona decidió asaltar violentamente el Capitolio y fue condenado en los tribunales por cometer más de un delito. Me sorprendió que con esos mimbres los demócratas no fuesen capaces de encontrar a una persona válida para enfrentarse a semejante elemento con una garantía mínima de éxito. Me sorprende también comprobar que un pueblo como el americano ensalce a un tipo como éste y lo lleve de nuevo a la Casa Blanca reconociendo en muchos casos que a pesar de ser un tipo soez, de pensamiento social extremo, muchas veces misógino, racista y vulgar, sólo él, al amparo de su fortuna y sus poderosas amistades conseguirá convertir América en la nación todo poderosa de los desfiles triunfales y la envidia orgullosa del mundo entero. Aquí todo da igual. Si al ritmo de los Village People y el olor de los dólares se intuye una América poderosa financiera y políticamente, una América que se convierta en el centro de un mundo que Trump desea liderar, nada importa lo que haya que llevarse por delante. De verdad que no lo entiendo porque hasta visualmente echa para atrás.

Destrozan la retina imágenes tan estereotipadas como la cara de

la Primera Dama oculta bajo una pámela de valor indecente, el adolescente de pelo engominado, la niña rica envuelta en un vestido copiado a Audrey Hepbur. Y por si fuese poco esta vez se lo está pasando genial a su lado el de los coches eléctricos y los cohetes que casi siempre explotan antes de llegar a los lejanos planetas donde ya ha puesto el ojo. ¡Vaya dos!

Me molesta tanto que haya ganado las elecciones que a veces tengo que recordarme a mí misma la importancia de respetar las opiniones de aquellos que no piensan como yo y la esencia misma de la Democracia como sistema político que nos conduce a una sociedad libre y tolerante. A Trump le han votado y mucho. Punto. Hay más gente que le reconoce capacidad para liderar el progreso y el bienestar de los Estados Unidos de América que aquellos que piensan que es un fantoche inflado y empoderado por el dinero y el poder. Ha llegado al poder firme y democráticamente sean cuales sean las estrategias elegidas para ello y aquellos que estamos horrorizados por ello somos los primeros que tenemos que convivir con sus decisiones aunque el asombro no nos deje ver luz al final del túnel. Cada vez que lo veo tengo que hacer un verdadero esfuerzo para no perder la objetividad y continuar respetando a gente como él.

Atención porque esta vez viene fuerte, empoderado y apuntando directamente a todos aquellos que cuando le vieron derrotado y en el suelo creyeron que nunca se volvería a poner de pie. Les pasó lo mismo que a mí... Se ve que no lo conocían suficientemente bien.

A Coruña, enero 2025.

Los todocaminos compactos europeos se enfrentan al rival más duro de la categoría. Con el Bigster, Dacia se adentra en el mayor mercado de la Unión Europea, el de los C-SUV



## El Dacia Bigster, disponible en España por menos de 25.000 €

Motor.

En el segmento de los todocaminos compactos, los C-SUV, se ha posicionado en Europa como el más importante por volumen de ventas.

Todas las marcas pelean en la categoría con al menos una unidad, pero son muchas las que ofrecen diferentes alternativas para así contar con una mayor presencia. Hasta la fecha, Dacia no contaba con una unidad en dicho segmento, pero ahora sí. El Dacia Bigster llega oficialmente a España para plantar cara. Se prevé un éxito de ventas teniendo en cuenta lo mucho que ofrece por un precio muy contenido.

Hace ya tres meses que Dacia presentó en sociedad el Bigster tras varios años en fase de desarrollo. Las intenciones fueron claras desde el principio. El Dacia Sandero se ha convertido en el coche más vendido en España y en Europa en todo 2024, superando al Tesla Model 3. Dacia quiere aprovechar ese tirón comercial para introducir ahora su modelo más grande tras la desaparición del Lodgy.

La fórmula que han seguido es bastante sencilla. Han cogido un Dacia Duster y han alargado la carrocería hasta llegar a los 4,57 m. de largo.

Gracias a ello la habitabilidad ha mejorado, al igual que el espacio de carga que se amplía hasta los 667 litros de capacidad mínima, la cifra más alta de su categoría. La única pega que se le puede achacar es la falta de dos plazas adicionales en el maletero, posibilidad con la que se había especulado durante mucho tiempo. Finalmente, Dacia ha optado por no incluirlas, al menos de momento. En cuanto a equipamientos, la gama en España se divide en los niveles **Essential**, **Expression**, **Extreme** y **Journey**. Entre la paleta de colores destaca el nuevo Azul Índigo así como las opciones bitono para los acabados más altos.

A nivel mecánico, Dacia apuesta por una oferta variada. La gama ofrece versiones microhíbridas, híbridas, de gasolina y de GLP. La novedad más importante es el estreno de la versión Hybrid 155.



Dacia Bigster: el C-SUV más barato del mercado.



La versión Hybrid 155, se trata de un híbrido autorecargable con etiqueta ECO que destaca por su bajo consumo y por postularse como una de las alternativas más interesantes.

Como no podía ser de otra manera, Dacia ofrece una variante de tracción total especialmente pensada para los más camperos, la versión TCe 130 4x4. La versión de GLP, el 140 ECO-G tardará unos meses en llegar al mercado.

Múltiples opciones con etiqueta ECO de la DGT, incluyendo un híbrido de 155 caballos.

Dacia España ha abierto el libro de pedidos, aunque no será hasta el mes de marzo cuando aterricen las primeras unidades en los concesionarios. El catálogo ya está abierto y tal como te contamos, el Bigster no supera en ningún caso los 30.000 euros situándolo como el C-SUV más barato del mercado.

- Dacia Bigster Essential 140 ECO-G desde 24.590 €
- Dacia Bigster Essential TCe 140 48v desde 24.590 €
- Dacia Bigster Expression 140 ECO-G desde 25.790 €
- Dacia Bigster Expression TCe 140 48v desde 25.790 €
- Dacia Bigster Expression TCe 130 48v 4x4 desde 27.790 €
- Dacia Bigster Expression HYBRID 155 desde 29.290 €
- Dacia Bigster Journey 140 ECO-G desde 27.590 €
- Dacia Bigster Journey TCe 140 48v desde 27.590 €
- Dacia Bigster Journey HYBRID 155 desde 31.290 €
- Dacia Bigster Extreme TCe 140 48v desde 27.590 €
- Dacia Bigster Extreme TCe 130 48v 4x4 desde 29.790 €



**RADIADORES ANÍBAL**

**45 años**  
en el sector

**LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO**

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

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

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

El mercado del automóvil en Europa se dirige, con más prisa que pausa, hacia un futuro totalmente eléctrico (o, cuando menos, neutro en emisiones de CO<sub>2</sub>); y esta transición no es exclusiva de los coches:

también afecta a los vehículos industriales en general y a las furgonetas en particular

## Las mejores furgonetas eléctricas

Redacción.

Si estáis pensando en tomar la iniciativa y elegir un vehículo industrial "cero emisiones" para trabajar a diario, os presentamos unas furgonetas eléctricas interesantes que están a la venta.

### Furgoneta ligera: Renault Kangoo Furgón E-Tech

El Renault Kangoo Furgón E-Tech es la versión 100% eléctrica de esta furgoneta ligera. Al igual que la de pasajeros, monta un motor de 90 kW de potencia (equivalentes a 122 CV) y una batería de 45 kWh netos que permite homologar en ciclo mixto una autonomía de 283 kilómetros. Lleva un cargador de corriente alterna con hasta 11 kW de potencia, y se ofrece otra opción de 22 kW que da acceso a la carga rápida con corriente continua de hasta 80 kW; esto permite recuperar 170 km de autonomía con solo



30 minutos de recarga.

### Furgoneta compacta: Volkswagen ID. Buzz Cargo

Esta VW es la variante comercial de la Volkswagen ID. Buzz de pasajeros, de manera que, como es

lógico, reaprovecha la plataforma modular MEB que da vida a tantos modelos eléctricos de las distintas marcas del Grupo.

En su fase de lanzamiento presentaba la habitual combinación de motor trasero de 150 kW (204 CV) y batería de 77 kWh útiles, que en

este vehículo da lugar a una estupenda autonomía de 410 km. Recientemente la marca ha decidido darle un salto de potencia hasta los 210 kW (286 CV) y ha incrementado la capacidad de la batería, cuyos 79 kWh permiten 448 km de autonomía.

