

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 86

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2025



La salud pública gallega
galardonada en la XX
edición de los Premios a la
Administración Sanitaria **pág. 4**



Playas
de Mar
Adentro
en Galicia **pág.
6 y 7**

El 900 815 085 será el número para denunciar cualquier actividad delictiva incendiaria

Cerca de 7.000 efectivos, en la lucha contra incendios forestales este verano en Galicia

Cerca de 7.000 efectivos participarán en el dispositivo de lucha contra los incendios forestales en Galicia este año, en el que se ha incrementado hasta 8 meses el tiempo de trabajo del personal dependiente de la Xunta, informó el conselleiro de Presidencia, Diego Calvo.

Calvo participó junto a la conselleira de Medio Rural, María José Gómez, en la reunión constitutiva del Comité Integrado de Prevención de Incendios de Galicia (Cipig), a la que también asistieron el delegado del Gobierno en Galicia, Pedro Blanco, mandos de las fuerzas de seguridad y representantes de los ministerios de Interior, Defensa y Transición Ecológica. Este órgano, operativo del 1 de julio al 30 de septiembre, tiene como objetivo coordinar los equipos de la Xunta y el Gobierno central en materia de prevención y lucha contra incendios forestales en Galicia. Entre las novedades del dispositivo este año, además de aumentar el tiempo de trabajo del personal dependiente de la Xunta, se instituye



la figura de jefe de logística para gestionar el avituallamiento, coordinar el alojamiento del personal y supervisar el correcto funcionamiento de las comunicaciones. El conselleiro de Presidencia incidió en la necesidad de una implicación y colaboración de la sociedad,

contactando con las fuerzas y cuerpos de seguridad. Entre los medios movilizados dependientes de la Consellería, habrá 209 efectivos de la Unidad de Policía Nacional Adscrita de Galicia para investigare incendios forestales y 114 vehículos.

Los responsables de la Xunta recordaron el número de teléfono en el que de forma anónima y gratuita se puede denunciar cualquier actividad delictiva incendiaria: **900 815 085**, así como el servicio gratuito **085**, para llamar en caso de detectar un incendio forestal.

Registro de alquileres turísticos

El registro único de arrendamientos de alquileres turísticos y de temporada, es de obligado cumplimiento desde el 1 de julio, tras seis meses desde su entrada en vigor a principios de año. La solicitud de registro, que se realiza en el Colegio de Registradores, irá acompañada de la documentación pertinente, es decir, referencia catastral, dirección exacta del alojamiento, el modelo de alquiler, el número de personas que podrán hacer uso de la vivienda y el cumplimiento de los requisitos que establece cada comunidad autónoma para poner en marcha este tipo de servicios. Una vez presentada y validada, los propietarios de estos alojamientos recibirán un número de identificación que deberán hacer público en las plataformas "on line" donde promocionen sus servicios de alquiler. De esta forma, estas viviendas estarán publicadas de forma oficial.



Mantenimiento de piscinas
Accesorios de depuración
Tienda física con exposición
Construcción de piscinas de obra y poliéster

TODO PARA *tu* PISCINA

Grupo SPR Bergondo
PISCINAS BETANZOS
A Brea, 26 bajo Izq. - Guísamo - Bergondo

981 458 540 / 636 474 936
tiendagrupospr.com

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

981 638 680

640 298 499

En nuestra página web
encontrarás todos los
números del periódico
digitalizados.

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

ODONTOLOGÍA

Smile+

ÓperaSalud:

Pravio - CAMBRE

T. 981 675 466

www.operasalud.com

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

"ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR"

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO
Nº Colegiado 15001942

Fuentes del Ministerio de Vivienda han reclamado que las autonomías acepten triplicar la inversión en políticas de vivienda

El Gobierno trabaja con seis autonomías en el Plan de Vivienda y pide al resto un acuerdo de mínimos

El Gobierno trabaja ya en el nuevo Plan Estatal de Vivienda con las seis autonomías que aceptaron la propuesta del Ejecutivo durante la pasada Conferencia de Presidentes y por ello el Ministerio de Vivienda solicita a las que todavía no se han unido a "aceptar un acuerdo de mínimos" para celebrar una conferencia sectorial en materia de vivienda.



El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, junto a la ministra de Vivienda y Agenda Urbana.

Fuentes del Ministerio de Vivienda han reclamado que las autonomías acepten triplicar la inversión en políticas de vivienda, y aprueben "proteger de forma permanente las viviendas que se financien con estos fondos para que formen parte del parque público de vivienda para siempre" y firmen ofrecer datos oficiales de forma transparente.

