

gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 82

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MARZO - AÑO 2025



La Xunta impulsa la reedición de la obra "El Camino de Santiago. El libro olvidado de 1965"

pág. 4



Manantiales: Agua y naturaleza en Lugo

pág. 6/7

Hoteles y pensiones obtuvieron unos ingresos netos nominales de más de 12 millones de euros

Galicia creció en enero por encima del promedio español en número de viajeros

El Instituto Nacional de Estadística (INE), hizo públicos los primeros datos turísticos de 2025 referidos a los hoteles y pensiones durante enero. En el mes de enero, un total de 179.837 viajeros se alojaron en los establecimientos hoteleros e hicieron 317.129 noches, unos niveles superiores a los del año pasado, registrando unos incrementos del 3,3% en viajeros y del 1,7% en noches.

El buen comportamiento tiene que ver con el incremento, en enero, del turismo de ámbito nacional, que creció un 5% el interno (residentes en Galicia) y un 3% lo que procede del resto de Estado.

En este contexto, el sector hotelero fue quien de mantener un nivel de ingresos semejante al del pasado año superando los 12 millones de euros y manteniéndose por segundo año consecutivo por encima de este umbral. Se supera de nuevo los valores previos a la pandemia, cuando se facturaban 11,7 millones de euros en el segmento hotelero de la comunidad en enero de 2020



y 10,6 millones de euros en enero de 2019.

En cuanto al perfil de los viajeros en enero, el 80% de las noches hoteleras correspondieron al turismo de ámbito nacional, segmento en el que tuvo un mayor peso los españoles que proceden de otras co-

munidades autónomas, ya que representan el 45% del total.

Así pues, casi una de cada dos noches en los hoteles y pensiones de Galicia correspondieron a los españoles que vienen de fuera de la comunidad.

El mercado interno, de los residentes en Galicia, absorbe el 33%

mientras que el 21% restante corresponde al turismo internacional. El mercado nacional consolida con estos datos tres años consecutivos de crecimiento de la demanda hotelera en el mes de enero, que permiten superar las 252.000 noches en la comunidad.

Complemento de las pensiones no contributivas

La Xunta abonará este mes de marzo el pago del complemento autonómico de 218 euros a todas las personas que reciben una pensión no contributiva, que será ingresado de oficio y beneficiará a unos 37.000 pensionistas.

En total, el Gobierno gallego destinará 8 millones de euros a este pago extraordinario que se abona desde hace 17 años «de manera ininterrumpida». Se trata de la misma cuantía que el año anterior, cuando el pago de este complemento se anunció el 1 de febrero, antes de las autonómicas del 18 de febrero. En el año 2023, este complemento, que solía abonarse a finales de año, ya se adelantó al mes de abril y se incrementó un 6% llegando a los 218 euros actuales.

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



Cuidaamor

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,
Bea Ramón Iglesias
y todos los ayuntamientos
pertenecientes a la Comarca
das Mariñas.

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



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

Según han informado ambas organizaciones sindicales a través de un comunicado conjunto

CCOO y UGT rechazan la propuesta del PSOE para que los funcionarios puedan trabajar hasta los 72 años

Los sindicatos CCOO y UGT han mostrado su rechazo a la propuesta del PSOE de permitir que los funcionarios puedan trabajar voluntariamente hasta los 72 años, una vez alcanzada la edad ordinaria de jubilación. Esta medida se incluye en una enmienda presentada por el Grupo Parlamentario Socialista para modificar la próxima Ley de Función Pública.

Según han informado ambas organizaciones sindicales a través de un comunicado conjunto, la ampliación de la edad de jubilación forzosa de los 70 a los 72 años "es una medida que no contemplaba el acuerdo suscrito por los sindicatos y que no apoyan". No obstante, CCOO y UGT valoran positivamente que el Gobierno haya dado el primer paso para regular en la ley el acceso a la jubilación parcial y anticipada del personal funcionario y estatutario. Los sindicatos esperan que, a través de las enmiendas incluidas por el PSOE, se avance en la regulación que permite recuperar este derecho para los



Desde CCOO y UGT han adelantado que realizarán un seguimiento exhaustivo a las enmiendas.

empleados públicos, equiparándolos así con el resto de trabajadores en España que ya disfrutaban de

esta opción. Han hecho un llamamiento a todos los grupos parlamentarios para que la tramitación

de la ley respete las medidas contenidas en el texto firmado por ambas organizaciones y el Ejecutivo.

El acuerdo suscrito entre CCOO, UGT y el Gobierno contemplaba que el relevista que sustituya a quien se jubile parcialmente será siempre personal funcionario de carrera o estatutario fijo. Además, las plazas necesarias para cubrir estas jubilaciones parciales estarán garantizadas en las Ofertas de Empleo Público del mismo año.

Otro aspecto destacado del acuerdo es la adaptación del carácter de mínimos de los permisos, vacaciones y demás cuestiones que debe recoger el Texto Refundido del Estatuto Básico del Empleado Público, conforme a las últimas modificaciones legislativas relativas a permisos, corresponsabilidad y conciliación.

Desde CCOO y UGT han adelantado que realizarán un seguimiento exhaustivo a las enmiendas registradas y las materias contenidas en las mismas, para asegurar que se respete lo pactado con el Gobierno en materia de jubilación parcial y anticipada en el empleo público.



Descubra
la Nueva Generación
de DAF





XF XG+ XG

Mabeso

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

DAF

www.mabeso.com

La reedición de este libro forma parte de los esfuerzos de la Xunta de Galicia para enriquecer la biblioteca sobre temas del Camino de Santiago

La Xunta impulsa la reedición de la obra "El Camino de Santiago. El libro olvidado de 1965"

Redacción.

El director de Turismo de Galicia, Xosé Merelles, y el director de la Casa de Galicia en Madrid, Luis E. Ramos, presentaron en la Casa de Galicia de Madrid la obra "El Camino de Santiago. El libro olvidado de 1965" de Álvaro Cunqueiro, de la editorial Alvarellos.

La reedición de este libro forma parte de los esfuerzos de la Xunta de Galicia para enriquecer la biblioteca sobre temas del Camino de Santiago, facilitando así el acceso a textos fundamentales que contribuyeron a consolidar su importancia en la cultura europea. Durante su intervención, el director de Turismo de Galicia destacó la importancia y trascendencia de la ruta xacobeá que no solo movió a millares de peregrinos a través de los tiempos sino que logró convencer a instituciones y gobiernos de



la necesidad de su promoción, impulsando el desarrollo económico y territorial de las comunidades y países por los que pasa. Subrayó que precisamente la publicación inicial de esta obra de Cunqueiro en 1965 fue para divulgar

el Camino de Santiago con motivo de la celebración de aquel año santo, efeméride "que reorientó la motivación de los peregrinos" al sumar, por primera vez, otras razones de carácter cultural y turísticas.

El Laboratorio de Urgencias del Hospital Público de A Coruña amplía su superficie de 250 a 400 m2

El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, conoció el nuevo Laboratorio de los servicios de Urgencias del Complejo Hospitalario Universitario da Coruña. Esta unidad ha cambiado su ubicación en el hospital y, tras una inversión de cerca de 500.000 euros, ha ampliado su superficie de 250 a 400 m2.

Debido a la necesidad de ampliar el espacio del laboratorio de microbiología, se impulsó el traslado del servicio del laboratorio de urgencias a la planta baja del centro hospitalario, adelantando así un desplazamiento que será necesario

por las obras del Nuevo CHUAC. Con estas obras se optimiza la capacidad de las unidades de análisis e investigación.

Durante la visita, en la que el titular de Sanidade estuvo acompañado por la delegada territorial de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, y por el gerente del Área Sanitaria de A Coruña y Cee, Luis Verde, Gómez Caamaño pudo comprobar el resultado final de unos trabajos con los que el Servicio Galego de Saúde da resposta a las más de 1.200 solicitudes diarias que requieren los diferentes

servicios asistenciales del complejo hospitalario coruñés. Esta unidad emite más de 4.200 resultados diarios, que demanda la labor clínica en los ámbitos de bioquímica, hematimetría y coagulación.

En el nuevo espacio, junto con el personal facultativo de guardia, desempeñan su labor 25 técnicos de laboratorio.

El Laboratorio de Urgencias cuenta con áreas de procesado de muestras, microscopía, centrífugas, gasetría, coagulación, orina, hematimetrías, preanalíticas y despachos para el personal médico.

El contrato se firmará en la segunda quincena de marzo y el objetivo es iniciar los cursos antes del verano

La Xunta adjudica por más de 151.000 euros el desarrollo de 32 cursos gratuitos de conducción segura a 640 motoristas

La Xunta acaba de adjudicar el contrato para el desarrollo de cursos gratuitos de conducción segura dirigidos a motoristas. Bajo este contrato se impartirán, en total, 32 nuevos cursos dirigidos a este colectivo en los próximos dos años, en los que podrán participar un total de 640 motoristas. Este contrato, adjudicado por una inversión de por 151.250 euros a la empresa Escuela Gallega de Conductores San Martín, S.L., prevé la posibilidad de prórroga por otros dos años. De este modo, la actividad formativa es susceptible de ampliar hasta los 64 el número de cursos. Cada acción formativa tendrá una capacidad de 20 alumnos, lo que supondrá un total de 1.280 con la prórroga prevista y una inversión total de más de 300.000 euros. El contrato se firmará en la segunda quincena de marzo y el objetivo de la Xunta es poder iniciar la organización del primero turno de cursos, para antes del verano.

Se trata de cursos de formación con una parte teórica y otra práctica, en la que los usuarios aprenderán a reaccionar ante situaciones adversas. Tendrán una duración de 5 horas y abordarán temas relacionados con la normativa, con técnicas para mejorar las habilidades de los motoristas y la anticipación del riesgo y cómo reaccionar ante él. Además, se tratarán temas como el mantenimiento básico de la motocicleta, la técnica y el control del frenado, la gestión de la trayectoria en curvas, las maniobras evasivas y la conducción con pasajero.

La Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestructuras, a través de la Axencia Galega de Infraestructuras, tiene en marcha, en colaboración con colectivos y con el resto de las administraciones el "Plan de Seguridad Vial 2022-2025. Visión cero", que persigue la eliminación de fallecidos y heridos graves provocados por los accidentes de tráfico.



Clase práctica de conducción segura.

La oferta turística gallega en el bolsillo con las apps de Turismo de Galicia

Los canales digitales suponen hoy en día una de las principales vías de información y de resolución de dudas para los viajeros. Con el objetivo de facilitar esta práctica y de facilitar de manera ágil una experiencia personalizada, Turismo de Galicia desarrolló varias aplicaciones móviles que permiten a quién visita la tierra llevar "Galicia en el bolsillo". Mediante estas apps se puede consultar información actualizada y detallada sobre la oferta turística de cada zona. Esto incluye recorridos o visitas de tipo cultu-

ral y natural, así como el acceso a recursos de alojamiento y restauración o a otra información de servicio a la hora de organizar un viaje, como puede ser la meteorología. Al mismo tiempo, Turismo de Galicia pone a disposición de las personas usuarias aplicaciones más concretas, centradas en propuestas como pueden ser el enoturismo, la observación de aves, el senderismo o el turismo de salud. Todas estas aplicaciones se pueden descargar en la web www.turismo.gal



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 Cobos 2
El Temple - Cambre (A Coruña)

Restaurante Italiano

QUARANTATRECENTO PARMA



È una storia d'amore la cucina

c/ Praziña 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
bernedolouredatania@gmail.com

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

📱 628 440 977
@rubalfisioterapeutas

c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Guitiama / 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 Cafe

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/ Avda. Santa Fe, 10 - 15160 Sada
981 618 818
rosapapeleria25@gmail.com

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Comisaría de Sanidad 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, 40 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 160 - 626-407 309
hazpetic@comunidad-rusafes.com

BORGONO GAUREL



c/ Ruzafa de Castro, 2. 15679 O Barroal - Cambre
Telf.: 981 651 594

TU ÓPTICA EN BETANZOS

Óptica betanzos

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

REDES OPTICA ES-00000 - REDES IDENTIFICACION ES-00000



Estética y bienestar

Nos ponemos en tu piel en un NUEVO LOCAL con todos nuestros mejores servicios

Rúa Pigara 2, bajo 2 derecha, El Temple, 15679 CAMBRE

📞 691 466 900



Un fin de semana para conocer la ciudad histórica de Lugo

Manantiales de Galicia II: Agua y naturaleza en Lugo

Redacción.

Galicia es el principal destino termal de España. El número de manantiales existentes en la comunidad gallega supera los 300, lo que la convierte en una de las regiones europeas con mayor riqueza en aguas minerales y termales, que ya explotaban los romanos. Nuestros balnearios cuentan con una larga tradición como centros terapéuticos, de relax y de ocio.

El agua del mar también posee múltiples beneficios para relajar cuerpo y mente. En los talasos se concentran todas esas bondades. Además del agua, los tratamientos con algas, barros y sales marinas, combinadas con otros productos como el vino o el chocolate, proporcionan una vivencia estimulante. En Galicia el mar ofrece los pescados y mariscos más selectos del mundo, guarda tesoros sumergidos en su océano, sus islas innumerables leyendas. Y el agua conforma paisajes de singular belleza, donde los viñedos encuentran las condiciones ideales para producir excelentes vinos.

Os ofrecemos experiencias turísticas termales para vivir Galicia de una manera diferente, a través del agua, conjugando lo mejor de nuestra tierra con el descanso en balnearios y talasos.

Te proponemos una escapada de fin de semana en familia para descubrir Lugo, una ciudad de historia milenaria y un entorno que gira alrededor del río Miño. Es posible pasear por su muralla romana, de más de dos kilómetros de longitud, admirar sus edificios casi a vista de pájaro y relajarse en los espacios termolúdicos de sus establecimientos hoteleros. Y, para completar la experiencia, visitaremos Marcelle Natureza, donde nos acercaremos a la vida animal en un espacio natural de gran belleza.

Nuestra llegada a Lugo será hacia el mediodía. Después de dejar las maletas en el hotel comeremos en el centro histórico, en cualquiera de los restaurantes que pueblan sus calles, situada justo en el extremo interior del estuario del río Miño.

Otra opción es ir de tapeo, una costumbre muy arraigada en la ciudad. No en vano su lema gastronómico es: **"E para comer, Lugo"**.

Regresaremos al hotel para disfrutar de su Club Termal, donde los padres podrán relajarse tranquilamente, mientras los niños se divierten en la zona infantil, anexa a la piscina para adultos, en condiciones de total seguridad. Podréis acceder a ambas instalaciones durante los tres días de estancia.

Tras el desayuno cogeremos el coche hasta Outeiro de Rei (a 16 km de Lugo, en dirección A Coruña), donde se encuentra ubicado Marcelle Natureza, un pequeño parque zoológico situado en un entorno natural. Aquí pasaremos una mañana en familia para acercarnos al mundo de la fauna y la flora.

Un parque zoológico en plena naturaleza

El parque cuenta con distintas áreas por las que se distribuyen especies de distintos continentes, desde cebras, avestruces o bisontes a lobos, canguros, linceos o renos, entre otras muchas. En el reptilario nos sorprenderán tanto las serpientes como las tortugas gigantes. Para disfrutar con calma de la visita, os recomendamos comer en las propias instalaciones del parque, o llevar vuestro propio picnic y dejarse envolver por la naturaleza y las riberas del río Miño, que cuenta con la declaración de Reserva da Biosfera. Esta experiencia servirá para que pequeños y mayores se sensibilicen con el cuidado de la naturaleza.

La Muralla de Lugo y su catedral

De regreso a Lugo podemos dar un paseo por la muralla romana, Patrimonio de la Humanidad, in-



Museo Provincial.

cluso recorrerla en su totalidad, algo más de dos kilómetros.

Otra alternativa es subir por las escaleras de Campo Castelo hasta la Torre de A Mosquera, que recrea cómo sería una de las torres de la muralla en la época de su construcción, y luego descender para ir descubriendo la figura de la catedral, bajando de la muralla por la rampa de la Puerta de Santiago,

único acceso para personas con movilidad reducida o si vais con niños en carrito.

Adentrarse en la catedral nos llevará a un interior único ya que, de las cinco sedes episcopales gallegas, sólo Lugo conserva la sillería del coro en el centro del templo. En la cabecera nos aguarda otra sorpresa, la capilla de la Virgen de los Ojos Grandes, de gran devoción en la ciudad.



Balneario de Lugo - Termas Romanas.



Balneario de Lugo.

El número de manantiales existentes en la comunidad gallega supera los 300, lo que la convierte en una de las regiones europeas con mayor riqueza en aguas minerales y termales, que ya explotaban los romanos.

Centro de Interpretación de la Muralla

Saliendo de la catedral por la puerta norte, adentrándonos en el dedalo de calles de la zona histórica hasta llegar a la Praza do Campo. Nos acercaremos al Centro de Interpretación de la Muralla para conocer más detalles de su construcción y de la vida diaria de la ciudad.

Videos y pantallas táctiles permitirán a pequeños y adultos regresar en el tiempo hasta la época romana, cuando se levantaron los templos, casas, edificios y los muros de Lucus Augusti, nombre que recibió la ciudad al ser fundada como una de las capitales de Gallaecia, la Galicia romana. Luego, en alguno de los restaurantes y bares de tapeo por los que es famosa Lugo nos dejaremos tentar por pescados, carnes o verduras de la gastronomía gallega.

Aguas termales y un recorrido por la historia

Por la mañana aún hay tiempo para un último chapuzón en las piscinas del Club Termal. O mientras los niños disfrutan en la zona infantil (dependiendo de sus edades), los padres pueden recibir un tratamiento de salud, estética o belleza en una de las cabinas de las instalaciones del hotel.

Antes de dejar Lugo os recomendamos que os acerquéis hasta el Museo Provincial, instalado en un antiguo convento franciscano. Es de acceso gratuito y en sus salas nos trasladaremos a épocas pasadas. Veremos de cerca torques y otras joyas en oro usadas por los habitantes de nuestros castros, restos de mosaicos que decoraban los suelos de las casas más ricas de la ciudad, o la recreación de una cocina tradicional gallega con lareira, potes, cantareiros y otros elementos y utensilios típicos. El conjunto se completa con pintura, escultura y una muestra de cerámica y porcelana de Sargadelos, junto con una colección de abanicos y relojes que os sorprenderá.