### Furgoneta mediana: Fiat E-Scudo

La Fiat E-Scudo es una estupenda opción dentro de las furgonetas eléctricas de tamaño medio y, a su vez, hermano del monovolumen Fiat E-Ulysse. El Fiat E-Scudo cuenta con un motor de 100 kW (136 CV) y da a elegir entre una batería de 50 kWh (47 kWh netos) con 230 km de autonomía, u otra de 75 kWh (71 kWh útiles), con una autonomía homologada de 330 km. Las 2 baterías admiten hasta 11 kW de potencia de carga con corriente alterna y hasta 100 kW en corriente continua. En este último caso, podemos cargar del 0% al 80% en 45 minutos.

### Furgón: Maxus eDeliver9

Maxus es una antigua marca británica recuperada y refundada por el gigante chino SAIC, que vende en nuestro país distintos vehículos industriales. El de mayor tamaño se denomina Maxus eDeliver 9, un furgón exclusivamente para el transporte de mercancías con un motor de 150 kW (204 CV). Dependiendo del tipo de carrocería, tiene baterías de distintas capacidades (65, 72 u 89 kWh), con una autonomía máxima de 296 km en ciclo combinado WLTP.



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.



www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

La conselleira María José Gómez puso en valor estas aportaciones durante una visita al colegio Froebel de Pontevedra, uno de los beneficiarios de esta iniciativa

## Un total de 323 colegios gallegos se benefician este curso de las ayudas de Medio Rural



Pontevedra es la provincia más beneficiada en esta edición, ya que acumula, en números redondos, la mitad de los colegios y alumnos del programa y también cerca del 50% del presupuesto total.

La conselleira del Medio Rural, María José Gómez, acompañada por el director general de la PAC y del Control de la Cadena Alimentaria, Juan José Cerviño, y por el delegado territorial de la Xunta en Pontevedra, Agustín Reguera, visitó este mediodía el CEIP Froebel de la ciudad del Lérez, beneficiario del programa de la Xunta para la distribución de leche y fruta en los centros escolares de Galicia.

En este acto, la conselleira destacó que la convocatoria de estas ayudas

para el curso 2024/25 alcanza un importe superior al millón de euros, lo que permitirá suministrar fruta fresca, castañas y leche a centros escolares de toda la comunidad autónoma. Este presupuesto está financiado al 100% con cargo al Fondo Europeo Agrícola de Garantía (Feaga).

En total, los centros participantes a lo largo de este curso escolar en el programa son 323 en toda Galicia, y el número de alumnos beneficiarios rondará los 80.000. En la provincia de Pontevedra se localizan casi la mitad de estos colegios (149 en total), con un importe económico que supera los 480.000 euros y también casi la mitad del total de alumnos participantes.

Pontevedra es, por tanto, la provincia más beneficiada en esta edición

con esta iniciativa, tal y como destacó la conselleira. Esta iniciativa está coordinada por el Fondo Gallego de Garantía Agraria (Fogga), adscrito a la Consellería del Medio Rural. Se benefician de estas ayudas los centros escolares de educación infantil, primaria y secundaria (incluyendo la educación secundaria obligatoria, el bachillerato y la formación profesional de grado medio).

En concreto, hay dos periodos de reparto autorizados, uno que abarca hasta febrero de este año y otro que irá de marzo a junio. En cada periodo, la distribución de frutas frescas y castañas se llevará a cabo durante 10 días lectivos consecutivos, mientras que en el caso de la leche líquida tendrá lugar durante un mínimo de 10 días lectivos seguidos.

El principal objetivo de esta medida, según destacó María José Gómez durante la visita, es fomentar el consumo de fruta y leche entre los niños y jóvenes, creando así hábitos alimenticios saludables que puedan mantener en el futuro.

## La Xunta agradece el trabajo de la Asociación de Nuevos Empresarios de Ferrolterra en el fomento del emprendimiento



La directora general de Formación Profesional, Eugenia Pérez, mantuvo una reunión con la presidenta de la Asociación de Nuevos Empresarios de Ferrolterra, Alma Yadirá Tenreiro. También subrayó la importancia de la colaboración con

esta entidad, destacando las actuaciones que buscan impulsar los viveros de empresas en la zona y valoró el papel esencial de la organización en el asesoramiento y la búsqueda de financiación para proyectos empresariales emergentes.

### La Lectura del Mes en

## Librería López



### Gorriones y halcones

**Autor:**  
**Carmen Blanco Sanjurjo**

Un arzobispo encerrado dos años en una jaula, la catedral de Santiago sitiada, amores prohibidos y apasionados, guerras, pactos, odios, excomuniones.

### Galicia en el SXV.

En 1467, trescientos veintidós años antes de la histórica Revolución Francesa, se instaura en Galicia el segundo gobierno democrático de Europa (después del griego), con la primera Xunta de Melide.

La carta del rey Enrique IV autorizando el derrocamiento de las fortalezas donde se ocultan malhechores protegidos por la nobleza predadora, enciende la chispa de la revuelta irmandiña que hunde las raíces de la libertad bajo los muros de las fortalezas.

Nobleza, clero, burguesía y pueblo llano, sin distinción de edad, raza o condición, luchan unidos contra los abusos generalizados y la violencia de muchos de los nobles, logrando echar del reino a todos aquellos que no juran la constitución de la hermandad aprobada por el rey.

## Librería López

**La Librería de toda la Vida**

SERVICIO A DOMICILIO  
(Sale / Incluidas parroquias)

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





No solo hará tu vida más cómoda, sino que también marcará una diferencia en el entorno global

## Instalar ventanas de PVC: Una decisión energética, económica y sostenible que mejora tu calidad de vida

Leroy Merlin.

En un mundo donde la eficiencia energética y la sostenibilidad son cada vez más prioritarias, la instalación de ventanas de PVC se presenta como una solución ideal para quienes buscan reducir el consumo de energía, ahorrar dinero y contribuir al cuidado del medio ambiente. Además, estas ventanas no solo benefician al bolsillo, sino que también incrementan el bienestar personal de quienes habitan en el hogar.

A continuación, te explicamos en profundidad las razones por las que el PVC se ha convertido en el material estrella para ventanas.

### **Ventajas energéticas:** *Una barrera eficaz contra el frío y el calor*

Uno de los principales puntos fuertes de las ventanas de PVC es su extraordinaria capacidad de aislamiento térmico. El PVC es un material no conductor, lo que evita las pérdidas de calor. Esto permite mantener una temperatura estable en el interior del hogar, independientemente de las condiciones climáticas externas.

A diferencia de otros materiales como el aluminio, el PVC actúa como una barrera natural que reduce la transferencia de temperatura y mejora la eficiencia energética del hogar.

### **Ahorro económico:** *Más confort con menos gasto*

La eficiencia energética de las ventanas de PVC no solo se traduce en un hogar más cálido en invierno, sino también en un importante ahorro económico.

El consumo energético se reduce notablemente, impactando directamente en facturas más bajas de luz y gas.

Otro aspecto relevante es su durabilidad. El PVC es un material altamente resistente que no se deteriora fácilmente con el paso del tiempo ni requiere costosos mantenimientos, como el repintado o el barnizado. Esto, a largo plazo, significa menos gastos en reparaciones y reemplazos.

Además, los proyectos de instalación de ventanas que mejoran el aislamiento térmico pueden beneficiarse de incentivos fiscales, como deducciones en el IRPF o ayudas económicas estatales. Estas medidas hacen que la inversión inicial sea más accesible y que el retorno de la misma sea aún más rápido.

### **Bienestar personal:** *El confort en el centro de todo*

El impacto positivo de las ventanas de PVC no se limita a los números



en las facturas; también mejora significativamente el bienestar de las personas que habitan el hogar.

Estas ventanas no solo aíslan térmicamente, sino también acústicamente, bloqueando el ruido exterior y creando un ambiente más tranquilo y confortable.

Para las personas sensibles al frío, al calor o con problemas respiratorios, la capacidad de estas ventanas para mantener una temperatura uniforme es clave. Además, al eliminar corrientes de aire, se crea un entorno más saludable, ideal para familias con niños, personas mayores o individuos con condiciones de salud específicas.

En el plano estético, el PVC ofrece una gran variedad de diseños y acabados que se adaptan a cualquier estilo arquitectónico, permitiendo personalizar las ventanas para que encajen perfectamente con la estética del hogar.

### **Sostenibilidad:** *Una elección responsable con el planeta*

En la actualidad, la sostenibilidad se ha convertido en un factor clave a la hora de tomar decisiones para el hogar, y las ventanas de PVC no decepcionan en este aspecto. Estas ventanas contribuyen a la reducción de la huella de carbono al disminuir el consumo energético, lo que reduce la demanda de combustibles fósiles y, en consecuencia, las emisiones de gases de efecto invernadero.

### **Una inversión con múltiples beneficios**

En resumen, instalar ventanas de PVC es una decisión inteligente que combina eficiencia energética, ahorro económico, bienestar personal y sostenibilidad. Es una inversión que no solo se traduce en beneficios tangibles, como un menor gasto energético y mayor confort, sino que también contribuye al cuidado del planeta.