El pasado sábado 28 de junio, los consejeros de Vivienda de las comunidades y ciudades autónomas gobernadas por el PP han exigido por carta a la ministra de Vivienda, Isabel Rodríguez, la urgente convocatoria de una conferencia sectorial de Vivienda para elaborar el

Plan Estatal de Vivienda 2026-2029.

En esa misiva, los consejeros han criticado que ni conocen ni han tenido participación activa en la elaboración del documento, "pues hasta la fecha la comunicación se ha limitado al envío de nuestras propuestas, sin respuesta alguna".

Por ello, fuentes del ministerio urgen a las comunidades a firmar este acuerdo propuesto por Sánchez, que es "de mínimos y de sentido común, y que no busca otra cosa que garantizar el derecho a una vivienda digna para siempre".

Estas fuentes subrayan que se han mantenido contactos ya con el País

Vasco, Catalunya, Navarra, Asturias, Canarias y Galicia, la última en sumarse al acuerdo.

Estas comunidades, según Vivienda, han aceptado esta serie de propuestas por parte del Gobierno, que ha pedido aumentar la corresponsabilidad en vivienda para que las comunidades aporten el 40% de los recursos y el Estado, el 60%.

En caso de que las autonomías asuman esos compromisos, la ministra de Vivienda y Agenda Urbana, Isabel Rodríguez, convocará una conferencia sectorial para abordar de forma conjunta el nuevo plan, mientras que, de lo contrario, las negociaciones se llevarán a cabo de forma bilateral, han incidido estas fuentes.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG



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



www.mabesoa.com

La programación que arrancó el pasado martes 1 de julio, se prolongará hasta el primer fin de semana de septiembre

La Xunta promoverá las Islas Atlánticas este verano como destino turístico “Starlight”



Redacción.

El Parque Nacional marítimo/terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia ofrece este verano una completa programación de actividades astronómicas con el objetivo de diversificar su uso público y dar a conocer entre sus visitantes una parte destacada de sus recursos naturales, como es el cielo.

La Federación Galega de Astronomía y Radioastronomía (Fegar) dirigirá y coordinará, por noveno año consecutivo las acciones de dinamización previstas para difundir los valores que desde 2016 acreditan este espacio como destino turístico “Starlight”, una programación que arrancó el martes 1 de julio, y se prolongará hasta el primer fin de semana de septiembre. Para lograrlo, Fegar contará con la colaboración y apoyo logístico del personal del Parque Nacional en el desarrollo de las actividades, que serán gratuitas y van dirigidas a distintos sectores de la población, incluido el público infantil.

Los destinos que cuentan con este sello (avalado por la Unesco, apo-

yado por la Unión Astronómica Internacional, la Organización Mundial de Turismo y otorgado por la Fundación Starlight) son lugares visitables que disfrutan de condiciones óptimas para la contemplación de los cielos estrellados y que, al estar protegidos de la contaminación luminosa, resultan muy acomodados para las actividades turísticas centradas en este recurso.

En este sentido, la programación astronómica prevista en las Islas Atlánticas incluye observaciones tanto diurnas como nocturnas durante las que se pondrá a la disposición de las personas participantes material óptico de última generación y equipos electrónicos.

En concreto, durante el turno de mañana las acciones se llevarán a cabo entre las 13,30 y las 14,00 h. y se centrarán en la observación solar con el fin de acercar a los asistentes a su funcionamiento interno y a la importancia que tiene en la meteorología planetaria así como su estrecha relación con el ciclo de la vida terrestre. La observación astronómica en sentido estricto se desarrollará por las no-

ches, de 23,30 a 01,30 h., con charlas a cargo de expertos en las que se ahondará en los vecinos estelares más próximos, en los calendarios astronómicos que empleaban las civilizaciones antiguas o en la información que nos aporta la luz que acercan.

Adicionalmente, también se realizarán una serie de actividades de exploración de cuerpos celestes dirigidas a niños así como de observación de meteoritos, incluyendo la lluvia de estrellas fugaces de las Perseidas de agosto (cuyo pico máximo se espera entre los días 9 y 12) y para las que están programadas actividades simultáneas en Cíes y en Ons.

La programación llegará a los cuatro archipiélagos, aunque la oferta se concentrará en las Cíes, donde se realizarán actividades del 1 al 31 de agosto y el 6 y 7 de septiembre, y en Ons, con turnos diarios durante todo el mes de julio, y del 9 al 12 de agosto. Las acciones en Cortegada y en Sálvora serán puntuales, con dos charlas el 2 y el 8 de agosto, en el primer caso, y una prevista para el sábado 16 de agosto en el segundo.