Nuestros pasos nos llevarán a la Alameda o Praza Maior, con sus terrazas, y a la Casa do Concello.

Haremos una última foto familiar junto al monumento que representa a los fundadores de la ciudad. Luego regresaremos al hotel para recoger las maletas y poner punto final a este recorrido por la historia de Galicia, la naturaleza y los beneficios de nuestras aguas mineromedicinales.



Catedral de Lugo.



Balneario de Lugo.



Plaza Mayor.



Balneario de Lugo.



Muralla romana de Lugo.

DUPLICADO DE LLAVES

SEGUNDA LLAVE

Y MANDOS DE COCHES

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

O Burgo - Culleredo

Se perdieron casi 18.000 trabajadores autónomos en enero: el peor dato desde 2013



El RETA registró en enero casi 550 trabajadores por cuenta propia menos al día

Redacción.

Los últimos datos de la afiliación de la Seguridad Social, correspondientes a enero, reflejan una caída de casi 18.000 autónomos afiliados al RETA. Desde la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA) advirtieron además de la pérdida de empleo en las pymes.

2025 ha comenzado con un importante descenso de afiliaciones de autónomos. Si bien enero suele siempre mostrar una caída, este 2025 “nos deja el peor dato de empleo de los últimos 12 años, exceptuando el año de la pandemia”, a la que además se suma una pérdida de 17.815 autónomos, como señaló el presidente de la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA), Lorenzo Amor. El dato, que empeora la cifra del año pasado, equivale a una pérdida de 548 autónomos al día durante el primer mes del 2025. “Espero que esto sea un desliz, y no una tendencia de un mal comienzo de año”, valoró. Este descenso deja la cifra de trabajadores por cuenta propia en 3.368.950 personas, como reflejan los últimos datos de afiliación de la Seguridad Social.

Amor también incidió en la destrucción del empleo, que estaría afectando mayoritariamente a los pe-

queños negocios con tres o menos trabajadores a cargo, y que este enero cerró con 242.148 afiliados menos. “Si se analizan los últimos 15 años, nunca ha habido reducción del paro en enero, ni crecimiento de la afiliación, ni más autónomos. Pero enero de 2025 deja un dato peor de lo esperado: se han perdido 240.000 empleos. Según añadió el presidente de ATA, la creación de empleo se está produciendo principalmente en las grandes empresas, y no en los pequeños negocios. Según los datos de la Seguridad Social, en las empresas de más de 500 trabajadores el empleo está creciendo a un ritmo del 5,8%, el doble de lo que creció en el conjunto del mercado laboral. Sin embargo, si se atiende a “la masa empresarial”, es decir, a los negocios que tienen entre uno y tres asalariados a cargo, el empleo está cayendo al 0,5% interanual. Como explicó Lorenzo Amor, se están destruyendo puestos de trabajo por el aumento de costes laborales que vienen experimentando estos negocios, que acumulan una subida del Salario Mínimo Interprofesional del 62%, afrontan el alza de las cotizaciones, y sobre los que pesa un alto nivel de regulación fiscal y administrativa.

La fundadora de “El Club de Inversión” explica las claves para conseguir rentabilidad a largo plazo

El éxito financiero de los autónomos puede estar en diversificar sus inversiones



Redacción.

En un contexto donde los autónomos suelen percibir pensiones más bajas que los asalariados cuando llega su jubilación, la fundadora de “El Club de Inversión”, Andrea Redondo, ha elaborado una guía para aprender a diversificar las inversiones.

Diversificar sus inversiones es un aspecto fundamental para los autónomos que quieren proteger su patrimonio sin renunciar a la rentabilidad a largo plazo. La diversificación no sólo minimiza riesgos, sino que también abre la puerta a múltiples oportunidades financieras que pueden generar estabilidad y crecimiento sostenido.

A través de su comunidad, miles de personas han aprendido a construir ingresos pasivos, gestionar su cartera de inversión y encaminarse hacia la tan deseada libertad financiera.

Esta guía recoge las estrategias más interesantes, en opinión de la experta, para que los autónomos reduzcan el riesgo en sus inversiones sin perder rentabilidad a largo plazo. Un aspecto fundamental para el colectivo, teniendo en cuenta que muchos de ellos suelen recibir pensiones más reducidas que los asalariados cuando llega la edad de jubilación.

¿Por qué deben los autónomos diversificar sus inversiones a largo plazo?

Andrea Redondo explicó que diversificar inversiones es una de las estrategias más importantes en el mundo de las finanzas. Esta técnica consiste en “distribuir el capital en diferentes activos para reducir el impacto que pueda tener una pérdida en la cartera.” Así, desde fondos indexados hasta bienes raíces, las opciones para diversificar son

amplias y, “cuando se manejan correctamente, pueden ser el camino hacia la estabilidad económica.”

En el lado opuesto, poner todo el capital en un único activo o sector, puede ser más rentable en el corto plazo, aunque el riesgo se multiplica. “Por ejemplo, si decides invertir todo tu dinero en el sector tecnológico, una crisis en este mercado puede ocasionar pérdidas catastróficas. Este fue el caso durante la burbuja tecnológica de los años 2000, donde muchos inversores perdieron todo al no contar con una cartera diversificada”, explicó la experta.

Así, existen múltiples ejemplos que ilustran la importancia de diversificar. Por ejemplo, durante la crisis de 2008, muchos inversores que sólo confiaban en bienes raíces vieron cómo sus carteras perdieron valor drásticamente. Sin embargo, aquellos que habían distribuido su capital en otros activos, como fondos mutuos o inversiones internacionales, lograron mitigar las pérdidas.

Por otro lado, un caso de éxito ampliamente citado es el de los inversores en fondos indexados, que, gracias a su enfoque diversificado, han obtenido rendimientos consistentes a lo largo de los años. Por ello, la fundadora de El Club de Inversión concluyó que “diversificar es fundamental para minimizar riesgos y maximizar oportunidades. Al invertir en diferentes activos y sectores, se puede crear una cartera equilibrada que te proteja de los altibajos del mercado”.

El primer paso para diversificar inversiones de manera efectiva es conocerse a uno mismo como inversor. Implica evaluar los objetivos, la tolerancia al riesgo y los horizontes temporales. “Identificar tu perfil de inversor es fundamental porque te ayudará a tomar decisio-

nes más alineadas con tus metas financieras y a construir una cartera diversificada que sea adecuada para ti”, explicó Andrea Redondo.

Así, la tolerancia al riesgo es la capacidad para soportar fluctuaciones en el valor de las inversiones sin que ello afecte la tranquilidad. Por ejemplo, “si inviertes en acciones o en fondos indexados, es común que los precios varíen considerablemente a corto plazo. Si este tipo de movimientos te generan estrés, tal vez sea mejor optar por opciones más seguras, como renta fija o fondos mutuos.”

Asimismo, los autónomos deben conocer sus objetivos financieros de antemano. Por ejemplo, si están invirtiendo para construir ingresos pasivos o el objetivo es alcanzar la libertad financiera en un determinado periodo de tiempo. Cada objetivo requiere una estrategia diferente. “Sin este análisis, es muy fácil caer en errores como sobreexponerte a activos de alto riesgo o tomar decisiones que no se alineen con tus objetivos”, aseguró la experta.

En segundo lugar, los autónomos deben conocer todos los tipos de activos en los que pueden invertir, después de establecer su perfil como inversores. Los principales son los siguientes:

- **Acciones y renta variable**
- **Bienes raíces**
- **Fondos indexados**

Por último, los fondos indexados son otra herramienta para diversificar con bajo coste. Al invertir en ellos, se adquiere una participación en un conjunto de activos que replican el comportamiento de un índice, como el S&P 500. “Es una opción eficiente para obtener una rentabilidad promedio del mercado a largo plazo.”



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Culleredo toma posesión del Centro Logístico de Transportes tras nueve años

Culleredo.

Culleredo ha tenido que esperar nueve años para que se haga efectivo el rescate de la concesión del Centro Logístico de Transportes (CLT), situado en Ledoño, a un paso de la A-6. Un proceso que aún no ha finalizado porque le falta por recibir el aparcamiento de vehículos pesados y la báscula.



El Concello está ejecutando la mejora de las calles.

Culleredo reparará las losetas levantadas en el aparcamiento de la calle Irmandiños

El Concello de Culleredo prepara un acondicionamiento provisional del aparcamiento de la calle Irmandiños, en Vilaboa. Se trata de un espacio de una treintena de plazas que «se ha ido deteriorando con el paso del tiempo», señala.

El Ayuntamiento efectuará este arreglo y no una renovación integral «dado que el gran desarrollo previsto para Villa Celina, adyacente el aparcamiento, supondrá el acceso de maquinaria por este

El CLT, inaugurado en el 2007 y que fue declarado de incidencia supramunicipal, sufrió por esta batalla judicial una desidia en el mantenimiento a la que ahora se le está empezando a poner freno. El Concello está ejecutando ya la mejora de las calles. Comenzó con una inversión de 47.000 euros a asfaltar la vía principal, entre la entrada y la salida. Con un fresado y repara-

ción del firme se intenta acabar con los grandes baches que inundan toda la red viaria y que resultan mucho más cuestionables cuando el centro está centrado en la logística.

Estos trabajos, conllevarán también una limpieza de las zonas comunes y de las verdes. La maleza desborda las rotondas y también supera los quitamiedos en la entrada a esta zona empresarial.

Desde el consistorio anuncian ahora la elaboración de un estudio técnico que recoja las inversiones necesarias para acondicionar este centro logístico y poder así licitarlas. Entre ellas tienen previsto mejorar la iluminación, y el pintado y mejora de los báculos, así como la renovación integral de los viarios interiores y zonas comunes.

Asimismo, anuncian que definirán el modelo de gestión de acuerdo con los propietarios, «para garantizar su mantenimiento y conservación».

El CLT fue un proyecto promovido por el Concello en un área de 602.476 m². del que solo se ejecutó la primera fase. Las obras, gestión y explotación del centro fueron adjudicadas a Obralar-Fadesa, que vendió todas las parcelas, pero su entrada en concurso de acreedores en el 2011 llevó al consistorio a intentar rescatar la concesión.

En una segunda fase estaba prevista una estación y conexión de ferrocarril, que es lo que ahora se intenta recuperar.

«La terminal supondría el despegue definitivo», considera Rioboo La visita de Óscar Puente a Langosteira sirvió para corroborar que desde el ministerio analizarán la viabilidad de ubicar en Ledoño la terminal ferroviaria de mercancías, que desaparecerá de San Diego, en A Coruña.

Culleredo colaborará con Aclad en campañas de sensibilización sobre adicciones



El Ayuntamiento de Culleredo trabajará junto con ACLAD en campañas de prevención y sensibilización social sobre las adicciones. Así lo confirmó el alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, durante su visita a la comunidad terapéutica que Aclad gestiona en A Zapateira. El regidor, acompañado por la concejala de Cohesión Social, Marta Figueroa, conoció de primera mano la labor que realiza la entidad en sus instalaciones y destacó la relevancia de los programas de prevención y concienciación que Aclad desarrolla a lo largo del año. En la visita estuvieron presentes la presidenta de Aclad, Rosa Barreiro, y

la psicóloga clínica Ana González López, quienes alertaron del incremento de personas cada vez más jóvenes en sus programas, especialmente en el rango de edad entre los 18 y los 25 años, así como del aumento de los trastornos mentales graves derivados del consumo de drogas. José Ramón Rioboo agradeció la importante labor que desempeña Aclad en el municipio, donde se encuentra la sede de su comunidad terapéutica, y subrayó la necesidad de reforzar los programas informativos destinados a la población más vulnerable, con el deseo expreso de colaborar para abordar esta problemática.

El CETIM impulsa un proyecto pionero para el reciclado de baterías

Cetim Technological Centre reunió el pasado febrero en sus instalaciones de Culleredo a once entidades de toda España para el lanzamiento del proyecto Recobats, una iniciativa en la que trabajarán durante 48 meses para «crear una estrategia integral de reciclado de baterías abarcando toda la cadena de valor, desde la fabricación hasta la gestión de sus componentes al final de su vida útil», señala el centro. El proyecto busca «dar respuesta a los retos principales que surgen en la transición hacia la movilidad eléctrica, principalmente, el incremento

en la demanda de baterías y de materias primas estratégicas».

El centro tecnológico asegura que la iniciativa, «pionera en España», «ha aglutinado a agentes industriales y científicos en un proyecto de doble calado: reuso de baterías en buen estado y recuperación de metales críticos de aquellas no reutilizables». «Reducirá al menos un 70% las emisiones de CO₂ frente a la obtención por minería extractiva de materias primas críticas como el litio, el cobalto o el níquel, y disminuirá la acumulación de residuos en vertederos», explican.

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



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

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

Dos paradas más en el bus de Tabeaio y en Cambre

La línea de autobús que conecta San Vicente de Vigo, en Carral, y el instituto David Buján, en Cambre, incorporó el pasado lunes, día 17, dos nuevas paradas. La Xunta amplía el recorrido con un desvío por las parroquias de Balbén y Taramuño. El servicio, de uso compartido entre el alumnado del centro docente y los vecinos, se mejora en tres frecuencias tras la solicitud trasladada por el Gobierno local carralés al Ejecutivo gallego, en atención a las demandas vecinales.

En concreto, las frecuencias que se beneficiarán del cambio serán la de las 7.30 (de Tabeaio hacia el instituto David Buján) y en el sentido de vuelta la que discurre desde la Universidade Laboral las 14.00. La modificación afectará también a la frecuencia de los lunes a las 18.00, desde la Universidad Laboral.

La Xunta apunta que, «como consecuencia de la ampliación del recorrido, el horario del servicio de la mañana hacia Cambre y Culleredo se ajusta al incremento de duración total de la línea, para mantener las horas de llegada a los destinos de los usuarios». El servicio de primera hora de la mañana saldrá de Tabeaio a las 07.35 de lunes a viernes. Los servicios de regreso seguirán saliendo de la Laboral a las 14.00 de lunes a viernes y a las 18.00 los lunes. Además, «para mantener la operativa del servicio» apunta el Gobierno gallego, la salida del primer autobús del día desde Culleredo se adelanta a las 06.40.

El alcalde, Javier Gestal, celebra que «la Xunta respondiese y atendiese la solicitud, que partió directamente de los vecinos y vecinas».



Cambre.

El Consorcio As Mariñas inició a finales de febrero el reparto puerta a puerta del material necesario para la correcta separación de los biorresiduos, dentro de la puesta en marcha del nuevo colector marrón.

El reparto, que se prolongará durante aproximadamente un mes, se llevará a cabo en Culleredo (Acea de Ama y O Burgo), Cambre (El Temple) y Oleiros (Perillo y Santa Cristina), donde se instalarán los primeros 75 colectores.



Reparto de material para la recogida de biorresiduos

Los hogares de estas zonas recibirán un caldero para la separación de los biorresiduos, tres paquetes de bolsas biodegradables, un folleto informativo y la tarjeta de acceso, que será imprescindible para abrir los colectores a partir de 15 de marzo. La implantación será progresiva en el resto del territorio del Consorcio, con el objetivo de alcanzar los 300 colectores operativos con la mayor brevedad. Con este nuevo sistema, se busca mejorar la calidad de los residuos orgánicos recogidos y avanzar hacia una gestión más sostenible.

28ª edición del Premio de Poesía en Carral



El concello de Carral acaba de convocar una nueva edición del Premio de Poesía del Ayuntamiento de Carral. En las bases se incluyen todos los aspectos relacionados con la presentación de trabajos y se resumen en: Premio: 3.500 euros y la publicación de la obra en Edición Espiral Maior. Obras

originales e inéditas en gallego con un mínimo de 500 versos. Plazo abierto para la presentación de trabajos hasta el 31 de marzo.

El premio se entregará en un acto el 30 de mayo, en el cual se presentará la edición del libro ganador del año pasado, "A pel do exilio" de Silvia Penas.

La iniciativa está centrada en el apoyo y la educación para familias usuarias de los servicios sociales

Espacio de empoderamiento y confianza para las familias a través del programa Píllara

Los estilos parentales, la teoría del apego, estrategias de gestión emocional y manejo de conflictos, límites y normas, igualdad y el uso de la tecnología, todo ello orientado hacia la infancia y la adolescencia.

Esas son las líneas que el Concello de Cambre trabaja a través de los talleres del programa de inclusión Píllara. La iniciativa, que parte del departamento de Servicios Sociais, está centrada en el apoyo y la educación para familias usuarias de los servicios sociales comunitarios municipales. Las sesiones comenzaron a principios de diciembre y se prolongaron hasta el pasado mes de febrero. Se impartieron un total de diez sesiones, seis de ellas dedicadas al periodo de la infancia (hasta los 12 años) y las cuatro restantes dirigidas a la adolescencia (de entre 12 y 18 años). Como explica la educadora social responsable del programa, Verónica Pérez, el objetivo de estos talleres es "crear una red de apoyo para las familias, un espacio en el que puedan sentirse cómodas como para intercambiar experiencias".

Empleando una metodología participativa, dialógica y vivencial, se busca cumplir los siguientes objetivos: identificar los distintos estilos educativos y cómo estos impactan en el desarrollo psicológico de la infancia; entender qué es el vínculo de apego y su importancia en el bienestar infantil; reforzar la importancia de los límites y el fomento de la autonomía en la educación familiar; promover valores de la educación en igualdad y la corresponsabilidad en las familias; adquirir estrategias de gestión emocional y de manejo de conflictos; promover un

uso adecuado de la tecnología entre los niños y niñas y también entre los adolescentes y valorar la importancia del tiempo de ocio en familia, descubriéndoles a las personas participantes los recursos que tienen a su disposición.

Además de las acciones colectivas, con el proyecto Píllara se realiza una valoración, atención y seguimiento individualizados, manteniendo con las familias usuarias "un acompañamiento estrecho con las familias para evitar que su situación de vulnerabilidad empeore".



Colocación de casas nido para pájaros

La Oficina Municipal de Información Xuvenil (OMIX) de Cambre concluyó la instalación de cuatro casas nido en el paseo fluvial del río Mero, en el jardín de Casa Arrigada y en el paseo marítimo de O Temple. La colocación de estos elementos se produce en coincidencia con la Candeloria, conocida como la época en la que los pájaros se casan. La actividad estuvo dividida en dos partes. En la primera, se realizaron los trabajos de mantenimiento de estos elementos, mientras que en la segunda se llevó a cabo la colocación de los mismos en los puntos del municipio en los que hay una mayor presencia de aves.

QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES



Voluntarios recuperarán la producción del pazo de Illobre

La Fundación Condado de Taboada impulsa un programa de voluntariado con fondos europeos en el pazo de Illobre



Pazo de Illobre situado en As Angustias.

Betanzos.

El pazo de Illobre de Betanzos revivirá un decenio después de la muerte de su propietaria, Amelia González de la Maza, condesa de Taboada, a través de un proyecto impulsado por la Fundación Condado de Taboada, una asociación sin ánimo de lucro que gestiona este patrimonio, que le fue legado por la condesa con fines solidarios.

La fundación presentó el proyecto Solidarity Gardens, dirigido a recuperar la producción agrícola y vitícola de este pazo de As Angustias a través de voluntariado internacional. La iniciativa dispone de 400.000 euros de ayudas europeas. «Queremos poner este patrimonio a disposición de la comunidad local a través de un proyecto de recuperación de los espacios productivos», explica Juan Barrié, director de la fundación, que afirma que se trata de la iniciativa «más ambiciosa» que ha desarrollado la entidad hasta ahora.

Los voluntarios y empresas locales colaborarán para recuperar los te-

rrenos abandonados alrededor del pazo, que acogió en el pasado una importante producción vitícola. El plan permitirá recuperar también otras tierras para el cultivo de plan-

tas medicinales y frutales.

El primer grupo de 20 voluntarios llegará a primeros de marzo y estará compuesto por jóvenes de 18 a 30 años procedentes de Por-

tugal, Turquía o Marruecos.

El proyecto se desarrollará durante tres años e incluirá actividades de divulgación. Entre otros eventos, Fundación Condado de Taboada programa la apertura del pazo en septiembre.

La fundación presentó esta iniciativa en una rueda de prensa a la que asistió la alcaldesa de Betanzos, María Barral, que se mostró «encantada de que se desarrolle un proyecto de estas características en el pazo de Illobre»: «Pondrá a Betanzos en el mapa y en el corazón y la cabeza de 80 personas de diferentes países que serán unos magníficos embajadores de Betanzos», celebró.

Condado de Taboada espera que esta iniciativa «empodere» a los jóvenes para poner en marcha otros proyectos similares.

Betanzos limpia las aceras en las carreteras de la zona rural

El Concello de Betanzos inició un programa de limpieza de aceras en la zona rural del municipio. Lo hizo entre críticas al «pasotismo de la Xunta», ya que la administración autonómica, que tiene la titularidad de las aceras, «no asume la limpieza ni la adecuación en las mismas, a pesar de las reiteradas peticiones presentadas por los vecinos y por el propio Concello».

Los trabajos comenzaron en Guiliade, Montellos e Infesta. El programa se extenderá a la zona de San Martiño de Tiobre, a Castro y a Piadela. Estas actuaciones se llevarán a cabo en tramos urbanos «en los que es necesario abordar la limpieza ante el estado en el que se encuentran», señalan desde el Concello. La administración local



también está llevando a cabo trabajos de limpieza de ramas y árboles próximos a los viales municipales, que en algún caso difi-

cultaban la circulación. Se trata de viales localizados en la zona rural de Betanzos, concretamente en Piadela y Xanrozo.

Betanzos, entre los lugares que mejor se come de España

La gastronomía es, sin duda, uno de los grandes atractivos de España y, aún así, Galicia logra destacar dentro de esta. Muestra de ello es la doble representación, Betanzos por parte coruñesa y O Grove y la Illa da Toxa por parte pontevedresa, con la que cuenta en el top 18 elaborado por el National Geographic sobre pueblos españoles en los que se come muy bien.

Destacan a Betanzos como la tierra en la que "nació la única tortilla de patatas que merecería tener Denominación de Origen propia por su conexión con esta tierra". Además, recomiendan las barras de los restaurantes Casa Miranda y el Mesón O Pote mientras aprovechan para halagar su tortilla sin cebolla.

Respecto a O Grove y la Illa da Toxa, resaltan sus pescados, como el rodaballo o la lubina, y sus mariscos, aunque también queda hueco para la cocina tradicional gallega, como son el caldo o el lacón con grelos.

Betanzos se incorpora al Eixo Atlántico

Betanzos acaba de incorporarse a "Eixo Atlántico", la asociación de ayuntamientos transfronterizos de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal que promueve iniciativas que fomenten el desarrollo a través de la cooperación transfronteriza. Con este objetivo lleva a cabo una doble labor: programas concretos para el desarrollo de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal y acciones en defensa de los intereses de las ciudades que representa ante los gobiernos regionales, nacionales y la Unión Europea.

2 GAFAS GRADUADAS CON ANTIRREFLEJANTE 99€

tabora

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 - Betanzos 981 771 504

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña) Telf.: 881 980 165 - 626 407 200 huzon@centroauditivoaudioshop.com



Mejora del acceso al área recreativa de Lubre

El Ayuntamiento de Bergondo ha finalizado el proyecto de mejora de la seguridad vial en el acceso al área recreativa de Lubre, una actuación financiada con fondos propios que contó con un presupuesto total de 44.057,66 euros. Los trabajos permitieron, por un lado, renovar el pavimento y la plataforma destinada al tráfico rodado y, por otro, crear un camino peatonal, delimitado con bolaros, para aumentar las condiciones de seguridad de los peatones para llegar a la zona de equipamientos del área recreativa de Lubre. El Ayuntamiento destaca el proyecto de mejora total que se ha llevado a cabo en esta zona, en el que además, ya se han renovado los locales sociales, el aparcamiento, el merendero, el parque biosaludable e infantil, la red de pluviales y el campo deportivo, con la instalación de una cubierta, una grada y vestuarios.



La fiesta tuvo lugar en el Campo da Feira y en el pabellón polideportivo

Abegondo celebró el Entroido con dos mil euros en premios



El Concello de Abegondo celebró su gran fiesta de Entroido con varios concursos de disfraces en los que se repartieron cerca de 2.000 euros en premios. El evento, que reunió a cientos de personas tuvo lugar en el Campo da Feira y en el pabellón polideportivo. Se realizaron tres modalidades de concursos: la variante individual o en pareja, para adultos, con un premio

de 150 euros; el apartado de grupos, de tres a siete integrantes, con un primer premio de 300 euros y un segundo de 200 euros; y la modalidad de comparsas, de ocho o más integrantes, con dos premios de 800 y 500 euros respectivamente. El acto fue amenizado por la música del momento a cargo de Carlos Manteiga.

Abegondo licita por 647.000 € el servicio de ayuda a domicilio

Abegondo acaba de licitar por un total de 647.000 euros anuales el servicio de ayuda a domicilio. Abegondo sufragará con el 10% de su presupuesto anual el coste de este servicio.

El Gobierno local elaboró un documento que establecía que la empresa encargada del servicio debería prestar un total de 26.500 horas a lo largo del año de las cuales 18.150 serían de régimen ordinario, 1.850 domingos y festivos y 6.500 ordinarias de libre concurrencia. El precio por cada hora

es de 23,61 euros. Fuentes municipales indican que la firma que gestionará el servicio, con bastante probabilidad, volverá a ser la empresa de servicios sociales A0 Maiores, ya que, además de la mayor puntuación en el concurso, ofreció diversas mejoras sin coste adicional: sesiones de estimulación cognitiva, ayudas técnicas como grúa de movilización personal, camas articuladas, sillas de baño, sillas de ruedas y andadores, servicios de transporte, podología, fisioterapia y peluquería a domicilio.

Bergondo en Feminino 2025

Bergondo.

El proyecto "Bergondo en femenino", impulsado por los servicios sociales del Ayuntamiento de Bergondo, llega a su sexta edición. Centra sus esfuerzos en la difusión e implicación de otros agentes sociales en esta línea de trabajo, dando a conocer los recursos generados y apoyando su aplicación en diferentes contextos.

Entre las acciones previstas para este 2025 se encuentra un taller online dirigido al profesorado de Bergondo y otros municipios el jueves 13 de marzo de 17 a 19 h. En esta sesión se presentarán los diferentes materiales didácticos generados por esta línea de traba-

jo a lo largo de los años y se explorarán de forma colectiva las posibilidades de integrar el trabajo de visibilización de la historia de las mujeres en las aulas. Está dirigido a docentes de todos los niveles educativos. Las inscripciones para esta actividad ya están abiertas. Además, en el ámbito educativo, se ofrecerán visitas y talleres de sensibilización sobre género a estudiantes de secundaria en el CPI Cruz do Sar, que se realizarán entre abril y mayo.

El proyecto también contempla acercar la línea de trabajo a otros sectores como el económico, el cultural o el turístico, a través de espacios de presentación y diálogo con diversos agentes de la administración y el empresariado.



Bergondo en femenino 2025

Obradoiro online para profesorado

Unha oportunidade para coñecer os recursos educativos xerados no marco deste programa, e explorar colectivamente como integrar a historia das mulleres no traballo na aula.

13 de marzo de 17 a 19 h

Inscripción previa: gal/befaulas

Máis información: sereza@el.rodriquez@bergondo.gal | 981 791 252 - ext. 4



El Consorcio As Mariñas se queda por ahora en Nostrián

El pleno del Consorcio As Mariñas decidió, por unanimidad, que continuará llevando la basura a Nostrián, pero rechaza entrar en la gestión de la planta de residuos de A Coruña y en la licitación de este servicio, desistiendo del convenio suscrito en el 2019.

Esta entidad será considerada un «cliente preferente» y llegaron a un acuerdo por el que pagará un euro menos por tonelada que si optase por llevar sus residuos a Sogama. Además, respaldó llegar

a un acuerdo extrajudicial con la UTE Albada, que le abonará 9,2 millones. Inicialmente le reclamaba más de 11 millones.

Asimismo, el presidente de este ente supramunicipal que agrupa ocho municipios del área coruñesa, José Antonio Santiso Miramontes, precisó que tiene casi preparado el pliego para la nueva concesión de recogida, ya que el actual caduca en octubre. Será por un período de 20 años y se pondrá especial énfasis en la reducción y la reutilización.

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

El PSOE de Oleiros propone crear un observatorio de la pobreza

El grupo municipal del PSOE de Oleiros llevará al próximo pleno una propuesta para crear un observatorio de pobreza en el municipio, con una «visión multifactorial» e implicando a «varias concellerías». El partido también cree que deberían participar en este observatorio «todas las asociaciones» que trabajan en los ámbitos sanitario, de empleo, formación, igualdad, etc. El PSOE considera que ser el Concello con la renta media bruta más alta de Galicia solo se refiere a la de unos pocos vecinos con «buenas nóminas y unos muy altos ingresos» mientras entidades y ONG alertan del incremento de la pobreza entre las familias. El partido contrasta este dato con el salario del alcalde o sus gastos como el reciente viaje a Cuba.

El Ayuntamiento de Sada renueva el firme en distintas vías

El Ayuntamiento de Sada, a través de la Concejalía de Obras y Servicios, realizó trabajos de renovación del pavimento de algunas vías del casco urbano, que dan continuidad a otros realizados en distintas parroquias en los últimos meses.

En concreto, las vías en las que se realizarán mejoras son: Avenida de la Mariña (tramo comprendido entre las rotondas), avenida de la República Argentina y calle Betanzos.

Los trabajos consistieron en el fresado del firme existente y su reposición con una nueva capa de rodadura que garantice el buen estado de la carretera.

Sada cuenta con 2.600 metros cuadrados para su construcción

Nuevo centro de salud en Sada

Sada.

La Junta de Gobierno Local del Ayuntamiento de Sada ha aprobado inicialmente el Plan Especial de Reforma Interior (PERI) de la rúa da Lagoa. El proyecto tiene como objetivo, señalan fuentes municipales, terminar la estructura urbana del municipio y permitirá dotarse de una parcela de más de 2.600 m² que será cedida a la Xunta para la construcción del nuevo centro de salud de Sada. El plan contempla la construcción de viviendas plurifamiliares en bloque abierto con una altura máxima de cuatro plantas (bajo y tres pisos), destinando el 30% del aprovechamiento residencial a vivienda protegida. También servirá para consolidar los espacios libres y zonas verdes, con una superficie de algo más de 1.300 m² y nuevas zonas de ocio para la población que servirán



Terrenos previstos para el futuro centro de salud de Sada.

también de conexión entre las distintas dotaciones.

Además, la nueva ordenación mejorará notablemente la accesibilidad a las infraestructuras existentes (campo de fútbol Andrés Pena, instituto y tanatorio) y a las previstas, como el nuevo centro de salud. El plan contempla la prolongación de la calle del campo de fútbol, que ahora se emplea solo como aparcamiento, hasta

la carretera DP-0812 (rúa da Lagoa). Además de esa nueva vía, con la urbanización de este espacio se crearán algo más de 40 plazas públicas de aparcamiento. Tras esta aprobación inicial, el PERI de la rúa da Lagoa se someterá a exposición pública, permitiendo la participación ciudadana en el proceso.

La reforma de la pasarela de Santa Cruz costaría 400.000 euros



El alcalde del Concello de Oleiros, Ángel García Seoane, se desplazó a Madrid para tratar con los responsables de Medio Ambiente dos actuaciones de máxima urgencia: el acceso al Castelo de Santa Cruz y comple-

tar la obra del paseo de la ría en el tramo oleirense, con conexiones tanto con O Seixo como con Beiramar. Tras el encuentro el regidor anunció que el Gobierno central estaba dispuesto a actuar con un contrato de urgencia en

la reparación o sustitución de la pasarela de acceso al castillo de Santa Cruz, que es competencia de Costas del Estado, que instaló la actual hace ya 5 lustros. El Estado hizo caso del informe de la empresa de ingeniería que contrató el Concello sobre el estado de deterioro de la pasarela del castillo, muy dañada por el salitre. «Dicen que repararla cuesta unos 400.000 euros y hacer una nueva anda por el millón y pico. A nosotros nos vale igual, si la reparan o si hacen una nueva». En cuanto a O Seixo y Beiramar, Madrid discrepa de la visión de Oleiros, «quedaron de vir aquí para velo in situ» y que los técnicos de Transición Ecológica se encarguen de «valorar a mellor solución».

Las lluvias pusieron en alerta a los vecinos de Sada

En el Concello de Sada, los servicios de emergencia estuvieron en alerta desde primera hora de la tarde del pasado 24, por temor al desbordamiento de los ríos Maior y Fontoira en A Lagoa-Brañas-Cantalarrana, las zonas que fueron epicentro en las grandes inundaciones del 2016.

Desde el Consistorio se lanzó un aviso urgente para que los vecinos retiraran los vehículos de las garajes de las calles potencialmente anegables para evitar que hubieran quedado afectados si se confirmaban las inundaciones. El Concello también emitió mensajes a través de las redes sociales municipales, los paneles informativos y el WhatsApp municipal. En coordinación con el 112, se procedió a la colocación de bombas de achique para emplear en el caso de ser necesarias, si las lluvias arreciaban, algo que finalmente no ocurrió.

Las persistentes lluvias provocaron numerosos incidentes en toda la comarca. El más visible fue el desbordamiento de la laguna de Mera, en Oleiros, donde la gran masa de agua que nutre el Rego Douro se desbordó por todo el entorno, afectando al recinto infantil y la pista polideportiva cubierta. Desde el Servicio de Emergencias de Oleiros indicaron que a las fuertes lluvias se sumó también una marea alta que retrasó la evacuación de la laguna. «Es algo que ocurre todos os anos, non se pode facer moito máis», indicaron desde el parque de bomberos de Oleiros, quienes acudieron a la rúa Salvador Allende para limpiar un registro del que brotaba una especie de manantial. Otro de los puntos afectados por la meteorología fue la confluencia entre Oleiros y Cambre, en las calles San Bartolomé de las Casas y A Gándara, donde la cota baja del lugar provocó inundaciones en las carreteras y junto a algunas viviendas.

Sada forma en socorrismo a jóvenes de 18 a 30 años

Las Concellerías de Empleo y de Educación, Deportes e Xuventude del Concello de Sada ha organizado un curso de socorrismo en espacios e instalaciones acuáticas naturales destinado a personas de entre 18 y 30 años, impartido por la Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia. Para apuntarse es necesario tener como mínimo el graduado en ESO y superar la prueba práctica de acceso.

El precio es de 100 euros (35 de matrícula y los 65 restantes se reintegrarán tras entregar el diploma). Para este curso se han fijado un mínimo de siete alumnos y un máximo de quince, con preferencia para personas empadronadas. El curso tendrá 120 horas de duración y empezará el 15 de marzo, finalizando el 18 de mayo. La prueba de acceso se realizará el sábado 8 de marzo.

CACTUS HUMEDADES

¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

El III Festival de Animación Imaxinaria, regresa en A Coruña

Del 12 al 16 de marzo el Festival Internacional de Animación Imaxinaria regresa a A Coruña con su tercera edición, consolidándose como una cita imprescindible para amantes del cine de animación de autor. Este año, Imaxinaria pone el foco en Europa, reuniendo en su sección oficial 43 cortometrajes de animación, la mayoría de ellos estrenos en España o Galicia.

La Sede Afundación A Coruña será el epicentro de esta celebración cultural, en la que se podrá disfrutar de obras innovadoras procedentes de una quincena de países. Entre las propuestas más destacadas, contará con una retrospectiva de la aclamada animadora británica Joanna Quinn, madrina del festival, quien impartirá una masterclass y participará en un encuentro con el público. Además, se proyectará la película de culto El Planeta Salvaje, de René Laloux, dentro de la sección En la retina, y conoceremos el trabajo del innovador cineasta francés Boris Labbé.

Protesta de los veterinarios en A Coruña

Los veterinarios de A Coruña se manifestaron el pasado día 23, para reclamar por la nueva normativa que limita su trabajo. El colectivo está unido contra el Real Decreto 666/2023, que ha tenido un fuerte rechazo en el sector al restringir a los profesionales a dar tratamientos a los animales, provocando, aseguran, que las consultas sean más caras e ineficaces porque no pueden recetar los fármacos que consideran más adecuados para el bienestar de los pacientes. El Real Decreto 666/2023, ha entrado en vigor el 1 de enero de 2025 y forma parte de un plan nacional para reducir la resistencia a los antibióticos.