Si estás considerando realizar mejoras en tu hogar, el cambio a ventanas de PVC no solo hará tu vida más cómoda, sino que también marcará una diferencia en el entorno global.

### *Un pequeño paso para ti, un gran avance hacia un futuro más eficiente y sostenible.*



**Renueva tus ventanas: gana más confort y más ahorro**

Ofertas desde el 4 de febrero

Hasta **-25%**

En tu proyecto de ventanas a medida de PVC y aluminio

**Compra en:**

- tienda
- leroymerlin.es
- app
- 910 49 99 99

**Descárgate la app de LEROY MERLIN**

**y disfruta de todas sus ventajas**

- Hazte socio del club
- Cheques descuento
- Ticket digital
- Escaneado de precios

Personalidad y confort  
marcan las pautas para este año

# Tendencias en decoración para este año 2025

Redacción.

Los estilos en decoración de interiores están en continua evolución, aunque estos cambios no son tan rápidos como en el mundo de la moda, ya que una casa no se renueva cada año.

En el presente 2025 se confirman las tendencias que han ido cogiendo fuerza estos últimos años. Las casas se vuelven más cómodas, se aprovechan los espacios de almacenamiento, se potencia al máximo la luz natural y se busca la eficiencia energética.

Pero además, la decoración de interiores es mucho más que un conjunto de muebles o un color en la pared. Es convertir una casa cualquiera en un hogar en el que quede reflejado cómo somos y cómo queremos vivir.

Por todo eso hemos reunido algunas de las mejores tendencias decorativas, para que puedas inspirarte y adaptarlas a tu estilo si vas a hacer obras en casa o a renovar algún elemento.

## Espacios con personalidad

La gente quiere que sus casas parezcan vivas y reflejen su estilo, por eso el minimalismo, con sus líneas sencillas, colores neutros y ausencia de elementos superfluos, es una tendencia en retroceso.

Este año las viviendas se llenarán de personalidad, con piezas que tengan historia y carácter, espacios llenos de texturas, color y detalles únicos.

## Naturaleza en casa

Todo lo que tenga que ver con la naturaleza continua en auge, porque ayuda a conectar espacios y darle un aspecto más calmado y acogedor a la casa.

Se trata de integrar la naturaleza en la vivienda apostando por el uso de materiales como la piedra o la madera que ayudan a integrar la naturaleza en cada rincón o colores representativos de lo natural, como los tonos tierra o los verdes suaves. Otras formas de integrar el exterior en el interior son los revestimientos de maderas sin tratar



o los papeles pintados o murales con motivos vegetales que nos ofrecen puntos de conexión con la naturaleza.

## Artesanía

Las piezas hechas a mano reflejan un profundo vínculo con los materiales y los procesos, otorgando un valor emocional que no se encuentra en la fabricación en serie. Optar por algún mobiliario hecho artesanalmente y de fabricación local supone una búsqueda de la calidad y la diferencia frente a una producción en masa. Además con estas piezas se con-

tribuye a realizar prácticas sostenibles y a dar valor a los artesanos.

## Iluminación funcional

Una buena iluminación es esencial en una vivienda. Desde el punto de vista estético es clave para destacar el resto de elementos decorativos, pero además ahora se busca la funcionalidad y la eficiencia.

Si tienes pensado adquirir alguna lámpara en los próximos meses, asegúrate de que cuente con un regulador de luz. Más allá de su función básica de encender y apa-

gar, permiten ajustar la intensidad de la luz, crear ambientes personalizados e incluso gestionar la iluminación de cualquier espacio con la ayuda de sistemas domóticos.

## Muebles Vintage

Los muebles vintage también serán protagonistas en 2025, ya que aportan personalidad e historia a cualquier vivienda. Suelen estar realizados en maderas nobles, generalmente en tonos oscuros y más trabajados que los muebles modernos. Optar por este tipo de piezas antiguas no solo prolonga la vida de muebles bien hechos, sino que también es una opción sostenible.

Puede ser un mueble familiar o alguno que hayamos rescatado en alguna tienda de antigüedades. Un espejo antiguo de madera o dorado aportará una gran personalidad a una estancia con una decoración más moderna.

## Los colores del 2025

Las tendencias cromáticas para 2025 se orientan hacia tonos terrosos, además el color elegido por Pantone para este 2025 es el **Mocha Mousse**.

Se trata de un color suave, pero con fuerza que veremos en estancias como el salón, cocinas e incluso terrazas. Se puede combinar tanto con tonos más neutros, como más llamativos, sin perder elegancia ni calma en cualquier espacio.

Otros colores en tendencia son el marrón trufa, cálido y reconfortante, el púrpura berenjena, que aporta sofisticación y se convierte en un neutro versátil y el burdeos, más equilibrado y elegante que los rojos tradicionales.

Estos colores son fáciles de integrar y buscan crear ambientes atemporales y acogedores, favoreciendo elementos de diseño duraderos y menos efímeros.

Prueba a introducirlos en complementos, textiles o incluso muebles auxiliares.



● 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

Personas sencillas sin alardes de grandeza, crean un mundo poético en cada una de sus pequeñas creaciones

## Oporto



© Luisa Aguado.

Oporto, ciudad gris pero llena de humanidad. Camino por sus calles y veo rostros amables y cansados llenos de lucha, en sus pequeñas tiendas, en sus cocinas, en sus espacios de trabajo.

Personas sencillas sin alardes de grandeza, crean un mundo poético en cada una de sus pequeñas creaciones. Regreso cansada y siempre encuentro una de las mejores cocinas de entre los países que he visitado. Caminas por sus calles e infinidad de restaurantes pequeños bares o esquinas con menús, avivan el olfato. Qué buenas sus co-

midas, qué buenas las manos que han creado esos platos, dedicando cariño a su obra. Charlaba con la recepcionista del hotel donde me alojaba, hablándole de las maravillas de los manjares de allí. Como sorprendida del tacto casero de la cocina portuguesa bien hecha, daba igual fuera un buen restaurante o un pequeño tugurio, todo sabía a gloria. La recepcionista asentía y me decía que estaba hecha con mucho amor. Solo ingredientes y amor y por eso gustaba tanto. Pensaba sin embargo que muchos pequeños negocios iban desapareciendo por el afán especulativo de unos cuantos fondos inversores o avaricia de algunos. Qué pena sen-

tía porque la cocina portuguesa debería ser patrimonio de la humanidad.

José Saramago, escritor portugués y premio Nobel, nos contaba como su abuelo enfermo, un día se despedía de sus árboles abrazándoles, agradeciéndoles con ese gesto su compañía a lo largo de su vida sabiendo que nunca más los volvería a ver.

Qué gestos de amor en pequeñas almas.

Hay mucha poesía en el alma portuguesa, aprendamos y admiremos lo mejor de los grandes, de los enormes gestos y las grandes almas.



✉ 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.

### UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

#### «Love in Progress»

Una propiedad que NO está en venta.

Impulsor, levadura y magia.

El acto más grande de Seguridad y Confianza.

Es el Amor como Valor.

El lenguaje de las flores,

la forma de expresar las emociones

hasta quebrarme la voz.

Desde el cielo, hasta el mar, vamos tejiendo,

permaneciendo en el azul verdadero.

El resto son "historias por contar".

Desde Rosalía hasta Castelo.

Selló la Carta Magna con miel de abeja.

Entre habilidades sociales y apoyo emocional,

encontraron la llave de la ciudad.

¡Bienvenidos, bien hallados!

Manos que sostienen que forman corazones.

Dos manos que abrazan. Lazos que crean relaciones.

Tantos Locos y Piratas Rebeldes de causas nobles.

¡Estamos mediando en el aula de Álvarez quotes!

Saben los elefantes recordar de sus experiencias,

ayudando a sobrevivir de las dificultades.

¿28? compañeros soltando nudos de cuerda,

la confianza es una fuerza, una reacción en cadena.

Amistad entre pueblos. Poder de vínculos duraderos.

Enlaces, raíces. Artistas del trapecio.

¡Cierra los ojos y confía!

Vamos a afrontar juntos las pruebas y desafíos de la vida.

¡Todo esto vale la fortuna y la alegría!

Tengo alguna caja de cerillas en el fondo de la lista.

Guías para navegar entre aguas turbulentas,

puedo asegurar que existen faros entre las tormentas.

Puertos seguros en los que arribar.

\*Texto dedicado a mi grupo de 2º de Integración Social del FP Castela  
y a todas mis profesoras.

@b\_essential28



Bea Ramón Iglesias.

Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".

@b\_essential28

Solicita la retirada de artículos sin base científica que promueven estas prácticas

## El COEM alerta: que ni el vinagre ni el limón son buenos para los dientes



Redacción.