La salud pública gallega, galardonada en la XX edición de los Premios a la Administración Sanitaria

La salud pública gallega galardonada en la Gala de la sanidad española

La salud pública gallega acaba de ser galardonada en la XX edición de los Premios a la Administración Sanitaria, que organiza el diario especializado Redacción Médica, por su labor a favor de la prevención y enfermedades en la población gallega.

La directora general de Salud Pública, Carmen Durán, recogió el galardón con el que se premia la labor de la Consellería de Sanidad en la optimización de la detección por la incorporación progresiva de nuevas vacunas al calendario de inmunización.

La Gala de la Sanidad Española reconoció la apuesta del Gobierno gallego por la detección temprana de diversas patologías, poniendo en valor su programa de cribajes

poblacionales y el calendario de inmunización a lo largo de toda la vida. Ambas medidas sitúan a la red sanitaria pública gallega a la vanguardia en el sistema nacional de salud.

Asimismo, se destacó los programas vinculados a los estilos de vida saludables, como el caso del Plan Obesidad Zero o el Plan Inspira Salud.

El jurado valoró de forma positiva que la salud pública gallega tomara una nueva dimensión gracias al Centro Gallego de Control de Prevención de Enfermedades, con el empleo de diferentes sistemas de predicción y las nuevas herramientas tecnológicas para anticipar la respuesta ante la irrupción de posibles enfermedades.



16 artistas en los conciertos de “Atardecer en el Gaiás”

El 3 de julio comenzaron los conciertos de “Atardecer no Gaiás” con la actuación de The Rapants, una de las bandas gallegas con más proyección de los últimos años. En total, el ciclo impulsado por la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude incluye este verano 11 fechas y 16 artistas de estilos diversos entre los que hay electrónica, pop, rap y música urbana y ritmos latinos. Todos los conciertos serán los jueves y viernes entre el día 3 de julio y el 21 de agosto (excepto los días

24 y 25 de julio y 14 y 15 de agosto) a las 21,00 h. en la plaza central de la Cidade da Cultura, con entrada libre y gratuitamente. “Atardecer no Gaiás” mantiene su voluntad de acercar al público gallego artistas internacionales con propuestas frescas e innovadoras. El ciclo, que vuelve a contar en 2025 con el patrocinio de Cervezas Alhambra, se encuadra en la campaña “Para gustos, cultura”, promovida por la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude.



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

etrescafescafeateria

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

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

PESCADERÍA Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

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
bernadolouredatania@gmail.com

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapeuta

C/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Buzama / Bergondo

Papelería ROSA Golosinas

C/ Ana María Fernández, 25 - O Boga
981 623 818
rosapapeleria@gmail.com

Restaurante Aquarius Cafe

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 926 407 300
hazconfortenaudiologiaavdioshop.com

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasarin
J. Antonio Boedo Reguera

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

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

AUTOESCOLA NOVA SADA

C/ República Argentina, 88
Telf.: 981 623 702 - 98160 SADA (A Coruña)

BODEGONO CAUREL

C/ Rocalla de Castro, 2 - 15679 O Urzabal - Cambre
Telf.: 981 651 594

esmartSAT reparaciones y servicios

- Servicio técnico y reparación de telefonía
- Venta de accesorios
- Tarjetas de fibra, móvil y televisión
- Revelado digital de fotos y fotos carnet
- Regalos personalizados con foto

C/ Tapia 12, bajo derecha
15679 O Temple (Cambre)
A Coruña

esmartSAT@outlook.com
614 205 260

ROBUR CLÍNICA DENTAL

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

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

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

Asombrosas y largas playas rodeadas de naturaleza costera

Playas de “Mar Adentro”. Costa da Morte y la ría de Muros y Noia

Redacción.

Carnota, con sus más de 7 Km de longitud, está considerada como la playa más larga de Galicia.

Seguro que a muchos de vosotros os suena este arenal, pues fue en él donde Alejandro Amenábar rodó su conocida película Mar Adentro.