La gala se celebrará en la "Finca Montesqueiro"

ACEM celebra su 30º aniversario con una gala benéfica el 21 de marzo

A Coruña.

La Asociación Coruñesa de Esclerosis Múltiple (ACEM) conmemora tres décadas de compromiso con las personas afectadas por esta enfermedad y sus familias con una Gala Benéfica que se celebrará el próximo 21 de marzo de 2025 a las 19:30h en

la Finca Montesqueiro. La gala estará presentada por su padrino, el actor y guionista de TVG Óscar Cruz, y contará con intervenciones de socios, miembros de la junta directiva y figuras clave en la historia de ACEM.

La cantante gallega Rosa Cedrón cerrará la gala para dar paso a una cena cóctel para los asisten-

tes. Para finalizar la gala, la banda The Homeless ofrecerá un concierto en directo con grandes éxitos del rock, desde The Beatles hasta Led Zeppelin y Queen. ¡Habrá sorteos y sorpresas!

Este evento solidario tiene como objetivo recaudar fondos para el mantenimiento de los servicios sociosanitarios que ACEM ofrece a quienes conviven con la Esclerosis Múltiple en la provincia de A Coruña. Actualmente se estima que en la comunidad de Galicia hay alrededor de 4.500 personas diagnosticadas, una cifra que ha ido en aumento en los últimos años. Aunque la enfermedad no tiene cura, los avances en investigación han mejorado significativamente los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes. Cada entrada contribuirá directamente al mantenimiento y mejora de los servicios sociosanitarios que ACEM proporciona a las personas afectadas por Esclerosis Múltiple y sus familias.

Las entradas se pueden adquirir en www.entradium.com ¡Consigue tu entrada y colabora!



Arteixo pedirá nueve millones de euros a la UE para proyectos municipales

El concello de Arteixo llevará al próximo pleno el denominado (PAI) Plan de Acción Integrado, que servirá para competir en la nueva convocatoria de los fondos Feder enmarcados dentro de las denominadas Estrategias de Desarrollo Local. El concello solicitará un total de 9 millones de euros para proyectos municipales, aunque actualmente ya está trabajando en otras líneas de fondos europeos ya concedidas como el Proyecto Londra,

los denominados Perte del agua o los Next Generation.

Dentro de los motivos para solicitar financiación para este PAI se encuentra la necesidad de modernizar el concello en el ámbito digital y en aspectos relacionados con la innovación. La instalación de una infraestructura tecnológica destinada a incorporar sistemas inteligentes aparece como uno de los elementos centrales del PAI que se llevará a pleno, y que tendrá especial inci-



dencia en la movilidad del concello. Más concretamente se pedirá financiación para mejoras como la adquisición de un autobús eléctrico de doce metros y con capacidad para

Arteixo pone en marcha un obradoiro de empleo social

El Concello de Arteixo pone en marcha un obradoiro dual de empleo, denominado Arteixo Social, para fomentar la empleabilidad en materia sociosanitaria. El programa ofrece dos especialidades formativas orientadas a cubrir la creciente demanda de profesionales en el sector. Una de ellas para personas dependientes en instituciones sociales, y la otra para personas dependientes en domicilios.

El obradoiro permitirá a los participantes adquirir un certificado de profesionalidad de nivel 2, que les capacitará para desarrollar funciones esenciales para el cuidado de personas dependientes. Los interesados en participar deberán tener el título de Educación Secundaria Obligatoria, y para más información deberán acudir al departamento de Empleo del Concello o llamar al 981 659 152.





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

Completada la renovación del parque infantil del CPI Castro Baxoi

Esta actuación se enmarca dentro del Plan de mejora y renovación de Parques Infantiles y próximamente se licitarán actuaciones similares en los parques del centro social y la escuela unitaria de Bemantes.

El Concello de Miño continúa con su compromiso de mejora y renovación de los espacios públicos destinados a la infancia. Dentro del Plan de mejora y renovación de Parques Infantiles, se ha llevado a cabo la mejora del parque infantil del patio del colegio CPI Castro Baxoi, una actuación que responde a las peticiones de la comunidad escolar y que garantiza un espacio más seguro y adecuado para los niños y niñas del centro.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, destacó la importancia de esta intervención: "Nuestro objetivo es que los más pequeños puedan disfrutar de áreas de juego modernas, seguras y accesibles". Asimismo, en las próximas semanas se procederá a la licitación de la renovación completa de los parques infantiles de Bemantes, tanto el ubicado en el centro social como el de la escuela unitaria.

Mantenimiento de carreteras de As Pontes, As Somozas, Narón y San Sadurniño

La Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestruturas ha procedido a la adjudicación por un importe de 1.769.062 euros, de una serie de obras de mejora del firme en tres carreteras autonómicas en la comarca de Ferrol.

La intervención ha sido contratada a la empresa Lancer Proyectos y Obras, S.A, y tiene como objetivo la mejora de las características funcionales de la vía en varios tramos de las carreteras AC-110, AC-112 y AC-564, que discurren por los concellos de As Pontes, As Somozas, Narón y San Sadurniño.

El plazo estimado de ejecución de las obras es de cinco meses y comenzarán en primavera. En concreto, las actuaciones consistirán en la rehabilitación superficial del firme de las carreteras, mejoras en el drenaje, la señalización, actuaciones en los sistemas de contención y en el balizamiento, así como la limpieza de las cunetas. Este año se destinan a mantenimiento de carreteras autonómicas más de 68 millones de euros.

La concejala del PSOE Montserrat Dopico ha criticado que el ejecutivo local de José Manuel Rey "non fora quen de acometer as reparacións necesarias"

Denuncian el estado del Torrente Ballester para el homenaje al escritor

Ferrol.

A pocos días de que el centro cultural Torrente Ballester rinda de nuevo homenaje al escritor que le da nombre y del que se cumplieron el año pasado 25 años de su fallecimiento, con la inauguración de una exposición que llega desde la Biblioteca Nacional, el grupo socialista considera "inadmisible" el estado en el que se encuentra el centro. La concejala del PSOE Montserrat Dopico ha criticado que el ejecutivo local de José Manuel Rey "non fora quen de acometer as reparacións necesarias na cuberta do edificio e a limpeza duns canalóns ategados de vexetación que dende hai meses provocan inundacións e que mesmo ameazan con condicionar a actividade expositiva no recinto".

La intervención, asegura la edil, fue solicitada en más de una ocasión en la comisión de Cultura haciendo hincapié, precisamente, en la celebración de la exposición que ha albergado la sala de Guillotinas de la Biblioteca Nacional de España, comisariada por Darío Villanueva y Carmen Becerra. Aunque Dopico señala que el responsable de Cultura, José Antonio

Ponte Far, reconoció la necesidad de tomar medidas urgentes para solucionar la situación "a menos de quince días de la inauguración da mostra", indica Montse Dopico, "non se tomou aínda ningunha medida e non se realizou ningunha intervención nin para limpar os canalóns nin as baixantes que provocan continuas inundacións cada vez que chove". Los socialistas reprochan al ejecutivo que las instalaciones culturales se encuentren abandonadas, cuando se anuncia que se quiere que

el centro cultural Torrente Ballester se convierta en la primera sede del museo de Ferrol antes de verano.

Concluye Dopico con que "cubos recollendo as goteiras e trapos nas portas para impedir que a agua chegue ás salas de exposición non parecen o mellor reclamo para se converter en museo da cidade", por lo que urgen a que aceleren los trabajos necesarios para garantizar que el Torrente Ballester reúna las condiciones para albergar piezas museísticas.



Centro Cultural Torrente Ballester en Ferrol.

X edición del Festival Internacional do Monólogo Teatral Singular en Narón

El director de la Agencia Galega das Industrias Culturais (Agadic), Jacobo Sutil, participó junto con la alcaldesa de Narón, Marián Ferreiro; el director del Padroado da Cultura, Luciano Fernández; y otros miembros del gobierno local, en la presentación de la décima edición del Festival Internacional do Monólogo Teatral Singular. El Pazo da Cultura albergó la sesión, en la que se recordó que esta propuesta "nace co obxecto de potenciar as propostas dramáticas unipersoais". Así, esta misma ubicación será la encargada de acoger los ocho espectáculos para público adulto y cuatro para infantil que se llevarán a cabo del 7 al 30 del mes de marzo.

El pistoletazo de salida lo dará "Una madre de película", de la mano de Pentación y protagonizada por la actriz Toni Acosta, que tendrá lugar el día 7 a las 20:30 horas. Acto seguido será el turno de "O deus do pop", en el mismo horario y con puesta en escena de Diego Anido.

El siguiente fin de semana será el turno de "La4TA Lucia2", de los cubanos de Aire Frío, y "Macho grita", en esta ocasión de la mano de Alberto San Juan. Estas escenificaciones estarán sobre las tablas el sábado y el domingo, respectivamente. Finalizarán el mes "Pequeñas mentiras para contar grandes verdades", de la mano de Chévere; "Hoy tengo al-

go que hacer", que contará con la interpretación de Luis Bermejo; "La Celestina", de la compañía argentina Rey Marciali Producciones y, Atenea García con "Vicio houbo sempre".

Para los más pequeños las propuestas comenzarán el día 9 con la representación "As Verbas de Luisa", continuando el 16 con "Kyoki", el 23 con "Contos para

entender(nos) mellor" y, por último, "Lúa quere viaxar a... Marte!", el día 30. Todas ellas darán comienzo a las 18.00 horas y tendrán lugar en el Café Teatro do Pazo da Cultura. Además, se llevarán a cabo actividades paralelas como un obradoiro, del 10 al 13 de marzo, "O actor e o seu proceso creativo", de la mano de Beatriz Viñas o la cita "Encontro con programadores nacionais e internacionais (miembros de Redelae) e compañías de teatro galego", durante la jornada del día 22.



Habrán ocho espectáculos para público adulto y cuatro para infantil.

El Centro Integrado de FP Fraga do Eume estrena aula restaurante en Pontedeume

El Centro Integrado de Formación profesional Fraga do Eume de Pontedeume, centrado en el ámbito de la hostelería, ha dado un paso más en las capacidades de enseñanza a su alumnado con la inauguración de una nueva aula restaurante en el centro formativo que permitirá poner en práctica, en un espacio lo más similar posible a un local de hostelería de la calle, sus cualidades de servicio y cocina. El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y FP, Román Rodríguez visitó las instalaciones recién reformadas, como ya lo hizo cuando se encontraban en obras, con el fin de ver el resultado y dar por inaugurado el nuevo espacio, que pone fin a lo que se considera la primera fase de remodelación de este centro, con una inversión de en torno a 365.000 euros, enmarcada en el Plan de nueva arquitectura pedagógica y que incluyó también la mejora de la eficiencia energética de parte del edificio y la instalación de un ascensor.



por Esther López Castro

Día do pai

Estimados lectores del periódico, As Mariñas:

El mes de marzo trae de la mano consigo a la gozosa y vital primavera, con su suave lluvia, templado clima y una explosión de flores y colorido.

También se celebra este mes una fiesta grande y entrañable, el día del Padre. Tod@s los qué como yo tuvimos la fortuna de crecer con un padre y una familia ejemplar, siempre los llevaremos en el corazón y en el pensamiento. Un fuerte lazo que ni siquiera la muerte conseguirá romper. Siempre daré gracias a Dios por haberme otorgado unos padres y una familia maravillosa.

Esta poesía va dedicada a ese gran hombre que fue mi padre y a todos los padres merecedores de ese gran nombre.

Día do pai

Esther López Castro

Fago neste especial día unha lembranza a meu pai. Meu pai querido da alma quen te volvera a escoitar, gozar das túas palabras froito dun ceibe pensar.

Decote ti traballabas nun emprego sen horario, mañá, noite e ao serán, a diario e aos domingos e ata as festas de gardar.

Cando volves ao fogar, aínda canso agasallabas, cun sorriso na faciana e un ledo e fértil falar.

Regresa coas andoriñas estoute a agardar aquí, trae de novo esas historias que sempre che oín dicir.

Eran clara testemuña, o máis importante ensino, que mostra a acochada veta do tesouro verdadeiro.

Adeus pai da miña vida que leve o ar ata ti, o son deste humilde verso que leva a miña alma en si.



por Eva Vidal

Encarando un nuevo mes...



Encarando pausadamente un nuevo mes de marzo con una nueva primavera calentando ya fuera del banquillo para salir a darlo todo durante los próximos tres meses.

El mes de febrero ha dejado muchas lágrimas en los medios de comunicación. Muchas y originadas por causas muy diferentes.

Ha llorado la Reina Letizia en el puerto de Cádiz despidiendo a la Princesa Leonor en el inicio de su viaje alrededor del mundo en el Juan Sebastián el Cano.

Lágrimas en un momento complicado para la Institución con la Sociedad española firmemente dividida entre los que continúan encontrándole sentido a mantener una monarquía parlamentaria como forma de gobierno en nuestro país y aquellos que la consideran una institución rancia y sin sentido. Los ojos llorosos de una madre tan normal y tan corriente como tantas otras que también despedían a sus hijos con la misma angustia y emoción en aquel mismo lugar consiguieron que, al menos durante unos minutos, ese debate se extinguiese para mostrarnos simplemente a una mujer. Una monarquía moderna, actualizada y que evolucione conforme a las necesidades sociopolíticas del país, podría incluso tener sentido y no me cabe duda de que ese toque de normalidad y sensibilidad frente a una situación que vivimos tantas familias al abrir las inciertas puertas del futuro a nuestros hijos, sientan mejor que cualquier encorsetado traje de fiesta o cualquier corona de museo fabricada hace siglos.

Ha llorado Anabel Pantoja como triste protagonista de un mal guión que además tiene el problema añadido de basarse en una historia real. De nuevo una desgracia convertida en una película de las feas que ha triunfado, como siempre ocurre, entre un público que nunca deja de comprar

la miseria y el sufrimiento de quien, con culpa o sin ella, se coloca en el disparadero.

El mundo del salseo no parece tener límite. Siempre aparece una historia que puede superar a las anteriores en el macabro ranking del mal gusto, el insulto, o la falacia pero lo absurdo sólo se mantiene si le abres la puerta y lo dejas entrar. Y la llave la tenemos nosotros.

Ha llorado un argentino que se ha hecho viral en las redes sociales al haber perdido todos sus ahorros en una inversión recomendada por el iluminado que han elegido como presidente del gobierno de su país. Ese tipo que raya el esperpento y que se dejó ver, envalentonado, en la investidura de Trump haciéndose fotos divertidas al lado de otras gentes estupendas como él. Somos nosotros mismos los que dejamos hueco al pensamiento extremista y lo acomodamos a nuestro lado en un ejercicio de democracia que nadie puede cuestionar. Ésa es precisamente nuestra mejor virtud como sociedad: el ser capaces de respetar lo que ha votado una mayoría y asumirlo como legítimo. En el mundo que nos ha tocado vivir el ritual social consiste en: votar, respetar, y esperar a ver qué pasa. ¿Eran previsible las lágrimas de este hombre en un país que acaba de darle su beneplácito a Milei? Esperemos...

Ha llorado un político europeo. Concretamente el Presidente de la Conferencia internacional de seguridad celebrada a mediados de febrero en Munich. Llanto y decepción de un diplomático hecho y derecho. Un hombre con experiencia en su puesto y largo recorrido político decepcionado y cabizbajo frente "a la amenaza que supone la llegada de Donald Trump precipitando la instauración de un nuevo y complejo orden mundial". He de decir que a mí las lágrimas de este señor me impresionaron profunden-

te. Una cosa es que las gentes de a pie hablemos de estas cosas tomando un café con los amigos o mientras jugamos una partida de parchís, y otra muy distinta es que un diplomático de los que están justo en el engranaje de la alta política mundial perciba lo mismo que nosotros. Si su moral y su ánimo se caen como un castillo de naipes en una concurrida rueda de prensa ante medios de comunicación del mundo entero es que definitivamente existe un problema serio. Un problema de los de verdad. Esto ya no es una opinión, sino la constatación de un hecho objetivo por parte de quien realmente sabe de esto. También es cierto que debe ser desesperante montar todo el tinglado que supone una cumbre diplomática de este calibre para que el recién llegado vicepresidente de los EEUU se plante delante del atril el primer día y se despache con la frase "hay un nuevo sheriff en la ciudad", haciendo referencia al marido de Melania. La verdad... no era difícil claudicar al llanto. Si se desesperan quienes se supone deben organizarnos a todos ¿qué nos queda a los simples mortales?

En fin... febrero no es un mal mes para haber llorado tanto. Al fin y al cabo esto está sólo empezando. De llorar... llorar al principio para abrir la sonrisa y el ánimo al resto del año. Mi opinión, además, siempre ha sido muy favorable al llanto y la lágrima. Llorar está muy estigmatizado entre los seres humanos cuando es tan normal como reír, comer, trabajar, leer... y además es un desahogo muy útil cuando vas muy al límite. No es malo llorar, lo malo es mantener la llantería a tu lado indiscriminadamente y dejarse llevar. Hay que llorar un poco, recomponerse y seguir caminando. Todo es muy susceptible de mejora a nuestro alrededor, así que esperemos...





El GR Corolla exprime más sus cualidades con una importante actualización



El Toyota GR Corolla 2025, novedades y subiendo de nivel

Motor.

Toyota ha actualizado al hermano mayor del GR Yaris. Justamente ese compacto que esperas con ansias pero, que por ahora, solamente se vende en Japón. El nipón ha sufrido un facelift de lo más curioso, porque solamente ha afectado al interior, por lo que los actuales propietarios podrán hacerse con las mejoras a un coste muy bajo.

Ahorrar en las marcas de coches es algo normal, y no solo en los tiempos de crisis. Los fabricantes buscan fórmulas para reducir los costes y, especialmente, cuando se trata de las actualizaciones de medio ciclo de vida.

Pero ahí está el nuevo Model Y Juniper, uno de los modelos más exitosos entre los eléctricos en el continente europeo, y que aspira a serlo mucho más gracias a su renovada personalidad. Volvo decidió apostar por los «Brainlift», y la división japonesa de Toyota que, con el GR Corolla 2025, se ha salido por la tangente y ha decidido actualizar solamente el interior.