Según informa el COEM, en fechas recientes se han publicado varios artículos en medios digitales de gran repercusión con los consabidos remedios caseros para cuidar nuestra salud bucodental, quitar el sarro o lograr blanquear los dientes.

Desde esta organización colegial se ha mostrado preocupación por

este tipo de artículos, en particular cuando se publican en medios serios y con una gran difusión, puesto que "más allá de la incorrección de los datos proporcionados tratan con frivolidad las cuestiones relativas al cuidado de la salud bucodental", añaden que "es notorio y carece de evidencia científica que ni el vinagre, ni el limón deben ser productos utilizados directamente por el consumidor para mejorar la higiene o lograr un

blanqueamiento de los dientes".

El COEM se ha dirigido a dichos medios a efectos de obtener una rectificación de los artículos (o directamente su supresión) y con la finalidad de que la información que se facilite promueva el cuidado de la salud bucodental en términos correctos y con una base científica.

La COEM solicita la retirada de artículos sin base científica que promueven estas prácticas.



**DENTA LARA**  
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

**Tu Sonrisa en las mejores Manos**

www.dentalara.com

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

El Colegio de Pontevedra y Ourense recuerda las principales novedades y excepciones que deben tener en cuenta los dentistas

## Ya está vigente la prohibición del uso de amalgama dental en la UE

Redacción.

Desde el Colegio de Pontevedra y Ourense se recuerda que la Unión Europea ha modificado el Reglamento del año 2017 mediante la publicación del Reglamento (UE) 2024/1849 del Parlamento Europeo y del Consejo, por el que se modifica el Reglamento (UE) 2017/852 sobre el mercurio, en lo que respecta a la amalgama dental y otros productos con mercurio añadido sujetos a restricciones de exportación, importación y fabricación.

Las principales novedades a tener en cuenta son las siguientes, según señala esta entidad colegial, son:

- Ampliación de la prohibición de uso de amalgama dental como material restaurador a todo ciudadano de la Unión Europea. Hasta ahora, la prohibición solo se dirigía a su uso en menores y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, sin embargo, en este nuevo regla-

mento, y a partir de enero de 2025, se extiende a todos los ciudadanos. Se debe tener en cuenta que la norma añade, como excepción, que se podrá usar cuando el odontólogo considere estrictamente necesario el uso de amalgama dental para atender necesidades médicas específicas del paciente.

Lo ideal es que, si se va a utilizar, se justifique en la historia clínica el porqué del uso de este material frente a otros.

- Adelanto de la prohibición de fabricación e importación en la UE a partir del 30 de junio de 2026.

Hasta ahora, se planteaba la eliminación total en 2030, pero se ha adelantado 4 años. Sí se especifica que esa prohibición no será absoluta, ya que se incluirán excepciones (aún no descritas) para pacientes en los que sea necesario su uso.

Se recuerda que, si se utiliza este tipo de material, es necesario disponer de un filtro de partículas de mercurio en el equipo dental.



## Vinculan el riesgo cardiovascular con la concurrencia de gingivitis

Un estudio reciente realizado por la Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunitat Valenciana, en colaboración con el Hospital Universitario Doctor Peset y la Universitat de Valencia (UV), reveló que la inflamación de las encías en mujeres con síndrome de ovario poliquístico está vinculada a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La investigación, publicada en la revista *Journal of Periodontology*, explora la relación entre la salud bucal y las enfermedades sistémicas.

En mujeres con SOP, la gingivitis favorece la activación de las células inmunitarias, como los leucocitos, lo que puede generar una inflamación crónica en los vasos sanguíneos, un factor clave en el desarrollo de aterosclerosis.



## Anís del Mono, la historia detrás de la icónica botella



Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

Pocas marcas pueden presumir de haber trascendido generaciones como Anís del Mono. Esta icónica botella fue objeto de inspiración de algunos de los grandes pintores del siglo XX como Picasso o Juan Gris y hoy, más de cien años después, artistas como Rosalía o C. Tangana, han recogido el testigo haciéndola protagonista de algunos de sus videoclips. Incluso ha hecho sus pinitos en Hollywood con una aparición estelar en la película *Donnie Brasco*, compartiendo reparto con Al Pacino y Johnny Depp.

*“Anís del Mono lleva dando vidilla y llenando de alegría nuestras sobremesas más de 150 años”, nos cuenta Laura Día Fresno, Global Brand Manager de Anís del Mono. Y es que si esas botellas hablaran...*

### Un mono, París y Charles Darwin

La historia de Anís del Mono comienza en 1870, cuando Vicente Bosch, su fundador, recibió como regalo un pequeño mono proveniente de América, un exótico ob-

sequio que sin embargo era relativamente común en la época. Resultó que este animal no solo inspiró el nombre de la marca, sino también parte de su identidad. Pongámonos en contexto: en 1859, pocos años antes, se había publicado “El origen de las especies”, de Charles Darwin, generando una enorme controversia. El libro desafiaba tanto las creencias religiosas como las científicas de la época. Su teoría de la evolución por selección natural contradecía la noción bíblica de la creación divina y la idea de que los humanos compartíamos un ancestro común con otros animales generó rechazo en una sociedad profundamente religiosa. Aunque fue apoyado por científicos como Thomas Huxley, enfrentó críticas por la falta de pruebas directas en algunos aspectos. La polémica se extendió a la cultura popular, con caricaturas que ridiculizaban a Darwin. Un bullying en toda regla.

En este contexto, la imagen de la botella de Anís del Mono, con un animal con rasgos humanos que guarda un sospechoso parecido a Darwin y que sostiene un pergamino con el lema: “*Es el mejor, la ciencia lo dijo y yo no miento*” cobra un especial significado.



Por otro lado, París también tuvo un papel crucial en los inicios de la marca. Bosch, en busca de un regalo especial para su esposa, se topó en la plaza *Vendôme* de París con un perfume cuya botella de diseño adiamantado le marcó. No sabemos si finalmente compró aquel perfume, lo que sí sabemos es que se inspiró en él para el diseño de corte adiamantado de su botella.

Un último detalle: cuando se fabricó, en la imprenta hubo un error ortográfico en la palabra “*destilación*”, que todavía hoy se mantiene.

### Una guerra sin tiros... y sin azúcar

Pasó el tiempo y Anís del Mono se consolidó en el mercado. Pero llegó la guerra. Pese a que el sector de los espirituosos no fue el peor parado, la devastación generada afectó a todas las industrias. Sorprendentemente, la fábrica de Anís del Mono logró mantenerse operativa y fue una de las pocas instalaciones industriales que no sufrió bombardeos ni fue colectivizada durante el conflicto. Nos cuenta Laura que “cuando el camión del distribuidor estaba en la zona, se

respetaban “los tiros”.

Tras la contienda, España enfrentó una severa escasez de recursos, incluyendo el azúcar. En respuesta a esta situación, Anís del Mono introdujo una nueva variedad de licor semiseco con etiqueta blanca, adaptándose a las limitaciones de la época.

### Los alambiques originales

La tradición de utilizar los alambiques originales del siglo XIX sigue viva. En una época en la que muchas empresas optan por la modernización total, la marca continúa con un proceso artesanal en donde se usan los mismos alambiques destiladores que se utilizaban cuando nació, en 1870. “La sala de destilación es la joya modernista de la fábrica y en ella se sigue destilando el aceite esencial con el que se elabora Anís del Mono y que es la piedra filosofal de nuestro producto” nos explica Laura. 150 años después, la icónica botella del Mono forma parte inseparable de la cultura popular y del rico imaginario español.



*Cuando se fabricó, en la imprenta hubo un error ortográfico en la palabra “destilación”, y que todavía hoy se mantiene.*

**Eibar 0 - Deportivo 1**

El Dépor se encomienda a Ximo Navarro

## Ximo revitaliza al Dépor y manda a reflexionar al Eibar

Redacción.

*Triunfo sanador el logrado por el Deportivo en Eibar por cero goles a uno. Ximo Navarro fue el autor del único gol del partido. El lateral completó un gran partido tanto en ataque como en defensa y permite al Dépor escalar posiciones en la tabla.*

El Eibar inició el choque moviendo la pelota a gran velocidad y tratando de cansar al Dépor. Los coruñeses tardaron en entrar en el partido y cuando lo hicieron fue gracias a la inteligencia de Mario Soriano. En las botas del madrileño nació la primera ocasión con un disparo lejano tras una gran maniobra que se marchaba rozando el palo derecho de la meta armera.

El partido se fue equilibrando y ninguno de los dos era capaz de generar peligro. Aún así el choque era entretenido y el Dépor lo intentaba en combinaciones cortas entre Soriano y Yeremay. Sin embargo el canario no era capaz de imponer su juego y desborde.