Sea cual sea el camino que elijáis para llegar a Carnota, nunca olvidaréis la primera vez que veáis sus playas. Si el punto de partida es Cee, los impresionantes 627 metros del monte Pindo os acompañarán todo el camino hasta llegar al destino; y si elegís la carretera de Negreira, tendréis una increíble panorámica a vista de pájaro de toda la línea de costa. La playa de Caldebarcos es el arenal más septentrional del ayuntamiento de Carnota. Mide algo más de 1,5 kilómetros y, al igual que las siguientes playas que visitaremos, tiene una arena de color blanco que se podría confundir con la de las zonas más cá-

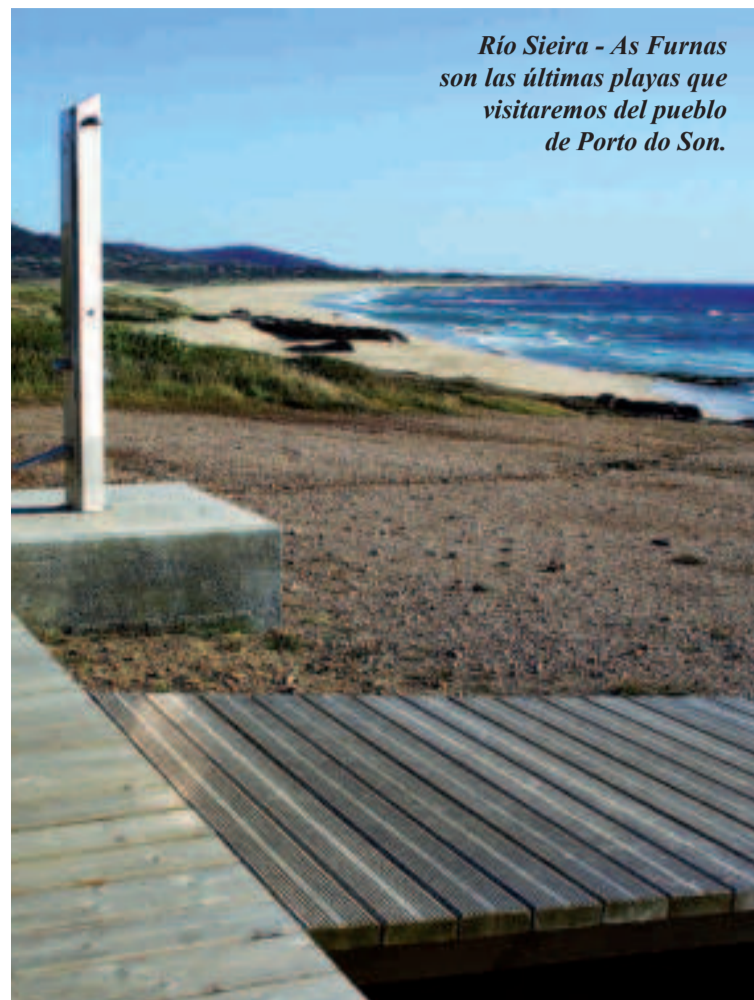
lidas del planeta. Además de sus alrededores, os llamarán la atención las casetas de pescadores, casi recién rehabilitadas y ligadas a la actividad pesquera y marisquera de la zona, así como el entorno natural de A Berberecheira, donde las mariscadoras faenan a pie. Ventosa y con frecuentes brisas costeras, Caldebarcos reúne unas buenas condiciones para la práctica de deportes náuticos como el surf o el windsurf, además de ser lugar habitual de fondeo de embarcaciones de recreo.

Un paseo por la zona puede ser una buena forma de recordar que en los bajíos de Caldebarcos se hundieron varias naves de la Armada Invencible cuando iban camino de conquistar Inglaterra, en 1596.

Seguimos por esta suave línea de costa hacia la playa de Carnota, calificada como una de las cien mejores del mundo por la revista alemana Traum Strände.

Ya desde la carretera, se ve inmensa. Con sus más de 7 Km de longitud, está considerada como la playa más larga de Galicia. Con bajamar, supera los mil metros de ancho en algunos tramos. En la amplia zona de marismas y dunas habitan una gran variedad de aves migratorias y de flora endémica. De hecho, este es uno de los pocos lugares de Galicia donde anida el frailecillo blanco. La extensa flecha de arena en la desembocadura del río Valdebois, más conocida como Boca do Río, dio lugar a uno de los espacios naturales de mayor interés ecológico y paisajístico de Galicia: las marismas de Caldebarcos y la playa de Carnota.

Si tenéis suerte, podréis ver alguna de estas especies mientras atravesáis la gran pasarela de madera que parece flotar sobre este humedal hasta desembocar en primera línea de costa. En esta ensenada entre las Puntas de Caldebarcos y Sargas, el agua de color turquesa, de nuevo la blanca y fina arena, el intenso sol, la poca compañía de



Río Sieira - As Furnas son las últimas playas que visitaremos del pueblo de Porto do Son.