El revisado Toyota GR Corolla 2025 es más lujoso

El nuevo GR Corolla 2025 mantiene su agresiva imagen intacta. Una filosofía que permitirá a los propietarios de esta versión de altas prestaciones hacerse con las mismas mejoras. Por poco más de 1.500 euros, los dueños podrán hacerse con unos asientos báquets, cinturones de seguridad rojos, un forro de cuero para el volante, fuelle del freno de mano y de la palanca de cambios.

Otra novedad es que el GR Corolla no solo estará disponible con cambio manual de seis velocidades,



Toyota GR Corolla 2025.

sino también con la moderna transmisión automática estrenada en el GR Yaris. Este nuevo GR Corolla 2025 ha visto mejorado su chasis heredando componentes que se utilizan en las carreras japonesas Super Taikyu donde Toyota prueba su motor H2-ICE.

Estas novedades mejoran el rendimiento en curvas a alta velocidad y la aceleración y la refrigeración, potenciando la fuerza del ventilador para enfriar más rápidamente la temperatura del agua del motor.

Detalles en color negro visten el interior del exclusivo Toyota GR Corolla 2025

La tecnología de carreras de GAZOO Racing para el GR Corolla

También el modo de conducción «Track», que amplía el tope máximo del limitador de velocidad, además de indicar el momento ideal para realizar el cambio según las revoluciones del motor y el trazado determinado por la ubicación por GPS.



Dicho de otro modo, aconseja subir o bajar marchas al afrontar o salir de curvas en un régimen máximo de entre 4.000 y 7.000 rpm.

El paso por curva se ha mejorado con una dirección reforzada que, según Toyota, aporta más estabilidad en línea recta. El complemento son nuevos amortiguadores y muelles para ambos ejes, rótulas, y brazos de suspensiones más energéticos y una estabilizadora trasera de nueva factura. Estas novedades técnicas llegarán en verano, pero a Japón y, por ahora, se desconoce sus precio.

RADIADORES ANÍBAL

45 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

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
Tel.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

Son muchos los profesionales que necesitan salir del asfalto en su día a día y que, por su trabajo, un todoterreno o pick up no les resultan útiles

Las furgonetas de Stellantis suman tracción total y mayor altura de carrocería "by Dangel"

Redacción.

Para ellos, la oferta de vehículos comerciales de Stellantis vuelve a contar con la colaboración del especialista francés Dangel, que suma tracción total, mayor altura de la carrocería y varios modos de conducción off road a los MPV.

Si bien el modelo presentado es el Opel Combo, no es ningún secreto que hablamos de la misma base de otros modelos del Grupo como los Citroën Berlingo, Peugeot Partner, FiatDoblo y Toyota ProAce City. Esto significa que la transformación "4WD by Dangel" es compatible con toda la gama de furgonetas pequeñas de Stellantis tanto en versiones paneladas como de pasajeros.

Y como es habitual, Dangel anuncia que la misma conversión se extenderá gradualmente a las furgonetas Stellantis de tamaño medio.



En otras palabras, el resto de los modelos comerciales con la plataforma EMP2, los Peugeot Expert, Citroën Jumpy, Opel/Vauxhall Vivaro, Fiat Scudo y Toyota PoAce, disponibles con motores eléctricos y diésel. El precio de la transfor-

mación es de 9.250 euros.

El sistema 4WD by Dangel para Stellantis

La principal novedad en la nueva hornada de productos de Stellantis

puesta a punto por Dangel es el abandono del anterior sistema de tracción total mecánico de sus predecesoras.

La compañía gala apuesta ahora por un eje trasero electrificado. El sistema, similar al de los modelos

e-Híbrido del fabricante de automóviles, se alimenta de una batería de 48 voltios y 4,8 kWh.

Con respecto a su funcionamiento, una unidad de control electrónico activa automáticamente el motor eléctrico trasero cuando detecta una pérdida de agarre. Básicamente, trabaja en conjunto con un sistema ESP recalibrado. Los conductores también pueden seleccionar manualmente entre dos modos (Auto y Low) para ajustar el par del eje trasero según las diferentes condiciones.

Además del motor eléctrico trasero y los modos de conducción, la conversión suma un elevador de suspensión que aumenta la distancia al suelo en 90 mm. Asimismo, Dangel refuerza componentes clave como el motor, la caja de cambios y el tanque de combustible para soportar condiciones más duras y evitar daños en los bajos del vehículo al avanzar por terrenos abruptos.



TRUCKS

Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

La Red de Fundaciones Universidad Empresa pide que las prácticas académicas, sean parte esencial del currículo

El 87% de los universitarios terminan el grado con contrato gracias a las prácticas



Realizar prácticas en una empresa mejora las competencias y las habilidades de los universitarios y dispara las opciones de encontrar trabajo.

Según estudios de la FUE, el 87% de ellos son contratados o se encuentran en procesos de selección una vez finalizan las prácticas académicas, que pueden ser curriculares (forman parte del plan de estudio y son obligatorias) o extracurriculares.

Ante el debate suscitado por el futuro Estatuto del becario, con el que el Ministerio de Trabajo quiere regular las horas de los estudiantes y que estos reciban una ayuda para compensar gastos en el transporte y comida, la Red de Fundaciones Universidad Empresa ha presenta-

do el Libro blanco de las prácticas. El texto recuerda que las prácticas académicas se llevan regulado por ley desde los años 80 y que se trata de una actividad formativa supervisada por las universidades. Los estudiantes en prácticas están dados de alta en la Seguridad Social, pero la retribución es voluntaria por parte de las empresas o las entidades públicas, que acogen entre el 40% y el 60% de los estudiantes. La compensación de gastos por transporte y comida tampoco es obligatoria. En la Formación Dual Universitaria (FDU), un sistema relativamente nuevo en los campus, la remuneración de los estudiantes en prácticas es obligatoria mediante contrato. Una de cada tres universidades españolas (37%) cuenta ya con alguna titulación dual, que se oferta en 11

comunidades, entre las que destacan Euskadi y Andalucía, y a más, distancia, Cataluña.

Competencias

El libro blanco subraya que las prácticas son una herramienta fundamental de la educación. "Favorecen la adquisición de competencias que preparan a los estudiantes para el ejercicio de actividades profesionales, facilitando su empleabilidad y fomentando su capacidad de emprendimiento", destacan los autores, que concluyen que el objetivo es "complementar la enseñanza con la aplicación práctica de la teoría aprendida dentro de un contexto profesional". El documento resalta que los estudiantes que realizan prácticas incrementan en cuatro puntos la posibilidad de encontrar su primer empleo en menos de seis meses y reducen en ocho puntos el riesgo de desempleo a los cuatro años de graduarse.

Las prácticas académicas son las curriculares o extracurriculares y tienen más carácter formativo que laboral.

Exigen más profesorado de apoyo y especialistas en pedagogía terapéutica

La portavoz nacional del BNG, Ana Pontón, anunció una serie de iniciativas parlamentarias con las que reclamará a la Xunta un aumento del profesorado de apoyo y de especialistas en pedagogía terapéutica paragarantizar la atención adecuada en las aulas a los niños con necesidades educativas especiales. «Falta moito camiño por percorrer para ter unha educación realmente integradora e inclusiva», advirtió tras reunirse con representantes de Down Galicia.

Pontón denunció que en este curso escolar se han producido «incidencias» debido a los «recortes» en profesorado de apoyo y especialistas, lo que genera una «desaten-

ción» en el alumnado que precisa más recursos. Además, criticó que muchos estudiantes «non teñen o apoio que necesitan» y que la falta de recursos provoca «derivacións moi importantes» a centros de educación especial, algo que considera contrario a un modelo de educación inclusiva. También señaló que en los recreos «non se realiza ningún tipo de mediación» para favorecer la integración de estos alumnos. Pontón alertó de que la situación es «moi preocupante, pese á propaganda da Xunta», ya que no se están cumpliendo las ratios de docentes, salvo en cuarto de Educación Infantil, y persiste un déficit de especialistas en pedagogía terapéutica.

La Lectura del Mes en

Librería López



El Secreto de la Asistente

Autor:
Freida McFadden

La explosiva secuela del thriller que está arrasando en redes sociales. Premio Goodreads a la mejor novela de suspense.

Es difícil encontrar a alguien que te de trabajo sin preguntar demasiado sobre tu pasado. Así que le agradezco al universo que, milagrosamente, los Garrick me hayan dado empleo limpiando su impresionante ático con vistas a todo Manhattan y preparándoles comidas sofisticadas en su inmensa cocina.

Puedo trabajar aquí durante un tiempo, ser discreta hasta conseguir lo que quiero.

Es casi perfecto. Sin embargo, todavía no he conocido a la señora Garrick ni he podido ver lo que hay dentro de la habitación de invitados. Estoy segura de que la oigo llorar. Veo las pequeñas manchas de sangre en el cuello de sus camisones cuando hago la colada. Y, un día, no puedo evitar llamar a su puerta. Cuando esta se abre lentamente, lo que veo lo cambia todo...

Es entonces cuando hago una promesa. Douglas Garrick se ha equivocado. Y va a pagar. Es todo una cuestión de hasta dónde estoy dispuesta a llegar...

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sale / Incluidas parroquias)

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



Si estás pensando en darle un aire nuevo a tu cocina, no hay mejor momento que ahora

Renueva tu cocina con Leroy Merlin: funcionalidad, estilo y sostenibilidad al alcance de todos

Leroy Merlin.

La cocina es el corazón de la casa, y renovarla no solo mejora su aspecto, sino que también optimiza su funcionalidad, eficiencia energética y el bienestar que ofrece a quienes la usan. Leroy Merlin tiene todo lo necesario para ayudarte a transformar tu cocina en un espacio moderno, cómodo y completamente adaptado a tus necesidades, sin complicaciones y con soluciones para todos los presupuestos.

Renovar tu cocina tiene múltiples ventajas que mejoran tu día a día y aumentan el valor de tu hogar. Aquí te dejamos algunas razones para hacerlo:

- **Mayor funcionalidad:** Una cocina renovada te permite optimizar el espacio con distribuciones como una isla central, ideal para trabajar y almacenar.

- **Valor añadido a tu casa:** Si decides vender, una cocina moderna atraerá a los compradores, haciendo tu hogar más atractivo.

- **Ahorro de energía:** Cambiar a electrodomésticos eficientes, encimeras de inducción y luces LED reduce tus facturas y contribuye al medio ambiente.

- **Personalización total:** Tienes la oportunidad de crear un espacio único que refleje tu estilo con colores y materiales a tu gusto, incluyendo las últimas tendencias.

- **Más espacio:** Incluso en cocinas pequeñas, puedes aprovechar cada rincón con soluciones de almacenamiento a medida.

Renovar tu cocina no solo embellece tu hogar, sino que también mejora tu calidad de vida. ¡Es una inversión que vale la pena!

Calidad, variedad y servicios integrales

Leroy Merlin ofrece una amplia variedad de productos de alta cali-

dad para que puedas renovar tu cocina según tus gustos y presupuesto. Desde muebles funcionales hasta electrodomésticos de última generación, encontrarás opciones para todos los estilos, ya sea moderno, clásico, rústico o industrial. Además, cuentan con materiales de alta durabilidad que te aseguran una cocina que no solo se ve bien, sino que también resistirá el uso diario.

Si estás buscando una renovación integral, el Pack Renueva es una opción excelente. Con este paquete, obtienes todo lo necesario para una reforma completa: muebles, electrodomésticos, encimeras, fregaderos, grifería, suelos y revestimientos cerámicos. Y lo mejor es que, con una compra mínima de 3.500 euros, Leroy Merlin te devuelve el 10% de tu proyecto en cheques regalo, lo que te permitirá ahorrar aún más en futuras compras.

Pero no solo se trata de elegir productos, sino de asegurarte de que todo quede perfecto. Leroy Merlin ofrece servicios de instalación profesional, lo que significa que un equipo de expertos se encargará de todo el proceso de montaje y puesta en marcha de tu cocina. Así, no tendrás que preocuparte por na-



da, desde el diseño hasta la instalación, y podrás disfrutar de tu nueva cocina sin complicaciones ni estrés.

Asesoramiento personalizado: una cocina hecha a tu medida

Uno de los grandes beneficios de contratar un proyecto de cocina con Leroy Merlin es el asesoramiento personalizado que ofrecen. Desde el primer momento, contarás con el apoyo de sus expertos para ayudarte a planificar tu nueva cocina. Ellos te guiarán para aprovechar al máximo el espacio disponible, optimizar la distribución y elegir los materiales que mejor se adapten a tu estilo y necesidades. No importa el tamaño de tu cocina, ellos te ayu-

darán a encontrar la mejor solución. Ya sea que necesites aprovechar una cocina pequeña o rediseñar un espacio más grande, Leroy Merlin te ofrece opciones para cada tipo de hogar.

Y si lo que buscas es una forma de visualizar cómo quedará tu nueva cocina, Leroy Merlin te facilita una herramienta innovadora: el planificador de cocinas en 3D. Este planificador te permite crear tu cocina desde cero, eligiendo muebles, colores, electrodomésticos y más, todo en un entorno digital que te ayuda a tomar decisiones sin la preocupación de cometer errores en la planificación. En solo tres pasos podrás ver cómo quedará tu proyecto antes de hacerlo realidad, lo que facilita la elección de los detalles y asegura que el resultado final sea justo lo que deseas.

Compromiso con la sostenibilidad

Hoy en día, más que nunca, las decisiones sostenibles son esenciales. Leroy Merlin se compromete a ofrecer productos que respeten el medio ambiente y la sociedad. A través de su herramienta Home Index, puedes conocer el impacto ambiental y social de los productos que elijas. Este sistema te permite tomar decisiones informadas sobre los materiales y electrodomésticos que

compras para tu cocina, asegurando que contribuyes a un consumo responsable. Además, la mayoría de los productos de Leroy Merlin están fabricados con materiales de bajo impacto ambiental y eficiencia energética, lo que no solo beneficia al planeta, sino que también te ayuda a reducir tus gastos en el hogar al contar con electrodomésticos y soluciones que optimizan el consumo de energía.

Renueva tu cocina con tranquilidad

Renovar tu cocina con Leroy Merlin es mucho más que una simple reforma. Es un proceso sencillo, adaptado a tus necesidades y con todo el respaldo de expertos en diseño y ejecución. Gracias al asesoramiento personalizado, la visualización en 3D, la amplia gama de productos, los servicios de instalación y el compromiso con la sostenibilidad, tendrás la tranquilidad de que tu proyecto se llevará a cabo de manera eficiente y responsable.

Además, si buscas un toque de personalización o una cocina más funcional, Leroy Merlin tiene opciones sin necesidad de obras grandes. Si tu presupuesto es más ajustado, puedes optar por cambiar solo los muebles, actualizar los tiradores o añadir detalles como una nueva encimera. La flexibilidad de sus soluciones permite renovar tu cocina de manera económica y rápida, sin perder calidad ni estilo.

¿Estás listo para dar el paso? Con Leroy Merlin, transformar tu cocina será fácil, rápido y económico. Ya sea que busques una reforma integral o solo un cambio de look, aquí encontrarás todo lo que necesitas para hacer realidad la cocina de tus sueños. ¡Es hora de renovar el corazón de tu hogar y disfrutar de un espacio más funcional, moderno y sostenible!



Delinia Eleki
Una cocina accesible sin renunciar a la calidad

A partir de **285€**
*Cocina de 1,80 m sin incluir encimera ni electrodomésticos

Garantía **10 AÑOS**

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

Descubre más

Con algunos pequeños cambios nuestros hogares entrarán en armonía con esta nueva estación

Prepara tu casa para la primavera

Redacción.

Se acerca la primavera y los días de poca luz natural y las temperaturas frías dejan paso a días con más horas de luz solar y temperaturas más cálidas.

La luz solar nos renueva el ánimo, nos hace estar más felices y alegres, y este bienestar también puede verse reflejado en nuestro hogar. Por ello este momento del año es la ocasión ideal para cambiar todas aquellas cosas de nuestra casa que han quedado más desfasadas o que ya no nos gustan y jugar con los estilos y decoraciones.

Te dejamos algunas estrategias para que prepares tu casa durante las últimas semanas de invierno y entres en la primavera con un aire renovado en la decoración de tu hogar.

Reorganización y limpieza

Antes de empezar a planificar la decoración primaveral, es el momento de llevar a cabo una limpieza profunda. No hace falta hacerlo todo de golpe, lo ideal es ir estancia por estancia, hacer una lista de tareas y dedicar tiempo a pensar los cambios que quieres realizar.

- Revisa rincones que en invierno están algo más escondidos y pueden haber acumulado polvo o suciedad: lámparas, plafones, barras de cortinas o cubrepersianas. No olvides la parte trasera de los radiadores.

- Aspira a fondo sofás, sillones y colchones.

- Haz una limpieza en profundidad de las ventanas. Limpia marcos y cristales, puedes utilizar algún producto específico o agua y vinagre.

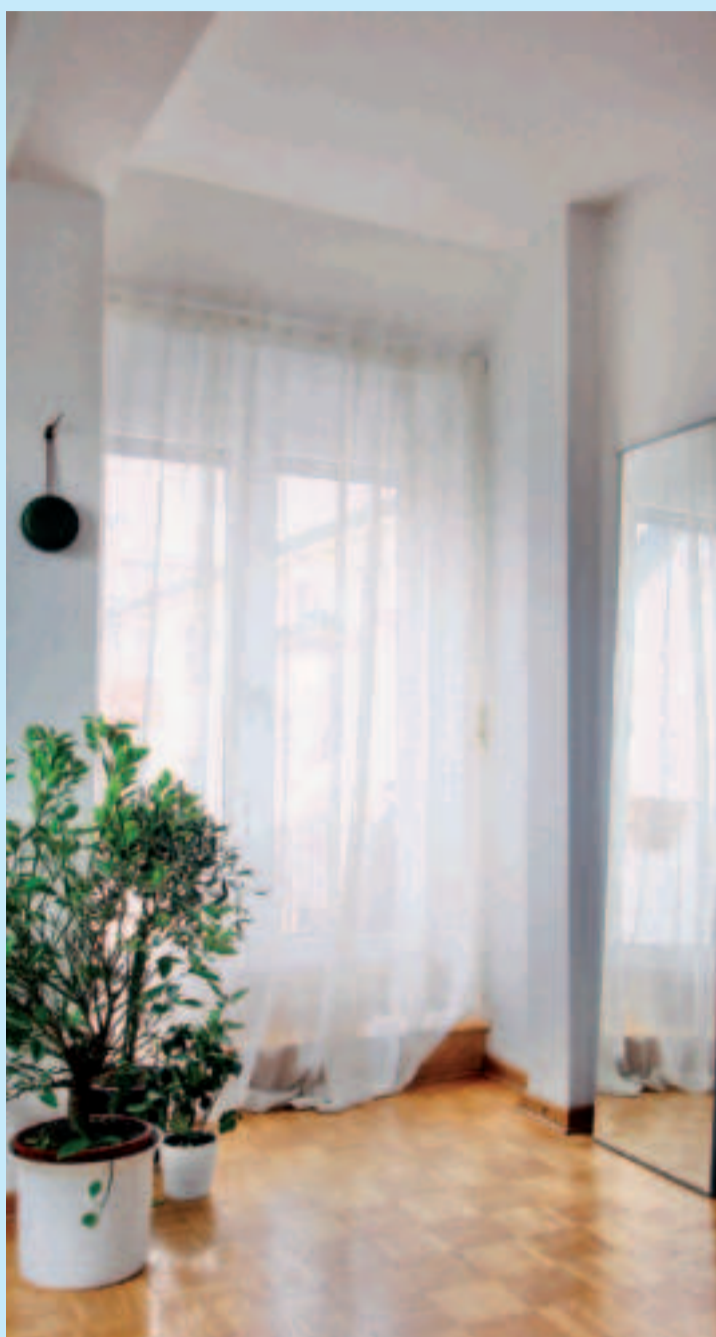
- Aprovecha para limpiar también la persiana por dentro y por fuera si es posible.