En ese escenario llegó el gol deportivista. La acción nació en una gran llegada de Ximo Navarro por banda derecha. El andaluz finalizaría esa misma jugada tras dos rechaces de la defensa del Eibar y una importante falta de contundencia.



El lateral fue el autor del gol que le da tres puntos muy importantes al equipo para coger aire.

Por delante quedaban quince minutos de primera mitad en la que el Dépor se dedicó a controlar el resultado y esperar al descanso. Helton tuvo que aparecer en una acción muy peligrosa que sacó con la cara.

Tras la reanudación los coruñeses salieron empujados y muy metidos atrás. Daba la sensación de que el equipo iba a tratar de aprovechar alguna contra mientras se resguardaba en defensa.

El Dépor sufría y se agarraba a su ventaja en el marcador. Con el paso de los minutos el partido se volvió a igualar. Gilsanz dio entrada a Mella que pudo sentenciar el partido en un mano a mano clarísimo que envió a las nubes.

El tramo final de partido se acercaba y el Eibar empujaba con todo. Helton se mostró seguro nuevamente bajo palos despejando los disparos que llegaban desde la frontal. Gilsanz dio minutos a uno

de los nuevos fichajes y así llegó el debut de Eddahchouri. El delantero holandés disfrutó de un mano a mano muy claro en el descuento que envió fuera aunque la jugada estaba anulada por fuera de juego. No habría tiempo para más y el Dépor lograba así un triunfo de mucho peso en casa de uno de los favoritos al ascenso.

El próximo domingo los coruñeses recibirán la visita del Almería, otro de los candidatos al ascenso.



### Denis Genreau, nuevo jugador del Dépor



Tras anunciar la llegada de Zakaria Eddahchouri, el Deportivo de La Coruña anunció también la llegada de Denis Genreau para reforzar el centro del campo del equipo dirigido por Óscar Gilsanz.

El futbolista, que procede del Toulouse de la Ligue 1 francesa, ha firmado con el conjunto herculino hasta 2027 con opción a una temporada más. Genreau acababa contrato a final de esta temporada con el club galo y el Dépor ha logrado hacerse con él en propiedad. Fruto de ese acuerdo entre clubes, el Toulouse se reserva un porcentaje de sus derechos en caso de una hipotética venta.

El Dépor renueva su centro del campo con el fichaje de Denis Genreau (21 de mayo de 1999, París). Firmado hasta 2027 con opción a una temporada más. Proviene del Toulouse FC de la Primera División de Francia, en el que disputó esta temporada 8 partidos de Liga y 2 de Copa, marcando 1 gol.

En total, con la selección francesa, desde la temporada 2021-22, ha participado en 80 partidos con 3 goles y 4 asistencias. Denis Genreau también pasó por la liga australiana jugando en los equipos de Melbourne City y Macarthur; y en la temporada 2018-19 jugó en el PEC Zwolle de la Eredivise, la máxima categoría de Países Bajos. Es internacional absoluto con Australia, selección con la que disputó 5 partidos. También fue internacional sub-23 y olímpico".





El Club Campomar es el único campo de toda el área de Ferrolterra

## Visita de autoridades al Club de Golf Campomar

El viernes 17 de enero visitaron las instalaciones del Club de Golf Campomar la delegada de la Xunta Martina Aneiros, conjuntamente con el delegado provincial de deportes Roberto Fernández y el concejal de deportes de Narón, Iban Santalla, en el contexto de presentar las ayudas de la Xunta para el desarrollo del deporte. Nos dio la oportunidad de enseñar nuestras instalaciones y acercarse al deporte del golf en un día espléndido para apreciar la belleza del campo y lo que representa practicar deporte en un entorno de naturaleza privilegiado. Esta visita esperamos que sirva para dar a conocer y acercar el golf en todo el ámbito de Ferrolterra ya que es el único campo en



Momentos de la visita de las autoridades al Club de Golf Campomar.



El presidente del Club Campomar, Francisco Castro con la delegada de la Xunta, Martina Aneiros.

esta área. Estaremos encantados de dar respuesta a todos aquellos que nos quieran conocer ofreciendo sesiones de "acércate al golf" en las que se podrán anotar a través del del teléfono del Club Campomar."

MIÑO GOLF  
ÁRTABRO



Finalizó en el campo del Club de Golf Miño la Liga de Parejas, donde este año fue muy reñida y con unos resultados muy ajustados al final de la última prueba.

## Liga de Parejas en el Club de Golf Miño

### Categoría Scratch:

- 1º Díaz Díaz-Gancedo Fernández, 39 puntos.
- 2º González Carro-Pérez Gómez, 38 puntos.
- 3º Grande Veloso-Roel Carabel, 38 puntos.
- 4º Soto Mendi-Piñeiro Varela, 34 puntos.
- 5º Barreiro Orgeira-Barreiro Gómez.

### Categoría Handicap:

- 1º González Carro-Pérez Gómez, 50 puntos.
- 2º Grande Veloso-Roel Carabel, 46 puntos.
- 3º Edreira Fraga-Díaz Álvarez, 46 puntos.
- 4º Chouza Insua-Méndez Pérez Arévalo, 44 puntos.
- 5º Mouriz López-Vázquez Fente, 44 puntos.



## Celebrado el Torneo de Campeones en el Hércules Club de Golf

El pasado 4 de enero, se celebró en el Hércules Club de Golf, el Torneo de Campeones, con

unos resultados muy ajustados.

### Categoría Scratch:

- 1º Juan Roberto García Bouzas, 76 puntos.
- 2º José Antonio Suárez Romar, 83 puntos.
- 3º Alejandro José López García, 85 puntos.
- 4º Jaime Ruppen Rodríguez, 87 puntos.
- 5º Miguel Charro Cousillas, 88 puntos.

### Categoría Handicap:

- 1º Juan Roberto García Bouzas, 66 puntos.
- 2º Antonio Luis Abad Buján, 70 puntos.
- 3º Pablo de Pablos García, 71 puntos.
- 4º Ariel Alberto Álvarez Coruaia, 72 puntos.
- 5º Vicente Carcacia Estrada, 73 puntos.
- 5º Juan Manuel Lamas Otero, 73 puntos.



La ciudad comienza el 2025 con la mirada puesta en seguir mejorando

## El Concello de A Coruña refuerza su compromiso con el deporte con la renovación de instalaciones y servicios

Redacción.

A Coruña es la ciudad gallega con mayor número de instalaciones deportivas municipales y con la mayor red de apoyo al deporte de base. La ciudad comienza el 2025 con la mirada puesta en seguir mejorando y ampliando su gran nómina de instalaciones e infraestructuras deportivas, así como en fortalecer su tejido deportivo, integrado por clubs, entidades deportivas y particulares que han mostrado en el último lustro una gran proyección contando con el apoyo municipal.

“El gran reto deportivo de este comienzo de año es la puesta en marcha del Plan Director de instalaciones deportivas, que echará a andar en el primer trimestre tras un gran trabajo de la Concejalía de Deportes”, señala Inés Rey, alcaldesa de A Coruña. “Este Plan Director nos permitirá afrontar la mejora y puesta a punto de nuestras infraestructuras de una manera global, contando siempre con la visión de sus usuarios y las particularidades de cada instalación”, añade.

Al margen de este Plan Director, las mejoras en instalaciones no han decrecido estos últimos años. Estos días concluirá el cambio de césped en el campo número 1 de la Torre, completando el conjunto de tapetes, que fueron sustituidos con anterioridad. A ello, hay que sumarle la nueva iluminación led, la cafetería o pequeñas mejoras en las instalaciones del espacio deportivo más transitado de la ciudad. El nuevo campo de Eirís se suma a la lista de novedades impulsadas por el Gobierno de Inés Rey y en breve también lo hará el de la Leyma, que será renovado.

“Además de las instalaciones destinadas al fútbol, estos últimos años



avanzamos en la ampliación de los espacios para practicar todo tipo de deportes, como es el caso de la renovación del *skatepark* de Eirís, la mejora del *rocódromo* de Riazor, el único de Galicia de sus características; la *pista de patinaje* de Novo Mesoiro o las diferentes instalaciones de calistenia repartidas por la ciudad”, señala Inés Rey.

El gobierno municipal incide en que sus políticas deportivas buscan que cada barrio de la ciudad cuente con instalaciones de primer nivel para la práctica de diferentes disciplinas.

En los últimos meses se ha mejorado la pista de fútbol *Cruyff Court* de Novo Mesoiro, se han anunciado pistas multideporte en la Urbanización Breogán, en Los Rosales y en Monte Alto, o se ha renovado el firme del polideportivo de Labañou, que llevaba más de 20 años sin ninguna intervención.