Pequeñas reparaciones

Al realizar la limpieza anterior, probablemente hayas detectado pequeños desperfectos o reparaciones pendientes.

Aprovecha este momento de renovación para llevarlas a cabo sin posponerlas más, ya que solo conseguirás que aumente el problema y con ello el coste de realizarlas.

También es el momento de aprovechar la subida de temperaturas para pintar las habitaciones, techos o lo que sea necesario, ahora secará más rápidamente.



Cambio de textiles

Con la casa limpia a fondo y las pequeñas reparaciones hechas, les llega el turno a los textiles.

Quita las cortinas para lavarlas, mejor con un programa corto y en frío y cuelgalas nada más acabar el lavado, así evitarás tener que planchar y la casa olerá estupendamente. Si tienes cortinas pesadas de invierno puedes sustituirlas por unos ligeros visillos que dejen pasar la luz. Elige telas como lino o algodón en colores claros que aporten luminosidad y que añadan ese tono de calidez a tu hogar.

La ropa de cama, como edredones o mantas de lana también hay que lavarlas antes de su almacenaje.

Utiliza un programa delicado para alargar su duración.

A continuación guárdala utilizando preferentemente bolsas de vacío, ya que comprimen la prenda y reducen considerablemente sus dimensiones por lo que ocuparán menos espacio en tus armarios.

Ahora es el momento de sacar las colchas de tejidos ligeros, en algodón, popelín o satén.

Guarda también lavadas las fundas de cojines invernales y sustitúyelas por unas en colores o estampados alegres y primaverales.

Con este simple cambio tus estancias parecerán renovadas y tendrán una estética más fresca y alegre.

Naturaleza en el interior

La primavera es el momento de llevarnos un poquito de la naturaleza exterior a casa. Llenar tu hogar de verde tiene un montón de ventajas: oxigena, relaja, equilibra el ambiente y la temperatura, hidrata el aire, aporta frescor y activa la productividad y la eficiencia.

No escatimes en plantas de interior para decorar tu hogar, cualquier rincón es bueno para poner una planta esbelta, o una ventana para crear una composición de macetas o suculentas, incluso para dar vida a la cocina o al baño.

Incluye también plantas con flor o pon ramos de flores naturales.

Aprovecha un paseo por el campo para hacer un bonito centro con lo que encuentres. La fragancia que desprenderán será muy agradable.

Llena tu hogar de fragancias primaverales de forma natural: decora con limones y naranjas, utiliza clavos de olor, palos de vainilla, flores secas, etc.

Integra el exterior

La primavera empieza desde fuera, así que, tanto si dispones de una pequeña terraza como de un buen jardín, ha llegado el momento de darles una puesta a punto. Haz una limpieza a fondo y despeja todo lo que se ha acumulado durante el invierno.

Retira las plantas muertas, poda lo que necesites y aprovecha para dar una mano de pintura a paredes o barandillas.

Aunque tu espacio exterior sea reducido, seguro que puedes poner una pequeña mesa y una silla para sentarte a tomar el café, leer o relajarte cuando llegues a casa.

Asegúrate de que los textiles sean específicamente resistentes a la humedad o a las gotas del rocío. Decora este espacio con flores alegres o plantas más coloridas. Crea un pequeño rincón agradable para ti y para disfrutar del buen tiempo.



MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

MAMPAPLUS

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164

MONTE ALTO
C. PARQUE 1

EL BURGO
AV. RUTS 1

981 145 528

981 115 104

981 109 050



Con la edad, la piel pierde luminosidad, firmeza y reduce la producción de colágeno, por eso nuestro cutis requiere un mayor nivel de atención y nutrición

Principios antiedad para pieles maduras



Una crema nutritiva eficaz puede ser tu mejor aliada para lucir una piel luminosa y juvenil.

Las cremas antiedad deben incluir ingredientes que actúen en diferentes capas de la piel, promoviendo la regeneración celular, aumentando la producción de colágeno, mejorando la elasticidad y combatiendo la oxidación celular.

Una crema nutritiva eficaz puede ser tu mejor aliada para lucir un rostro luminoso y juvenil a cualquier edad, por eso te presentamos los cinco principios activos que, solos o combinados, debes incluir en tu rutina diaria.

Retinol

El retinol estimula la renovación celular y combate los radicales libres, por lo que actúa como un producto antienvjecimiento adecuado para atenuar manchas, alisar arrugas, fortalecer la piel y activar la formación de colágeno y elastina.

Su aplicación se debe realizar en la noche, e introducirlo en nuestra rutina de forma paulatina, empezando por una o dos veces a la semana e incrementar progresivamente según tolerancia.

Vitamina C

La vitamina C desempeña un papel fundamental al salvaguardar la piel madura de los daños ocasionados por los radicales libres, los cuales pueden acelerar el proceso de envejecimiento y contribuir a la formación de arrugas.

También juega un papel importante en la síntesis de colágeno, una proteína esencial para la elasticidad y firmeza de la piel.

Niacinamida

La niacinamida es la forma activa de la niacina o vitamina B3, una

vitamina hidrosoluble, muy estable y con bajo peso molecular, por lo que penetra en la piel profundamente.

Se trata de un activo reconocido por su eficacia para tratar manchas, unificar el tono y fortalecer la barrera cutánea. Gracias a su acción calmante y antiinflamatoria, es apto para todo tipo de pieles, y se puede combinar fácilmente con otros activos.

Ácido hialurónico

El ácido hialurónico posee la capacidad de atrapar y retener la humedad en la piel. Además, puede proporcionar hidratación a múltiples niveles al emplear diferentes tamaños moleculares.

Los productos que contienen ácido hialurónico pueden ayudar a reducir la apariencia de líneas finas y arrugas, al favorecer la retención de humedad en las diversas capas de la piel.

Vitamina E

La vitamina E (o tocoferol) es un gran antioxidante, además es ideal para hidratar y calmar la piel seca e irritada y protegerla contra los radicales libres y las agresiones externas como los rayos UV del sol. El uso de vitamina E protege la piel del envejecimiento prematuro, retrasando la aparición de las líneas de expresión y las arrugas, ya que su alto poder antioxidante complementa el proceso de renovación celular de la piel, mejorando visiblemente su tono y textura, dejando atrás las manchas.

Recuerda que, además de utilizar productos cosméticos para retrasar o ralentizar el envejecimiento, se recomienda mantener una dieta saludable, realizar ejercicio, controlar el estrés, dormir suficientes horas y acudir a tu profesional de confianza si necesitas algún tratamiento extra.



Si no duermes bien, la alimentación antes de acostarte puede ser la clave

Melatonina para dormir bien

10 alimentos buenos para dormir

- 1. Cerezas ácidas:** "Las campeonas en melatonina".
- 2. Pistachos:** "Además de aportar grasas saludables y magnesio, que relajan el sistema nervioso".
- 3. Plátano:** "Este alimento es doble ganador: contiene melatonina y triptófano, un aminoácido que ayuda a la producción de serotonina y melatonina. También aporta potasio y magnesio, que favorecen la relajación muscular".
- 4. Avena:** "Rica en melatonina, carbohidratos complejos y fibra".
- 5. Nueces:** "Una fuente natural de melatonina y ácidos grasos omega-3, que también ayudan a mejorar la calidad del sueño".
- 6. Uvas:** "Ricas en melatonina, pero deben ser frescas y sin azúcares añadidos".
- 7. Setas (especialmente shiitake y champiñones):** "Aportan no sólo melatonina, sino también antioxidantes que protegen las células del estrés oxidativo".
- 8. Tomates maduros:** "Contienen melatonina y licopeno, un antioxidante que potencia la salud cardiovascular".
- 9. Maíz fresco o en granos:** "Fuente de melatonina y de hidratos de carbono que ayudan a aumentar la disponibilidad de triptófano para el cerebro".
- 10. Almendras:** "Poseen magnesio, que nos va a favorecer el sueño profundo".

Ejemplos de cenas para descansar bien

- **Ensalada tibia de quinoa con champiñones y tomates cherry asados.** "La quinoa tiene triptófano, mientras que los champiñones y los tomates aportan melatonina natural".
- **Crema de calabaza y pistachos molidos.** "La calabaza es ligera, y los pistachos son una excelente fuente de melatonina".
- **Crema de champiñones con avena y tortilla francesa.** "Las setas aportan melatonina y antioxidantes, mientras que la avena favorece la relajación".
- **Salmón a la plancha con patatas asadas a las finas hierbas y salteado de brócoli, zanahoria, calabacín y calabaza con cúrcuma, pimienta y curry.** "El salmón es un pescado azul rico en omega-3, triptófano y magnesio, además de contener de forma natural melatonina".
- **Frittata de calabacín con huevos y queso de cabra:** "Las frittatas además combinan con las verduras que más te gusten. La yema contiene una cantidad significativa de hierro y triptófano, un aminoácido que favorece el sueño".
- **Wok con avena cocida, verduras y pavo con aliño de sésamo:** "Las semillas de sésamo contienen un 20% de proteínas de alto valor biológico, destacando en este caso la metionina y triptófano".



Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •

NOS TRASLADAMOS A:

C/ Temple, 22 Bajo. 15679
El Temple - Cambre - Telf.: 981 66 38 53

¡AHORA CON NUEVOS SERVICIOS!

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos expone un decálogo para mejorar la salud bucodental tras una extracción y los signos de alerta

¿Qué hacer después de que te extraigan un diente? Cómo prevenir complicaciones

Redacción.

¿Qué debo hacer cuando me han sacado un diente? Esta pregunta nos la hemos hecho casi todos alguna vez en nuestra vida. Y el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos tiene la mejor respues-

ta, la profesional. En resumen, tenemos que cuidar nuestra higiene bucodental, evitar hábitos perjudiciales y estar atentos a posibles signos de alerta.

Advierten de que a veces el estado del diente hace imposible poder mantenerlo en la boca y no queda

más remedio que extraerlo por un motivo de salud bucodental y general. Otras veces, el dentista nos recomendará su extracción bien a causa de ortodoncia o, en el caso de las muelas del juicio, porque valore que es conveniente realizar esa intervención.



Consejos tras la extracción

En primer lugar, la institución colegial aconseja consultar a nuestro dentista si es preciso llevar a término alguna medida excepcional. Y si no es así, adoptar por sistema las siguientes recomendaciones:

- Muerde la gasa compresiva el tiempo que te recomiende tu dentista ya que evita la hemorragia y favorece la formación del coágulo.
- No fumes: fumar después de una extracción dificulta la cicatrización y favorece la infección de la herida.
- No te mordisquees los labios: la sensación de la anestesia puede durar unas horas. En este tiempo evitar morderte porque te puedes provocar heridas.
- Toma una dieta blanda: consume líquidos y alimentos blandos, y evita el alcohol y las bebidas calientes. Toma comida y bebida fría.

- Espera 24 horas para cepillarte los dientes: utiliza un cepillo suave y el dentista te dirá si debes usar enjuague bucal tras la extracción.

- Presiona la gasa 20 minutos: facilita la formación del coágulo y evita el sangrado.

- No toques el coágulo: en el lugar de la extracción se formará un coágulo, es fundamental para la cicatrización.

- No hagas ejercicio físico durante las 24 horas posteriores a la intervención.

- Duerme con doble almohada esa noche.

- No tomes medicamentos que no te hayan recetado.

¿Qué hacer después de quitarme un diente?

El paciente debe estar atento a una serie de signos que no tienen por qué darse cuando nos extraen un diente. Si después de realizarte

una extracción presentas alguno de los siguientes signos, se recomienda llamar al dentista y explicarle qué te pasa para que pueda darte las instrucciones oportunas.

Signos de alarma

- Dolor: Pequeñas molestias posoperatorias son absolutamente normales, pero que si el dolor no cede con la medicación que te ha recetado el dentista.

- Inflamación. Tras una intervención es normal que haya inflamación, pero si ésta va en aumento a pesar de la medicación del dentista, hay que actuar.

- Fiebre. Si tenemos 38 grados o más y la fiebre cursa con malestar general, es signo de que algo hay que hacer.

- Sangrado. Si a pesar de haber taponado la herida y de haber transcurrido varias horas desde la extracción, sigue sangrando, debemos contactar con el dentista.

La investigación señala cómo afecta a los atletas aficionados

Un estudio alerta sobre el impacto en la salud dental de las bebidas energéticas

Redacción.

La profesora de Odontología de la Universidad Católica de Valencia (UCV), Laura Marqués, junto a su equipo de investigación, han realizado un estudio en el que concluye que todas las bebidas energéticas y el 87.5 % de los suplementos con un pH inferior al umbral crítico de 5.5 están directamente relacionados con el desgaste dental erosivo, afectando la estructura de los dientes y facilitando la pérdida de tejido dental.

Marqués ha analizado el impacto del consumo de bebidas energéticas y suplementos preentrenamiento en atletas aficionados, poniendo especial énfasis en los riesgos para la salud dental. En el estudio han participado 113 deportistas, de los cuales el 65 % eran hombres y el 35 % mujeres, se ha analizado el consumo de 67 bebidas y se han evaluado los hábitos de ingesta.

Los resultados han revelado que el consumo antes del entrenamiento fue el patrón más común, tanto en hombres como en mujeres, sobre todo en quienes practican deportes de resistencia. La investigación también ha arrojado datos sobre la frecuencia de consumo de estas bebidas, de modo que un 40,7 % de los participantes consumían bebidas energéticas o suplementos preentrenamiento de 3 a 5 veces por semana, mientras que un 37,3 % los ingería entre 1 a 2 veces por semana. Los atletas de deportes de

resistencia mostraron una mayor frecuencia, superando las 6 veces por semana. Además, el análisis ha mostrado que los hombres consumían más estas bebidas que las mujeres, un hallazgo que también ha sido confirmado por otros estudios previos.

Evaluar estas bebidas desde la óptica de la salud dental

El estudio también muestra una correlación positiva entre la edad y el consumo de estas bebidas, pues los atletas mayores de 30 años mostraron una mayor inclinación hacia las mismas, especialmente los hombres. Estos hallazgos sugieren que, a medida que los atletas avanzan en edad, los hábitos de consumo tienden a intensificarse, lo que podría aumentar su riesgo de sufrir desgaste dental erosivo.

Por todo ello, los investigadores subrayan la necesidad de evaluar este tipo de bebidas no solo desde una perspectiva nutricional, sino también desde la óptica de la salud dental. Asimismo, los autores del estudio proponen aumentar la educación sobre los riesgos que implican estas bebidas, especialmente dirigida a la población juvenil. Además, recomiendan el uso de pastas dentales con flúor y calcio para contrarrestar los efectos de la erosión dental y proteger la salud bucal de los deportistas.



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

Qué es y cómo conseguirlo

En qué consiste el bienestar emocional (I)



¿Te has preguntado alguna vez qué es el bienestar emocional y cómo conseguirlo?. En estos artículos vamos a explicar qué es el bienestar emocional, qué aspectos nos influyen a la hora de sentir este bienestar, cómo podemos conseguirlo a través de las diferentes terapias que existen y los puntos claves a tener en cuenta.

¿Qué es el bienestar emocional?

Se trata del estado de ánimo óptimo al que aspiramos todas las personas, esos momentos de nuestra vida en los que, simplemente, nos encontramos bien.

Pero ¿cómo podemos alcanzar el bienestar emocional? Es sencillo de decir, aunque, a veces, puede resultar complicado de conseguir. El bienestar emocional se logra a través del equilibrio a nivel espiritual, mental, emocional y físico. Gracias a ese equilibrio somos capaces de hacer frente a los problemas y a las presiones a las que nos enfrentamos en el día a día. Obtener bienestar emocional nos permite desarrollar una vida plena y sana e ir adaptándonos a los cambios sin que esto suponga tener que elevar nuestro nivel de sufrimiento o renunciar a tiempo satisfactorios de felicidad.

¿Qué son las emociones?

Para entender plenamente qué es el bienestar emocional, debemos comprender qué son las emociones. Las emociones son un proceso psicológico, una combinación de lo que percibimos a nuestro alrededor, la manera en la que reaccionamos a ello y lo que nos mueve a actuar. Las emociones se sienten en el cuerpo y generan las sensaciones. La duración y la complejidad de

las emociones varía de una persona a otra. No todos los sentimientos del mismo modo ni las afrontamos igual. Nuestra capacidad de reacción produce un estado psicológico general que puede ser adaptativo o desadaptativo. A su vez, ese estado puede tener una duración corta o larga y una mayor o menor intensidad.