### Las Escuelas Municipales

Otro de los grandes pilares del deporte coruñés, y de nuevo pionero a nivel gallego, son sus Escuelas Deportivas Municipales, que año tras año ofrecen un gran número

de actividades a casi 4.000 coruñeses y coruñesas de todas las edades. “Nuestro objetivo como administración debe ser mejorar la vida de las personas y gracias a este servicio referente a nivel gallego conseguimos que los y las usuarias practiquen deporte a diario y lleven mejores hábitos de vida”, apunta la alcaldesa.

Este programa, además, ha visto incrementado su número de plazas para el presente curso en casi 300, contando históricamente con una alta participación femenina, con 2.655 mujeres. “Tenemos que garantizar el acceso de las mujeres al deporte y este programa muestra los avances en igualdad que promovemos en la ciudad”. Este curso hay 252 grupos y un total de 28 actividades diferentes, entre las que se encuentran *pilates, tenis, waterpolo, yoga, escalada, esgrima o ciclismo*.

### Coruña Corre 2025

Por otro lado, se dieron a conocer los datos del circuito de carreras populares más importante de Galicia, la duodécima edición de Coruña Corre. “Esta iniciativa llena los diferentes barrios, con pruebas ideales para empezar a correr y mantenerse en forma”.

Habrán un total de siete pruebas, para las que ya están confirmadas sus fechas. Serán la *XIII Carreira Popular Torre de Hércules* (15 de marzo), *IX Carreira Popular Matogrande Xuxán* (6 de abril), *XVI Baixada Popular de Cross San Pedro de Visma* (11 de mayo), *XII Carreira Popular Os Rosales* (1 de junio), *XII Carreira Popular Volta a Oza* (14 de septiembre), *XI Carreira Popular do Ventorrillo* (26 de octubre) y *XIII Carreira Popular de Novo Mesoiro* (23 de noviembre).

En Fitur se desvelaron algunos detalles de la próxima edición del Pantín Classic

## Galicia será el territorio con más pruebas de la World Surf League

A finales del pasado mes Galicia se presentó en Fitur como un destino referente en el surf internacional. El campeonato *Abanca Pantín Classic Galicia Pro*, embajador de este deporte en el territorio gallego, presentó en Madrid su programación para el 2025 además de la celebración de tres nuevas pruebas.

Al ya reconocido Pantín Classic se sumarán en aguas gallegas el *Surf Festival Ferrol*, en el que también tendrá lugar un campeonato en modalidad *Longboard* y un *Junior*, y el *Cabreiroá Junior Pro Razo*. Con estos dos nuevos torneos, Galicia es el territorio que aúna más pruebas del circui-

to de la *World Surf League* (WSL) del mundo.

En Fitur se desvelaron algunos detalles de la próxima edición del Pantín Classic que se disputa en Valdoviño, en la comarca de Ferrol. Entre ellos, estarán las categorías de los distintos campeonatos, así como una programación transversal con iniciativas gastronómicas, culturales, actividades de deporte base e inclusivo, además de otras relativas a la educación ambiental o medidas de conciliación.

Todas las actividades serán gratuitas con la intención de ofrecer una oferta de ocio “al alcance de todos y repleta de valores”.



Campeonato internacional de surf Abanca Pantín Classic Galicia Pro.

## El Breogán ficha al letón Arturs Kurucs



El Río Breogán anunció el fichaje del escolta internacional letón Arturs Kurucs, quien llega al equipo de Luis Casimiro procedente del UCAM Murcia, con el que jugó las últimas dos temporadas en la liga Endesa.

Kurucs llega a Lugo para suplir la baja de Aleksandar Aranitovi, quien deberá permanecer varios meses de baja tras sufrir una rotura parcial en la fascia plantar. Tras formarse en las categorías inferiores del VEF Riga, el nuevo jugador breoganista dio el salto

al Baskonia, con tan solo quince años, para continuar con su formación. Con una cesión temporal al Riga, con el que se proclamó campeón de la liga de su país en 2019, regresó al Baskonia, con el que también logró el título de la Liga Endesa 2019-20.

En el verano de 2023, firmó por el Promitheas Patras griego, donde promedió 6.7 puntos y 1.5 rebotes. En diciembre de ese año se incorporó al UCAM Murcia, con el que en el presente campeonato disputó 8 partidos.



Las Escuelas Deportivas Municipales, año tras año ofrecen un gran número de actividades a casi 4.000 coruñeses y coruñesas de todas las edades.

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



### Consulta 1:

Hola. Encantado de saludarles. Tengo una idea de negocio interesante que pretendo iniciar. Estoy pensando en crear una sociedad limitada unipersonal. ¿Esto garantizaría que si tengo algún problema profesional o económico que no respondo con mis bienes personales? ¿Puedo crear una sociedad sin capital alguno? Muchas gracias de antemano por su atenta respuesta.

### Estimado cliente

Crear una sociedad limitada unipersonal garantizaría que, con carácter general y salvo excepciones, usted no responda de deudas con sus bienes personales.

Esas excepciones pueden ser variadas pero por intentar sintetizarlo, sería si se comete delitos a través de esa sociedad se podría dar lugar a responsabilidades personales. En supuestos delictivos el administrador responde con bienes persona-

les. Y después estarían aquellos casos en los que la sociedad es absolutamente insolvente y usted no procede a iniciar el concurso de la misma sino que sigue realizando negocios jurídicos a pesar de que sea insolvente. Son supuestos muy concretos pero que evidentemente hacen nacer responsabilidad personal de los administradores con carácter excepcional.

Para crear esa sociedad como la que usted propone, habría que aportar un capital mínimo de tres mil euros, que podría ser tanto dinero como activos valorados en esa cantidad.

### Atentamente.

### Consulta 2:

Mi casero dice que le debo avisar con 2 meses de antelación que me voy a ir del piso. Es cierto que existe una cláusula en el contrato que dice que tengo que avisarle dos meses antes si decido irme del

piso después de que el contrato alcance una duración mínima de seis meses. Pero otras personas me han dicho que este plazo es de un mes. Entonces no sé qué hacer porque me urge irme de la propiedad por circunstancias laborales. Y tengo respuestas contradictorias. Muchas gracias por su respuesta.

### Estimado cliente

El contrato establece una condición claramente ilegal. Es cierto que no es una ilegalidad grave pero la cláusula que establece el preaviso de dos meses no se ajusta a derecho. Esto es así porque el artículo 11 de la Ley de Arrendamientos Urbanos establece que en estos casos el plazo de preavisos de treinta días. Esto es lo que establece el artículo once:

Artículo 11. Desistimiento del contrato. El arrendatario podrá desistir del contrato de arrendamiento, una vez que hayan transcurrido al menos seis meses, siempre que se lo

comunique al arrendador con una antelación mínima de treinta días.

El artículo once no puede ser modificado por contrato para establecer un plazo peor para el inquilino. Esto es un principio absolutamente conocido y que viene por el Artículo 6 de la propia Ley de Arrendamientos Urbanos.

Las condiciones que se establecen en la Ley de Arrendamientos Urbanos no se pueden cambiar por las partes en el contrato para hacerlas más gravosas o perjudiciales para el inquilino. Hablando siempre de contratos de arrendamiento de vivienda. Por lo tanto la cláusula de su contrato de arrendamientos colisiona con el derecho que fija el artículo once de la Ley de Arrendamientos Urbanos. El plazo tiene que ser el que fija la ley y no se puede ampliar por contrato.

### Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

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



Tan importante como lucir pelazo o presumir de una figura tonificante, nuestro rostro es una de las principales preocupaciones de belleza que más sueño nos quita

## Super consejos para lucir guapa cada día del año



### Consume alimentos antioxidantes

Cuida tu piel y tu organismo mediante el consumo de productos antioxidantes ricos en vitamina A como las zanahorias, brócolis, pimientos, acelgas, naranjas... entre otras frutas y verduras. Las vitaminas antioxidantes son partícipes de funciones de nuestro organismo como la hidratación y la renovación en la piel, previniendo el envejecimiento celular.

### No olvides la vitamina C

No olvides consumir productos ricos en vitamina C o utilizar cremas o sérums potenciados con ella en las mañanas. La vitamina C nos ayuda a hidratar profundamente, proteger nuestra piel, tonificarla e iluminarla, de esta forma nuestro rostro lucirá radiante.

### Limpia tu piel a diario

Nuestro rostro está expuesto a diario a la polución, los cambios del tiempo y otros agentes externos, por lo que, aunque no nos hayamos maquillado, es necesario limpiar la piel a diario y mantenerla hidratada. Podemos hacerlo con una leche limpiadora que además hidrate nuestra piel, o con un agua micelar.

### Tonifica tu rostro

El tónico es en la mayoría de los casos el gran olvidado de la rutina de limpieza facial. No debemos olvidar utilizar un tónico facial que refresque nuestra piel, la alivie, cierre poros y nos elimine el exceso de grasa.