Robert Plutchick y Paul Ekman son los dos investigadores más reconocidos a nivel internacional en el campo de las emociones. Gracias a los estudios de ellos y otros expertos, se ha llegado a la siguiente clasificación de las emociones:

- **Según su cantidad.** La mayoría de los expertos coinciden en que existen entre 4 y 8 emociones en función de la terminología utilizada o de si todas se agrupan en una sola.
- **Según su función.** Las emociones tienen 3 funciones:
 - **Social:** ya que nos sirven para influir en los demás y comunicarnos con ellos.
 - **Adaptativa:** nos ayudan a adaptar nuestro organismo a nuevas condiciones o al entorno que nos rodea.
 - **Motivacional:** con ellas somos capaces de dirigir nuestra conducta y potenciarla.
- Según su carácter podemos clasificarlas en emociones primarias y secundarias.

Emociones primarias

Las emociones primarias son las más básicas. Según Ekman, incluyen y constituyen los procesos de adaptación y todos los seres humanos nacemos con ellas. En esta clasificación incluiríamos:

- **Alegría:** Nos permite relacionarnos con los demás y crear vínculos

con el entorno que nos rodea. Es una de las emociones más adaptativas, ya que nos muestra felices, mejora nuestra sensación de bienestar y hace que empaticemos con los demás o florezcan en nosotros conductas altruistas.

- **Tristeza:** La tristeza despierta la empatía en el resto del grupo y hace que se aproxime a nosotros para arroparnos y ayudarnos a superarla. Sirve para focalizar la atención en lo que verdaderamente importa y nos ayuda en la búsqueda de soluciones.

- **Sorpres:** Es la emoción más breve y previa al resto. Nos prepara ante las novedades, para que podamos afrontarlas de forma adecuada.

- **Asco:** En el sentido más general del término, el asco define una marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante. Es una emoción compleja que implica una repuesta de rechazo. Ayuda a la supervivencia evitando que ingiramos objetos o sustancias peligrosas que puedan ponernos en peligro.

- **Miedo:** Es nuestra alarma interna, aquella que nos avisa de los riesgos. Es una manera de activar nuestro organismo y ponerlo en alerta ante posibles amenazas. El problema es que, si se dispara, termina por bloquearnos y deja de actuar a nuestro favor.

- **Ira:** Igual que el miedo, la ira activa nuestro organismo, pero, en vez de servir para protegernos, es para conseguir nuestros objetivos. Si no la canalizamos de manera adecuada, puede terminar siendo muy perjudicial. Para que la ira sea beneficiosa, no hay que reprimirla sino controlarla. Debe expresarse al igual que el resto de las emociones básicas.

* Seguirá en el próximo número.

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«NeuroDisfrute»

Entre la lluvia de tiempos pasados me hice preguntas:
«¿De qué sirven los aplausos si cuando canto no hay armonía?»
Altamente frágiles, rotos como esa pieza que no encaja.
«¡No vuelvas a decirme que ya no queda esperanza!»

Hay personas que sí comprenden que pensamos y sentimos de otra forma.

Salirse de los márgenes, reinventar lo viejo.

Crear en el arte como herramienta de transformación.

En los grupos heterogéneos en la diversidad latiendo en el pecho.

¡Somos neurodivergentes creando puentes de inclusión!

Dentro de este paraguas cabe el mundo entero.

Mentalidad en continua expansión.

Es la unión, el poder del grupo, es la pertenencia.

Gracias a ti sanando, resignificando el pasado.

Han vuelto mis vidas a este videojuego.

Ahora que somos el arte, la rima y el verso.

Todas mis historias se están escribiendo.

Paso a paso, somos la prosa sin prisa.

El equipazo que:

“Daría cualquier cosa por estar siempre aquí”,
“tenerte de frente, hacerte sonreír”

Bailas como sientes

Meciéndose como el mar Atlántico.

Efecto Tsunami, como a Rianxeira.

Movimiento entre bambalinas y en el escenario.

¡Galicia está moviendo os marcos!

Este es un juego simbólico, lúdico y extraordinario.

He visualizado la imagen y el contexto.

La escena, los actores sociales y el role playing.

Hay autenticidad, cariño, amor propio.

Ante las injusticias, ¡No hay violencia!

¡Hay respeto! Y me emociono solo con verlos.

Pero nada se compara a todo esto que estoy viviendo cuando se abre el telón.

El eco de cada escena, el susurro de fondo.

Una manifestación escrita desde hace tiempo.

Cuando se enciendan los focos. ¡Despierto!

Sin dejar de soñar, pues la vida es sueño. Y la mía un carnaval.

@b_essential28

*Texto dedicado a mis compañeros y artistas de Asociación Diversos.



*Pictograma de Arasaac. Significado: Compañía de teatro.

Bea Ramón Iglesias.

Escritora y autora del libro “Muchas Letras, Muchos Sueños”.

@b_essential28

Oviedo 1 - Deportivo 2

El Deportivo, el primero en asaltar el Tartiere en 2025

Gran victoria del Deportivo en Oviedo con goles de Soriano y Ximo

Redacción.

El Deportivo asaltó el Carlos Tartiere, el primer equipo que lo hace en 2025, y dejó helado al oviedismo que soñaba con mantenerse en los puestos de ascenso directo a Primera. El tiempo añadido, minuto 91, castigó a los azules que perdonaron sus ocasiones en la segunda y lo pagaron muy caro.

Salió el Oviedo con ganas de mandar y demostrar que quería quedarse con los puntos. La presión de los azules era muy alta y al Dépor le costaba salir de su campo con la pelota. La mayor posesión no se traducían en ocasiones pero satisfacía a una parroquia que veía a los suyos mandando.

Los gallegos amenazaban con Yeremay y Mella que en cada balón suelto generaban incertidumbre en la zaga azul. En una de esas salidas, el balón acabó en saque de esquina y los deportivistas hicieron diana. José Ángel sirvió un balón pasado y Mario Soriano golpeó en la frontal para batir a Aarón Escandell y desatar la locura en los muchísimos seguidores que estaban en las gradas.

Tenía que remar el Oviedo y se puso a la faena. Jaime Seoane empezó a conducir los ataque y Hassan amenazaba por la derecha.

En uno de los saques de esquina generados por los azules funcionó



Los jugadores del Deportivo se abrazan celebrando un gol en el Tartiere.

la pizarra. Colombatto y Hassan sacaron en corto y la pelota llegó al otro lado del ataque para que Ilyas Chaira golpear desde la frontal y devolviese las tablas al marcador.

El balón parado suplía la falta de ocasiones en juego. Antes del descanso, Mario Soriano rozó el 1-2 en un tiro que desvió Seoane en última instancia y que echó el cierre al primer tiempo.

Tras el paso por el vestuario, el Oviedo regresó con ganas. Alemão

tuvo la ocasión más clara en un mano a mano que envió fuera y Helton Leite salvó un buen disparo de Chaira. Cuando el empate parecía el mal menor para el oviedis-

mo, Ximo Navarro apareció en una contra y remató en dos ocasiones para helar el Tartiere y desatar la euforia deportivista.



Ficha técnica

Real Oviedo:

Aarón; Nacho Vidal, David Costas, Dani Calvo, Pomares; Sibó (De la Hoz, m.68), Colombatto (Portillo, m.68), Jaime Seoane (Moyano, m.86); Hassan (Viñas, m.68), Ilyas, Alemão (Paraschiv, m.78).

Deportivo de La Coruña:

Helton Leite; Ximo Navarro, Pablo Vázquez, Dani Barcia, Obrador; José Ángel (Mfulu, m.78), Villares; Mella (Diego Gómez, m.78), Mario Soriano (Rama, m.86), Yeremay (Pablo Martínez, m.91); Eddahchouri (Bouldini, m.78).

Goles

0-1, m.23: Mario Soriano. 1-1, m.38: Ilyas. 1-2, m.91: Ximo.

Árbitro:

Muresan Muresan (C. valenciano). Amonestó a Mario Soriano (m.37) y Yeremay (m.78) en el Deportivo y a Ilyas (m.28), Colombatto (m.81) y Viñas (m.79) en el Oviedo.

Incidencias

Partido de la 29ª jornada de Segunda División disputado en el Carlos Tartiere ante 25.081 espectadores.



El campeonato se celebró en Culleredo

Sandra Vázquez, campeona gallega de "kickboxing ring sport"



Redacción.

El pasado 22 de febrero, se celebró en Culleredo el Campeonato Gallego de "kickboxing ring sport", en el que participó Sandra Vázquez del ITF Brigantium en la categoría senior femenina -52 kg. Sandra Vázquez disputó su primer campeonato oficial en categoría absoluta al pasar de júnior a sénior,

realizando un gran trabajo y sin reprocharle pérdida alguna en su rendimiento por el cambio de categoría.

No dio opciones a su rival durante todo el partido que se desarrolló en tres mangas, en el que la Betanceira dominó el combate de principio a fin, teniendo varias oportunidades para finalizar antes del tiempo reglamentario, llegando

el árbitro a hacer valer una protección a la viguesa que estuvo a punto de quedar fuera del partido en el segundo asalto.

El club ITF Brigantium ya tiene la vista puesta en el tatami gallego, además del campeonato de España ITF que se celebrará en marzo en Tarragona y el europeo ISKA que se disputará en Malta a mediados de abril.

La Copa se celebró en Extremadura

Éxito del Judo Club Cambre en la Copa de España

El Judo Club Cambre participó el pasado 8 de febrero en la Copa de España Infantil celebrada en Extremadura de donde regresó con tres medallas:

Oro para Carlota Linares; plata para Candela Baldonelo; y otra plata para Inés Rodríguez. Adriana Núñez y Laura Naveira lograron un séptimo puesto y novenos fueron Melissa Cañas, Thiago Larramendi y Mateo Becerra.



El balance gallego en estos campeonatos fue de tres medallas, cuatro récords y cinco finalistas

Campeonato de España absoluto bajo techo disputado en Gallur

Tres medallas, cuatro récords gallegos, cinco puestos finalistas y ocho marcas personales, fue el balance de los deportistas galleg@s que participaron en el Campeonato de España absoluto bajo techo disputado en las pistas madrileñas de Gallur.

La plusmarquista Belén Toimil confirmó su claro dominio sobre el círculo de peso tras enviar la bola en el último lanzamiento a 17,49 m. lo que la distanció en poco más de dos metros y medio del segundo atleta clasificado. Con este récord Toimil logra su quinto título consecutivo.

El segundo oro para los intereses gallegos llegó de la mano de la medallista olímpica Ana Peleteiro. Carácter y talento fue lo que hizo gala Peleteiro en una competición a la que acudió con ciertas dudas físicas en un año de profundos cambios en su preparación. Pese a ello, el ADN de la campeona volvió a aflorar para imponerse en una competición con un mejor salto de 14,33 m. lo que serviría para despejar dudas y fortalecer el camino a seguir.

Otra de las bazas importantes, Adrián Ben, quiso sumarse a la fiesta gallega sumando el tercer metal en estos campeonatos con una medalla de plata. La finalista de los Juegos de Tokio, instalada este año en los 1.500 m., sólo cedió en la final ante un intratable Attaoui, logrando un fantástico subcampeonato en España con un registro de 3:49.00.

En el resto de actuaciones, destacar los récords absolutos gallegos logrados en la prueba de 60 vallas ambas por Hugo Vázquez do Marineda At. al igual que Uxía Pereira de Super Amara con 8.39. El internacional coruñés suma este plus a la conseguida al aire libre en la prueba de 110 vallas, que le instala definitivamente en la élite absoluta del estado.

La deportista sub-20 del Atletismo Ourense Manuela Blanco logró el tercer y cuarto récord gallego en este campeonato, esta vez en las categorías sub-20 y sub-23, tras superar el listón de 3,95 m, lo que la sitúa cada día más cerca de superar la barrera de los cuatro metros.



Campeonato de España absoluto bajo techo.

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

Servicios Integrales
vglobai@verdemarediciones.com

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

La primavera llega cargada de color

Colores en tendencia para esta primavera 2025

Moda.

Esta temporada ha comenzado con una explosión de color y carácter, marcado por una paleta que celebra tanto la llegada del buen tiempo como la sofisticación. Se imponen los tonos ácidos, frescos y con mucho carácter.

Vamos a ver combinaciones inesperadas, mezclas que rompen con lo de siempre y, sobre todo, una inyección de energía que tu armario agradecerá.

Tonos como el elegante mocha mousse y el clásico azul navy inspiran sofisticación, mientras que el acogedor amarillo mantequilla y el delicado rosa empolvado aportan una sensación de calidez y serenidad. A ellos se unen el fresco y enérgico verde lima y el apasionado rojo cereza, creando un contraste que resalta por su modernidad y versatilidad



Se trata de un color versátil, vibrante y refrescante. Prueba a combinarlo con tonos neutros como blanco o negro para un estilo sofisticado o mézclalo con tonos como el

azul cobalto para un look de alto impacto.

Desde trajes de dos piezas hasta accesorios clave como bolsos y sandalias, el verde lima será el toque

Rojo intenso

El color rojo se ha convertido en una tendencia de larga duración. Este color vibrante y apasionado, es ideal para quienes desean transmitir confianza y audacia en cada paso.

Llevarlo solo como un toque llamativo de color en bolsos, cinturones o complementos se ha convertido ya en una microtendencia. Pero la opción de vestirlo de pies a cabeza, con un estilismo monocolor, ha sido la más vista en las pasarelas. Atrévete con esta tendencia y harás de cualquier entrada una aparición estelar.



Verde lima

Los tonos cítricos están en tendencia esta temporada y, entre ellos, el verde lima llega para iluminar cualquier look.



ácido que transformará tus días de primavera.

Mocha mousse

El instituto Pantone eligió como color del año para este 2025 el Mocha mousse. Se trata de un marrón suave, con tonos cremosos de chocolate y café, un color elegante y reconfortante, que puedes llevar puesto de la mañana a la noche.

Este tono emana sofisticación y armonía, y se adapta tanto para looks casuales como para estilismos más elaborados y formales.

Funciona de maravilla en conjuntos monocromáticos, pero también puedes combinarlo logrando que cualquier estilismo se venga arriba.

Amarillo mantequilla

El amarillo mantequilla será uno de los tonos estrella de la primavera/verano. Se trata de un tono suave y luminoso, a medio camino entre los tonos vibrantes y los pasteles. Se trata de un color versátil, que puedes utilizar como un neutro, gracias a que favorece pero sin deslumbrar.

Combínalo con blancos para un look sencillo y limpio, o atrévete con tonos tierra para un toque más sofisticado y relajado.

Si optas por un conjunto monocolor, complementa con un accesorio como un bolso en contraste, negro o azul cobalto son dos opciones que funcionan muy bien con este tono.

Rosa empolvado

El rosa empolvado combina dulzura y elegancia. Además, su estética

transmite el regreso a las tendencias de la feminidad moderna.

Este tono se consagra, esta temporada, como una opción versátil y sofisticada que permite derrochar sensualidad, feminidad y vanguardia a partes iguales.

Ha sido uno de los protagonistas de numerosas colecciones, tanto en prendas estructuradas como en diseños más fluidos, tiene el don de favorecer a todas.

Azul

La gama cromática del azul se adueña de las pasarelas en la temporada primavera/verano 2025, mostrándose como uno de los colores estrella. Desde el vibrante azul eléctrico o azul klein, al sofisticado azul navy, sin olvidarnos del sutil azul aguamarina que ya incorporaron algunas firmas en sus diseños.

El azul eléctrico es llamado azul klein en honor del pintor Yves Klein. Se trata de un azul intenso, increíblemente inconfundible y que evoca serenidad, profundidad y vanguardia.

El azul marino o navy, con su toque atemporal, se combina a la perfección con otras tonalidades o se puede usar en total looks para un estilo elegante y sofisticado. Por último, el delicado azul aguamarina va a cobrar fuerza de cara a la temporada, y será protagonista en muchos looks de invitada.

Sea cual sea tu estilo y tu propósito a la hora de vestir, habrá un azul perfecto para ti.



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

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

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



Consulta 1:

Hola. ¿Si me desahucian de mi vivienda en alquiler, me puedo negar a salir, si ya puedo afrontar el pago porque mi situación ha mejorado? Llevo 4 años en la propiedad y 1 año sin pagar. He dejado de pagar porque no tenía trabajo. Ahora ya estoy trabajando desde enero. Y puedo afrontar la mensualidad y pagar la deuda acumulada poco a poco. La fecha de lanzamiento es la próxima semana y el juicio habrá sido hace unos dos meses. Saludos.

Estimado cliente

A nivel legal no existe en este momento ninguna posibilidad de pagar la rentas pendientes y continuar en el arrendamiento. Para abonar la deuda pendiente y conseguir mantener en vigencia el contrato de arrendamiento, se debe realizar en un sólo pago y además en un momento del proceso muy concreto que será cuando recibimos un

requerimiento judicial por burofax (si se ha dado) o en un plazo de 10 días tras recibir la demanda.

Esto es lo que se conoce como “enervar el desahucio” que debe responder a un pago de liquidación de la deuda que se tendrá que hacer en alguno de esos momentos muy concretos del procedimiento que le estoy indicando. No se puede enervar el desahucio fuera de esos plazos.

Entonces aquí solo hay dos opciones: O negociar con la propiedad un arreglo algo que parece bastante improbable dado que en pocos días es la fecha de lanzamiento, o bien mantenerse en la propiedad y es posible que el letrado, la administración de justicia en lugar de hacer uso de la fuerza policial les dé algún plazo de unos pocos días. Sólo veo estas dos opciones porque la opción de retrasar lo máximo posible la fecha de lanzamiento por su situación de vulnerabilidad habrá sido un argumento que su letrado habrá utilizado durante el

procedimiento. Nos indica usted que ya se ha celebrado el juicio. Por lo tanto yo solo veo esas dos opciones de urgencia. Opciones que en este momento ni siquiera podemos llamar soluciones pero es lo único que desde estas líneas puedo transmitirle.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, necesito asesoramiento sobre un caso. Tengo una vivienda en copropiedad con mi ex marido en Toledo donde residíamos hace años. Está vendiéndose a pesar de tener el 50% de la vivienda mi ex marido quería más dinero de su venta que yo. Existe un acuerdo por email mío a mi ex marido diciendo que le daría 17.000 euros de mi parte a él por gastos varios. Ahora él me lo reclama pero legalmente no tengo porque pagarle ningún dinero por la venta de la casa ya que estaba al 50% y no firma-

mos ningún documento ante notario. Quiero saber qué puede pasar.