### Desinflama el contorno de tus ojos

La piel alrededor de los ojos es muy sensible y con tendencia a inflamarse, para reducir esta inflamación pon en el refrigerador dos rodajas de pepino y después aplícalas en tus ojos durante al menos 10 minutos. Con este truco conseguimos mejorar el aspecto de nuestros ojos gracias al frío y las propiedades hidratantes y antioxidantes del pepino.

### Mantén tu pelo sano e hidratado

Usa champús y acondicionadores que aporten hidratación extra con ingredientes como queratina, pantenol, aloe vera, o glicerol. Estos ingredientes retienen la humedad dentro del cabe-

llo creando una protección e hidratación desde el núcleo sin que este parezca grasa.

### Duerme al menos 8 horas

Dormir bien las horas que nos corresponden reduce bolsas y ojeras y optimizará la renovación celular de nuestra piel, dormir al menos 8 horas es el tiempo indispensable para una buena salud física y mental.

### Cuida tus pestañas

Mantener nuestras pestañas sanas es complicado sobre todo en momentos de estrés. Que estén largas y fuertes depende mucho de nuestra alimentación. Es recomendable consumir alimentos ricos en silicio y vitamina E como aceitunas, espárragos, arroz, calabaza, etc. También puedes aplicar un sérum con principios activos que optimizan el crecimiento y cuidado de las pestañas.

### Dúchate con agua fría

Sabemos que tener que ducharse con agua fría es complicado, pero si sigues este consejo te ayudará a eliminar toxinas de tu piel, a mejorar la circulación sanguínea y a acelerar el metabolismo. Además, evitaremos la deshidratación de la piel que puede provocar el uso de agua excesivamente caliente.

La alimentación es importante y fundamental para la salud cerebral

## Alimenta tu cerebro

Una alimentación de buena calidad, basada en una dieta variada y equilibrada garantizará el aporte de los oligoelementos y vitaminas que necesita el cerebro para un buen funcionamiento y ayudará a prevenir su deterioro.

Según algunos estudios científicos sobre este tema, la dieta ideal para el cerebro es la dieta Mediterránea, la cual incluye:

- Granos, semillas, cereales y aceites vegetales naturales.
- Pescado, como consumo principal de proteína animal.
- Algo de carne magra y, muy esporádicamente, carne roja.
- Abundante fibra procedente de vegetales, legumbres y frutas.
- Lácteos, mejor fermentados: tofu, yogur, queso.
- No incluir, ultraprocesados ni dulces.

Incluye los siguientes alimentos en tu dieta habitual para ayudar a mantener joven tu cerebro:

### Bayas

Los arándanos, fresas, frambuesas, grosellas, moras y, en general, los frutos del bosque de colores llamativos son ricos en flavonoides con propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres y a proteger nuestras neuronas. También son antiinflamatorios y contribuyen a mejorar nuestra salud cerebral y mantener un cerebro joven.

### Frutos secos

Los frutos secos, nueces, pistachos, anacardos, almendras o cacahuets, son ricos en ácidos grasos, proteínas y antioxidantes que mejoran el funcionamiento del cerebro reduciendo el envejecimiento de las células cerebrales. También son ricos en algunos minerales que se necesitan para la comunicación entre las neuronas, como el potasio, el calcio, el fósforo, o el zinc. Se recomienda consumir cinco o más porciones de estos alimentos por semana, eso sí, al natural, no salados.

### Pescado azul

Asegurar el consumo de pescado azul es básico para mantener en buen estado el cerebro y el sistema nervioso a nivel estructural, por su alto contenido en ácidos grasos omega 3. Sardina, caballa, chicharro, anchoas, salmón, bonito o atún, son muy ricas en omega 3.

También los mejillones contienen altos niveles de vitaminas, como la B12, la cual se encarga de reforzar las conexiones neuronales de nuestro cerebro.

Incorpora a tu dieta estos pescados o mariscos, al menos, tres veces por semana variando entre ellos y contribuirás a prevenir problemas de memoria y deterioro cognitivo.

### Legumbres

Tienen muchos nutrientes como proteínas con casi todos los aminoácidos, vitaminas B1, B2, B6 y C. También contienen minerales como el hierro, fundamental para mejorar la concentración, y mucha fibra, lo que además favorece el control del colesterol. Los garbanzos contienen magnesio, que ayuda a mejorar la circulación del cerebro. Las lentejas pueden considerarse un super alimento por su riqueza en calcio, magnesio, cinc, potasio y selenio, todos ellos fundamentales para la actividad cerebral.

### Vegetales de hojas verdes

Son la base de una dieta para la salud del cerebro porque son baratas, versátiles y tienen una alta proporción de nutrientes en relación con las calorías. La col rizada espinacas, repollo, coliflor y acelgas también son grandes fuentes de fibra, folato (vitamina B) y vitaminas A, C y E, antioxidantes naturales que contribuyen a reducir el estrés oxidativo.

### Frutas

Las frutas como plátanos, uvas, piña o kiwi, con una alta concentración de carbohidratos son perfectas para aquellas épocas en que tenemos una actividad cerebral intensa, pues los hidratos de carbono son fundamentales para alimentar al cerebro, que sin glucosa no funciona. Los cítricos también son beneficiosos para la salud del cerebro por ser ricos en antioxidantes.

### Chocolate negro

Aunque debe consumirse con moderación, el chocolate negro contiene antioxidantes que mejoran la salud del cerebro al protegerlos del estrés oxidativo causado por los radicales libres.

Además contiene triptófano, un aminoácido esencial que el cerebro usa para fabricar serotonina, conocida como la hormona de la felicidad.

El sector inmobiliario cerró el 2024 con una facturación que alcanzó los 3.650 millones en volumen de negocio en Galicia

## Las inmobiliarias vaticinan un 2025 récord en compraventas de viviendas en Galicia



*La vivienda en alquiler sigue siendo "la gran preocupación" de la patronal.*

Redacción.

Tras un 2024 en el que el mercado inmobiliario ha ido de menos a más, tomando un fuerte impulso en el último cuatrimestre con una potente recuperación de las transacciones inmobiliarias, la Federación Galega de Empresas Inmobiliarias (Fegein) vaticina en su informe anual que en 2025 se registrará el mayor número de operaciones de compraventa de vivienda en Galicia desde la burbuja inmobiliaria.

El balance de 2024 presentado por la patronal inmobiliaria sitúa, con datos todavía provisionales, en 23.295 las transacciones completadas en el pasado ejercicio, por encima de las 19.329 de 2023 y las 21.527 de 2022. La facturación del sector superará, según las estimaciones de Fegein los 3.650 mi-

llones de euros. Ourense es la provincia gallega con menos transacciones (2.450), por detrás de Lugo (2.798), Pontevedra (7.101) y A Coruña (10.946).

Las previsiones de (Fegein) Federación Galega de Empresas Inmobiliarias auguran un crecimiento gradual durante el primer semestre del año, pero mantienen sus reservas para el segundo semestre por sus dudas sobre la estabilidad política y económica. La patronal señala en su informe que a pesar de que la demanda de vivienda nueva es "muy potente", el stock es muy bajo y no logra responder a las necesidades del mercado, por lo que la vivienda usada continuará siendo la protagonista de la mayoría de las operaciones. Tal y como sucedió en 2024, donde representó el 78% de las compraventas.

### Subida de los precios

A pesar de este escenario de recuperación del mercado, la previsión es que los precios de compraventa y alquiler de vivienda continúen en alza. Para Fegein, la tendencia general será de un incremento moderado, aunque los núcleos de población con menos de 5.000 habitantes, en los que la cantidad de stock de vivienda es mayor, los precios continuarán siendo estables e incluso irán a la baja por la escasa demanda. El precio del suelo, otro de los principales indicadores de la recuperación, crece en los principales núcleos urbanísticos.

La vivienda en alquiler sigue siendo "la gran preocupación" de la patronal, ya que la oferta toca mínimos históricos y los precios están experimentando una escalada imparable, lo que podría dificultar el acceso a la vivienda.

El precio de las casas de obra nueva rompe la barrera psicológica de los 3.000 euros/m<sup>2</sup> tras subir un 52% en 10 años

## En el último año, la vivienda a estrenar se ha encarecido un 5,5%

Redacción.

El precio de la vivienda de obra nueva ha superado por primera vez desde la barrera psicológica de los 3.000 euros por metro cuadrado, después de registrar en el último año un incremento del 5,5% y arrastrar un alza del 52% desde los mínimos registrados tras la burbuja inmobiliaria, según revela el 'Informe de Tendencias del Sector Inmobiliario', elaborado por Sociedad de la Tasación, que prevé que estos sigan al alza durante los próximos meses.