Estimado cliente

Usted puede exigir la mitad del precio de la vivienda. Desconozco si ya han repartido el precio de la venta de la misma. En cualquier caso evidentemente sería faltar a la verdad entender que no puede haber un problema por el envío de ese mail. El reconocimiento de una deuda voluntaria en un correo electrónico puede hacerse valer por la otra parte. Un juez tendría que analizar todas las circunstancias para ver si ese fue un compromiso firme pero evidentemente tiene una baza para intentar reclamar esos 17.000 euros que se comprometió a abonarle en ese correo electrónico. Como le digo, esto no es tan sencillo dado que habría que analizar todas las circunstancias, pero los acuerdos pueden plasmarse tanto verbalmente, como por correo electrónico, como

por documento firmado. Después ya es una labor interpretativa de un juez.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es





Viaje a la cuna del Mezcal, visitamos un palenque desde dentro



Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

Nos vamos de viaje a la sierra del Tenso, en Puebla (México) para visitar un palenque y conocer de cerca el proceso de elaboración del Mezcal.

En la Sierra de Tenso, a una hora en coche de la ciudad de Puebla (México), Salvador García Lezama nos recibe en su cooperativa "Productores unidos de Agave Tochimilzingo". Con el rostro curtido de años de duro trabajo, nos habla despacio, pero con entusiasmo de su gran pasión, el Mezcal. "Llevo trabajando aquí desde que tenía 8 años, que ya ayudaba a mi papa. A las 12 destilé mi primer mezcal. Esto es todo para mí", nos cuenta mientras comenzamos la visita a su Palenque, que es como se denomina a todo el complejo que se usa para la elaboración de Mezcal.

Las cifras del Mezcal en México hablan por sí solas. Según un informe de la Cámara de Comercio del Gobierno de México, la producción de Mezcal en México en 2023 ascendió hasta los 12.339.655 litros frente a los 1.451.718 que producía en 2013.

Es decir, un 751% más en solo 10 años. Y la curva sigue en crecimiento, con un mercado nacional en auge, pero a su vez con el ritmo de importaciones disparado. Y es que el Mezcal está de moda, tanto que el famoso tequila está pasando a un discreto segundo plano.

Todo empieza en el Agave

El Palenque de Salvador sigue una metodología puramente manual, tal y como le enseñó su padre. El proceso de mecanización con el que trabajan algunas de las grandes marcas mezcateras no entra en sus planes, y esta artesanía, pese

al duro trabajo que implica, le ha otorgado un buen número de reconocimientos a la calidad de su destilado. Y para elaborar mezcal, el primer paso está en el Agave.

El Agave es para el mezcal lo que la vid para el vino: el principio de todo. Este género de plantas cuenta en México con más de 150 variedades y cada una de ellas proporciona unas características diferentes al mezcal. Salvador trabaja con varias de ellas, por ejemplo, la Espadín le da un punto más alcohólico mientras la Papalonetl le otorga un regusto ahumado. Además, está el Agave silvestre, muy cotizado pero difícil de encontrar. "En la cooperativa organizamos expediciones en busca de estos Agaves. Nos organizamos y salimos en caballo 12 o 13 compañeros, siempre por la noche, con linternas para localizarlos". Dependiendo de la especie, un Agave puede tardar entre 5 y 8 años en estar listo para convertirse en mezcal. Una vez alcanza la madurez, se le cortan las hojas y se conserva lo que llaman "la piña" que es la parte central de la planta.

Lo primero que se hace con estas "piñas" es someterlas a un proceso de calor. Para ello se excava un agujero a modo de horno en el suelo. Allí se introduce leños de madera y sobre ellos rocas volcánicas del cercano volcán de Popocatepetl, ya que una roca caliza se rompería con el calor. Sobre esta capa se añaden las "piñas", luego se prende y cuando alcanza temperatura se tapa con una lona y se añade agua para apagar el fuego. Así permanecerán las siguientes 8 horas. El vapor del agua y el calor residual se encargarán del primer proceso del Agave en su camino para convertirse en mezcal.



Salvador comprobando el estado del bagazo en plena fermentación.

Un trabajo 24/7

Pasado ese tiempo, la "piña" adquiere un sabor dulzón y ahumado y es el momento de convertirla en bagazo para su posterior fermentación. Aquí entra en juego la única máquina del palenque, una humilde trituradora cuya misión es convertir las duras "piñas" en pequeñas hebras. Todo un avance para Salvador que recuerda que "antes, este era el proceso más duro de todos. Teníamos que hacerlo todo con hachas y martillos. Solíamos empezar a las 03:00 de la madrugada y acabábamos con la última "piña"

el día siguiente a la hora de comer. Era muy difícil".

Con el bagazo ya creado, comienza un momento crucial en la elaboración del mezcal: la fermentación. Bagazo, agua y unas piedras a modo de contrapeso. Y tiempo. Nada más. La experiencia de años y años en el palenque hacen que Salvador tenga muy medido el proceso y difícilmente falle con los tiempos. Poco a poco el bagazo va fermentándose y empieza a aparecer una espuma que reposa en las enormes barricas abiertas. Cuando el maestro mezcatero ve oportuno, es el momento de introducir todo en un

enorme horno de piedra y fuego. Este momento no tiene horarios y debe hacerse de inmediato, por lo tanto, deben guardarse turnos mientras el bagazo está fermentando porque quizás deba meterse al horno a las 04:00 de la madrugada o a las 17:00 de la tarde. Ya en el horno, se somete a un proceso de calor y evaporación y es ese vapor, que sube a través de un tubo a otro compartimento con agua fría, lo que finalmente será el mezcal. Es impresionante ver como ese destilado cae poco a poco, gota a gota, en las garrafas tras la destilación y como Salvador agarra una pequeña calabaza y un tubo de madera, absorbe el mezcal, lo devuelve a la calabaza y en función de las burbujas que se formen sabe si el destilado es bueno o no: es incluso capaz de conocer los grados de alcohol que tiene ese mezcal en particular. La experiencia no tiene precio.

El reposo del guerrero

Tras la maratónica jornada, Salvador nos invita a su casa, una humilde construcción con un patio abierto en el que conviven con un caballo, una vaca, varios perros y un gato. Allí, su mujer Enedina Fierro nos prepara unas tortillas y un mole de olla en una cocina tradicional, con leña y fuego. Salvador nos explica que está a punto de sacar un nuevo mezcal para comercializar, que se llamará "Alma Ausente" en honor a su padre, que falleció hace un tiempo.

Poco a poco van llegando los demás miembros de la cooperativa, Enedina sigue sacando tortillas y mole, Salvador se marcha y vuelve a los pocos minutos con tres botellas de mezcal recién destilado. Va anocheciendo en la sierra y es el momento de volver.



El mezcal va cayendo gota a gota en la garrafa.



Agave Espadín.



Piñas del Agave de donde se extrae el mezcal.

Los ayuntamientos fijan como prioridad la vivienda con medidas como el mercado tensionado

Las inmobiliarias de Galicia piden una solución al problema de los pisos vacíos en la Comunidad



Redacción.

El sector inmobiliario en Galicia urge tomar medidas rápidas frente a la creciente escasez de vivienda, con un enfoque en dar salida a los pisos vacíos como solución a corto plazo. Emma Martínez de la Fuente, presidenta de la Asociación Gallega de Inmobiliarias (Agalin), destacó que la situación en las grandes ciudades gallegas es similar a la de otras urbes españolas, con un aumento de precios y una oferta limitada. Según Martínez de la Fuente, la falta de vivienda se debe a la escasa construcción de los últimos años, y que cada vez hay una mayor necesidad de hogares, especialmente más pequeños, ya que los hogares tienden a ser de menos personas.

Para mitigar esta situación, se propone “dar salida a la vivienda vacía” y enfatiza que “es necesario también la incorporación de obra nueva”. En cuanto a los precios, en 2024 los alquileres en Galicia

aumentaron un 9,4%, siendo A Coruña la provincia con mayor subida con un (12,9%). Además, el precio de venta alcanzó los 1.437 euros por metro cuadrado, lo que supone un aumento del 4,5% con respecto al año anterior.

En las principales ciudades gallegas, los precios son más altos: A Coruña tiene un precio medio de 2.680 euros/m², Santiago de Compostela 2.029 euros/m², Pontevedra 2.005 euros/m² y Vigo 2.278 euros/m².

La presidenta de Agalin señala que “se tarda muy poco en alquilar una vivienda desde que se pone en el mercado, mayoritariamente menos de una semana”. Además, propone aumentar los límites establecidos en el programa *Vivendas Vivas*, crear ayudas para la rehabilitación y dar seguridad jurídica en casos de impago para movilizar más vivienda en alquiler. A nivel local, ya hay algunos ayuntamientos que están tomando medidas para regular los precios

Las viviendas turísticas

Ecoloxistas en Acción advierte sobre los efectos negativos de las viviendas para uso turístico, señalando que están “echando fuera” a los residentes en barrios con mayor turismo. En Vigo, se han incrementado un 113,2% en los últimos 4 años. Aunque en A Coruña se están tomando medidas, con una nueva ordenanza que exigirá la habilitación administrativa para las viviendas turísticas, en Santiago ya tienen una ordenanza aprobada con el objetivo de regular estas viviendas y facilitar su incorporación al mercado de venta o alquiler.

El Ayuntamiento de Vigo está respondiendo a la demanda con un nuevo Plan General, que prevé la construcción de 45.000 viviendas libres de especulación, de las cuales 15.000 serán de protección. Además, se reservará un 30% de las nuevas viviendas para viviendas protegidas y se limitarán los pisos turísticos a edificios con entradas separadas.

La demanda de foráneos rozó los 2.200 inmuebles entre enero y septiembre del año pasado

Los compradores de vivienda de otras comunidades crecen el 20% en Galicia

Redacción.

En Galicia se comercializaron cerca de 19.790 pisos y casas entre enero y septiembre del año pasado, según los datos recopilados por el Ministerio de Vivienda Agenda Urbana.

Las operaciones crecieron el 11% en comparación con el mismo periodo de 2023 y alcanzan su máximo de los últimos dieciséis años. El importe medio por transacción superó los 138.000 euros. La cifra de negocio ascendió a 2.632 millones después de un incremento del 18,6%.

La demanda local concentra la mayoría de las compras, por encima de las 17.100, tras un alza del 10,1%. Pero ganan cada vez más peso los clientes del resto del país, que copan ya el 13% de la cuota de mercado.

Los compradores de vivienda en Galicia que residen en otras autonomías aumentaron el 20,5% hasta septiembre. Se hicieron con 2.167 inmuebles. Los residentes en Madrid coparon algo menos de la mitad del total (1.033), un 20,4% más que el ejercicio ante-

rior. La adquisición por parte de personas con domicilio en Cataluña creció el 15,4% (237) y un 3,8% entre los ciudadanos de Castilla y León (136). Suben con fuerza las operaciones de andaluces: 136, un 38,9%; y las de vecinos de Baleares (31,6%, hasta alcanzar las 104). Los clientes de País Vasco mermaron el 4,7% (102), mientras que los de Comunidad Valenciana se disparan casi el 48% (99) y el 47% los de Canarias (91).

Entre los asturianos, las operaciones caen alrededor del 20% (73); aumentan un 25% los compradores residentes en Castilla-La Mancha (65); un 150% los de Murcia (25); y los de Aragón aguantan la misma cantidad que en 2023 (28). Las adquisiciones de inmuebles en Galicia por parte de personas que viven en Navarra se duplicaron (18); bajan el 8% las de extremeños (11); entre los de Cantabria se registra un alza del 14% (8); y los de La Rioja firmaron la misma cantidad de operaciones que un año antes (7). Los extranjeros compraron 1.081 viviendas en Galicia.



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: Blancanieves (Snow White)

País: USA
Director: Marc Webb
Guión: Greta Gerwig, Erin Cressida Wilson, Dorothy Ann Blank

Reparto: Rachel Zegler, Gal Gadot, Andrew Burnap, Martin Klebba, Eddison Burch, Ansu Kabia, Colin Michael Carmichael, Luisa Guerreiro, Emilia Faucher, Dujonna Gift, Dean Nolan, Misa Koide, Leon Ung, Kathryn Akin, Kat Collings, Lukus Alexander.

SINOPSIS:
 Reinención musical del clásico de Disney en acción real, esta mágica aventura musical viaja de regreso a una historia atemporal donde volveremos a encontrarnos con los siete enanitos: Sabio, Mocososo, Gruñón, Feliz, Tímido, Dormilón y Mudito.

Fecha de Estreno: 21 de marzo 2025



Título: Sting. Araña Asesina

País: Australia
Director: Kiah Roache-Turner
Guión: Kiah Roache-Turner

Reparto: Jermaine Fowler, Alyla Browne, Ryan Corr, Penelope Mitchell, Silvia Colloca, Noni Hazlehurst, Robyn Nevin, Danny Kim, Alcira Carpio, Tony J Black.

SINOPSIS:
 Charlotte, una rebelde niña de 12 años, adopta a una pequeña araña como mascota que encuentra en su ruinoso edificio. Esta empieza a adquirir un tamaño gigantesco y su apetito es cada vez más insaciable. Es entonces cuando Charlotte y su familia se ven atrapados y obligados a luchar por su supervivencia.

Fecha de Estreno: 21 de marzo 2025



Título: The Alto Knights

País: USA
Director: Barry Levinson
Guión: Nicholas Pileggi

Reparto: Robert De Niro, Cosmo Jarvis, Debra Messing, Katherine Narducci.

SINOPSIS:
 La película sigue a dos de los jefes del crimen organizado más notorios de Nueva York, Frank Costello (De Niro) y Vito Genovese (De Niro), en su pugna por el control de las calles de la ciudad. Tras haber sido los mejores amigos, unos celos mezquinos y una serie de traiciones les llevan a una colisión mortal que cambiará la forma de la Mafia (y de América) para siempre.

Fecha de Estreno: 21 de marzo 2025

CULTURA

Miño recupera en vídeo los recitales de la Senda dos Sentidos

El pasado domingo, 16 de febrero, el centro social de A Rúa acogió la presentación oficial de los vídeos del recital poético celebrado el 21 de julio de 2024 en la Senda dos Sentidos, dentro de la III Feira da Cultura EnCaMiño. La proyección permitió revivir la atmósfera íntima y especial de aquel evento, en el que los poetas Yolanda Castaño, Manuel Rivas, Lúa Mosquera y Sol Mariño ofrecieron un recital único en plena naturaleza. Durante la presentación, la propia Yolanda Castaño, acompañada por la periodista y escritora María Nieto, compartió con el público su experiencia en aquel recital, destacando la magia del entorno y la conexión especial con los asistentes. Asimismo, se anunció un adelanto de la programación de la IV Feira da Cultura EnCaMiño, que se celebrará, durante el tercer fin de se-



mana de julio. En esta próxima edición, la feria contará con la participación de destacadas figuras de la literatura gallega como Yo-

landa Castaño, Xurxo Souto, Chus Pato, Pedro Feijoo y Arantza Portabales, entre otros. La concejala de Cultura, Catalina Morado, subrayó la importancia de esta iniciativa para la promoción de la poesía y la cultura en Miño: "Con estos vídeos (disponibles en el canal de Youtube del Concello) extendemos la experiencia de la Feira da Cultura EnCaMiño más allá del evento en sí, permitiendo que cualquier persona pueda disfrutar de la belleza de la palabra en un entorno único". Además, anunció que, como parte del compromiso del Concello de Miño con la difusión de la cultura y la literatura gallega, se instalarán códigos QR en diferentes puntos de la Senda dos Sentidos. Estos permitirán a los visitantes acceder a los vídeos de los recitales y revivir la emoción del evento en el mismo lugar donde tuvo lugar.

SUDOKU

			2				1	3		
		2		5	9	6				
	9									
6							7			
7				8			1			
	1			4						
		6			8			4	5	
8									2	
		3			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: Avara, roñosa. Riel. 2: Barbecha. Décimo mes. 3: Que toca el bajo. Desgaste, deterioro. 4: Labrar la tierra abriendo surcos en ella. Rezasen, rogasen. 5: Tate. Maniática. Primera letra del abecedario español. 6: Abuela en lenguaje coloquial. Irrita, enfurece. 7: Símbolo del prefijo tera. Alisase, puliese con papel de lija. Consonante doble. 8: Volver a caer. Manojos de flores. 9: Cocinó en el horno. Inventaran. 10: Pusieses el cebo. Lucha, pelea. 11: Guisad en el horno. Zorra.

VERTICALES:

1: Capital marroquí. Serie de petardos dispuestos a lo largo de una cuerda, que estallan sucesivamente. 2: Labraron la tierra. Nombre de la vigésima letra del alfabeto, en plural. 3: Recipiente, con o sin tapa, que sirve para guardar cosas. Habitación en que se duerme. 4: Primera letra del abecedario español. Figura retórica que consiste en dar a entender lo contrario de lo que se dice. Año del Señor. 5: Forma átona de nosotros. Descendáis. 6: Partes en que se divide una obra de teatro. Abrasar, quemar. 7: Quehaceres. La de ahí. 8: Siglas del Reino Unido. Cogiera, agarrara. En física, abreviatura de la potencia. 9: Aprovechase. Agracejo. 10: Marcharse. Proveéis de armas. 11: León hembra. Acción de rondar.



4 MARZO - 7 ABRIL

Especial casa eficiente



Las mejores ofertas para reducir tu consumo

Ventanas a medida



- ▶ Ajuste perfecto a la medida de tus ventanas
- ▶ Personalizadas
- ▶ Fabricadas en España
- ▶ Nos encargamos de todo, desde la fábrica a tu casa

Ofertas del 4 de marzo al 7 de abril

CLUB ^

Pack Renueva tu casa

Te devolvemos **10%** de tus proyectos

*Consulta condiciones en tienda o en leroymerlin.es



169€ **-11%**
149€

Ventana con persiana de PVC blanca de apertura oscilobatiente 100x115cm
Ref. 90378867



469€ **-15%**
395€

Aire acondicionado 1x1 MISTRAL CORBERÓ 3000 fg WIFI
Ref. 90113917

Descárgate nuestra App

Compra online, consulta tu historial de compras, hazte socio del Club...



Nuestro precio + bajo



Outlet

¡Hasta -75% de descuento!



Ventas FLASH

Unidades y tiempo limitado



Ventanas y balconeras de PVC

Si buscas un buen aislamiento térmico, las ventanas con perfiles de PVC ofrecen la mejor relación calidad-precio



En tus tiendas
Compact Ferrol
Compact Oleiros
A Coruña