"El mercado residencial en 2024 ha experimentado un comportamiento desigual, con un primer semestre marcado por la ralentización de la actividad inmobiliaria, seguido de una recuperación progresiva durante el segundo semestre. Esta mejora de actividad, favorecida en términos globales por el inicio de la bajada de los tipos de interés por parte del Banco Central Europeo (BCE), ha sido especialmente notable en el segmento de vivienda nueva, reflejándose en la evolución del precio medio", resume Consuelo Villanueva, directora de Instituciones y Grandes Cuentas de la tasadora autora del estudio.

Comprar una casa a estrenar cuesta de media 3.028 euros por metro cuadrado, equivalente a pagar más de 242.000 euros por un piso tipo de 80 m<sup>2</sup>. Las estimaciones de Sociedad de la Tasación son alcistas, ya que esperan que, durante el primer trimestre, los precios se incrementen un 5,7% en cifras interanuales, alcanzando los 3.067 euros por m<sup>2</sup>. Desde junio de 2013, primer dato de la serie histórica, los precios acumulan una subida del 44%. Sin embargo, desde los mínimos registrados tras el estallido de la burbuja, en diciembre de 2014, las casas de obra nueva se han encarecido casi un 52%.

Según el informe que analiza datos de 40.500 viviendas y 2.200 promociones, Cataluña es la comunidad autónoma con los precios más altos, que se sitúan en 4.824 euros por m<sup>2</sup>, seguida de Madrid (4.673 euros por m<sup>2</sup>) y País Vasco (3.338 euros por m<sup>2</sup>). En el último año, los mayores incrementos en la obra nueva han sido en Baleares, donde los precios han subido cerca de un 7%. También registra subidas moderadas Madrid, un 6,6%, Cataluña, un 5,6%, y Andalucía, un 5,2%.



**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: Capitán América: Brave New World**

**País:** USA  
**Director:** Julius Onah  
**Guión:** Malcolm Spellman, Dalan Musson

**Reparto:** Anthony Mackie, Harrison Ford, Danny Ramirez, Shira Haas, Xosha Roquemore, Carl Lumbly, Giancarlo Esposito, Liv Tyler, Tim Blake Nelson.

**SINOPSIS:**  
 Tras reunirse con el recién elegido presidente de Estados Unidos Thaddeus Ross, Sam se verá envuelto en un incidente internacional, viéndose obligado a descubrir la razón detrás de un nefasto complot global antes de que la mente maestra detrás del mismo tenga al mundo entero viendo rojo.

**Fecha de Estreno:** 14 de febrero 2025



**Título: Paddington: Aventura en la selva**

**País:** Reino Unido, Francia, USA, Canadá  
**Director:** Dougal Wilson  
**Guión:** Mark Burton, Jon Foster, James Lamont

**Reparto:** Ben Whishaw, Hugh Bonneville, Emily Mortimer, Antonio Banderas, Olivia Colman, Imelda Staunton, Julie Walters, Jim Broadbent, Carla Tous, Madeleine Harris, Samuel Joslin.

**SINOPSIS:**  
 Llena de la característica mezcla de ingenio, encanto y humor a carcajadas de Paddington, 'Paddington: Aventura en la selva' encuentra al querido oso amante de la mermelada perdido en la selva en una emocionante aventura de alto riesgo.

**Fecha de Estreno:** 21 de febrero 2025



**Título: A Complete Unknown**

**País:** USA  
**Director:** James Mangold  
**Guión:** James Mangold, Jay Cocks

**Reparto:** Timothee Chalamet, Elle Fanning, Monica Barbaro, Edward Norton.

**SINOPSIS:**  
 Ambientada en la influyente escena musical de Nueva York de principios de los años 60, 'A Complete Unknown' cuenta la historia del meteórico ascenso del músico de Minnesota Bob Dylan, un cantante de folk de 19 años, hasta las salas de conciertos y lo más alto de las listas de éxitos. Sus canciones y su mística se convirtieron en un fenómeno mundial.

**Fecha de Estreno:** 28 de febrero 2025

**CULTURA**

**“Tattoo. Arte baixo a pel”, ata o 20 de abril no Museo Centro Gaiás**

A tatuaxe debe o seu nome ao tatau polinesio que a tripulación europea do capitán Cook descubriu no século XVIII. A evolución desta práctica foi o resultado de intercambios entre países, entre correntes marxinais e dominantes, entre centros e periferias. Sobreexposta actualmente por mor do desenvolvemento de Internet e o interese mediático que esperta, a tatuaxe escribe a súa historia contemporánea ao ritmo dos avances tecnolóxicos.

A exposición **Tattoo. Arte baixo a pel**, que estará ata abril no Museo Centro Gaiás, segue a tatuadores e persoas tatuadas a través de épocas e continentes para explorar as confluencias que converteron a tatuaxe nunha forma de expresión artística e nun fenómeno global. A mostra producida polo *musée du quai Branly/Jacques Chirac*, reúne 240 obras históricas e con-



temporáneas procedentes de 18 países do mundo entre pinturas, debuxos, libros, modelos en silicona tatuados, ferramentas para tatuar, máscaras, fotografías, selos e nove audiovisuais. Está comisariada por Anne Richard, destacada axente cultural da arte europea de vangarda e fundadora da influente revista **HEY! Modern Arte & Pop Culture**. Omnipresente en tempos pasados como elemento ritual nas sociedades tradicionais, foi erradicada pola colonización.

A pesar de converterse nun símbolo de marxinação, a tatuaxe conseguiu sobrevivir ata transformarse, no século XIX, en motivo de orgullo e material para o espectáculo. Xa no século XX, os intercambios internacionais iniciados por un grupo de tatuadores activistas deron lugar aos códigos e técnicas da tatuaxe contemporánea.

A mostra expón unha vintena de modelos de silicona, tatuados por mestres como *Horiyoshi III* e o suízo *Filip Leu*, un dos tatuadores máis solicitados a nivel mundial, cunha lista de agarda de ata dez anos. Tras ser exhibida en Francia, Estados Unidos, Rusia, Canadá e Taiwán, chega a Galicia da man da Fundación Cidade da Cultura en colaboración coa Fundación “la Caixa”, convertida nunha das exposicións sobre tatuaxe máis completas e atractivas.

**SUDOKU**

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

**CRUCIGRAMA**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1					■						
2							■				
3						■					
4				■							
5		■							■		
6	■							■			
7					■						■
8			■					■			
9				■							
10								■			
11						■					

**HORIZONTALES:**

- 1: Fluido dulce y viscoso producido por las abejas. Amansará.
- 2: Embarullé. Cocinas en el horno. 3: Persiga. Apunte.
- 4: Igualdad de nivel. Echemos un trago. 5: Símbolo del número 2,71828. Repetirá, reiterará. Primera letra del abecedario español.
- 6: Advertida. Cromo. 7: Rezar. Camino más estrecho que la vereda, abierto para el paso de personas o de ganado. 8: Real Decreto. Adores. Se dirijía. 9: Interpreto el significado de una serie de signos escritos. Maullaseis. 10: Pongáis o deis armas. Labran la tierra. 11: Caí nuevamente enfermo de la misma dolencia. Semilla y fruto de los cereales.

**VERTICALES:**

- 1: Miccionaré. Adornar el borde de una cosa con algún motivo decorativo. 2: Relativo a los incas. Me quemaré.
- 3: Relativa a la erosión. Organización Mundial de Comercio.
- 4: A ellos o ellas. Arroja, lanza. Interjección. 5: Adeudas. Dos mil dos. 6: Haga entrega. Formaseis eras. 7: Conjunción disyuntiva que denota diferencia, separación o alternativa entre dos o más personas, cosas o ideas. Rectora de una abadía. Consonante. 8: Brotarán, fluirán. Su Alteza Real. 9: Se deja ver. Otorgara. 10: Espacio breve de tiempo. Entraban, encajaban. 11: Adquirir seso o cordura. Animal de carga.

4 FEBRERO - 3 MARZO



# Especial proyectos

Ofertas para reenamorarte de tu hogar

Ofertas del 4 de febrero al 3 de marzo

**-15%**

En la serie Spaceo Home

**-15%**

En interiores de armarios a medida y vestidores

EXCLUSIVO CLUB<sup>^</sup>

Hasta **-20%**

En tu proyecto de baño\*

EXCLUSIVO CLUB<sup>^</sup>

Hasta **-20%**

En tu proyecto de cocina\*



En tus tiendas  
Compact Ferrol  
Compact Oleiros  
A Coruña

**CLUB<sup>^</sup>**

Pack Renueva tu casa



Te devolvemos **10%** de tus proyectos

\*Consulta condiciones en tienda o en leroymerlin.es