Playa de As Furnas - Porto do Son.

las primeras horas del día y la vista de un mar en completa calma crearán en vosotros una sensación mágica y evocadora. No dejéis de dar un paseo por la orilla del mar disfrutando de este ambiente paradisíaco mientras vuestras huellas van desapareciendo a medida que llegan las olas. Al fondo, en la otra punta de la ría de Corcubión, el mítico cabo Fisterra os mirará de lejos. Despedíos del lugar echando una última ojeada; si tenéis suerte, podréis encontrar una botella con un mensaje en su interior...

También en territorio carnotano, pero ya en límite con Muros, llegamos a la playa de Lariño. El arenal se divide en dos partes bien

diferenciadas. Por un lado, una lengua de arena de unos dos kilómetros y, por otro, una serie de calas situadas sobre una base de suelo que fue testigo mudo del nivel del mar en períodos anteriores. En la conocida como punta de A Ínsua, el punto geográfico que ayuda a fijar la entrada en el arco de Fisterra y de la ría de Corcubión, encontraréis el Faro de Lariño, de los años 20 del siglo pasado, junto a los restos de un antiguo molino de viento. Cerca de aquí naufragó en 1966 el destructor Ariete, propiedad de la Armada española, que concedió al ayuntamiento de Carnota el título de “Muy humanitario” por haber ayudado a salvar a la tripulación del barco.



Playa de Lariño - Carnota.

La playa de Carnota, es calificada como una de las cien mejores del mundo por la revista alemana Traum Strände.



Castro de Baroña.



Monte Pindo.

Ancoradoiro inaugura el prolífico tramo de playas del municipio de Muros y está únicamente separada de nuestra anterior parada por un pinar. De nuevo, veréis cómo los vientos de componente norte empujan tablas de surf y de windsurf; así como a quien quiera dar un paseo hasta la playa de Area Maior y de Lagoa de Louro por un estrecho camino entre dunas y juncos. Estando aquí, tendréis la sensación de que el Monte Louro os vigila como si fuera un centinela de piedra. A su lado, las dunas hacen de barrera natural con la laguna de agua dulce de las Xarfas y con los solitarios arenales de Area Maior. Cuenta la leyenda que en este humedal desapareció una aldea y que el monte Louro fue un templo solar en la antigüedad, como el del cabo Fisterra.

Continuando hacia la villa de Muros, encontraréis un desvío que os conducirá hasta el faro de Louro, situado a 241 metros sobre el nivel del mar. Desde allí, tendréis unas bonitas vistas de la entrada de la Ría de Muros y Noia, de la Serra da Barbanza e, incluso, de Corrubedo.

Por su cercanía, podréis allegaros al petroglifo de Laxe das Rodas. Aquí observaréis grabados rupestres tallados en rocas graníticas que varios expertos relacionan con el culto al sol, mientras otros los interpretan como un almanaque laboral, una mesa de ofrendas para conseguir buenas cosechas, o los vinculan con la muerte o la fecundidad.

Louro es una pequeña localidad estival con amplia tradición turística. En sus tascas y restaurantes, encontraréis muchas de las delicias gastronómicas de la ría y de este mar con las que inundar el paladar de sabores intensos y completar las experiencias de esta primera jornada.

Continuamos el viaje hacia la playa y el Castro de Baroña. Una ventaja que aquí nos brinda la naturaleza: estas aguas son perfectas para conseguir un buen bronceado debido



Monte Louro.



Lagoa de Monte Louro.



Playa de Carnota.



Ponte Vella de Xuño - Porto do Son.

a la alta concentración en yodo. El arenal de Castro de Baroña está abrigado de los vientos por su buena situación al amparo de dos colinas rocosas de unos 50 m de alto. Allí encontraréis uno de los castros más conocidos de Galicia: el de Baroña. Este asentamiento prehistórico tiene casi veinte construcciones y una espléndida muralla que defendía a sus habitantes. La cronología lo sitúa alrededor de los siglos I a. C. e I d. C.

El itinerario continúa hacia la playa de As Furnas, pero merece la pena hacer un alto en el camino para visitar el puente del río Sieira, cercano a la cascada del mismo nombre, una cita con la época medieval. La construcción tiene arco de piedra ligeramente apuntado y da continuación a un viejo Camino Real bajo la sombra de un bosque de ri-

bera. La corriente desemboca en la playa próxima del mismo nombre, formando una laguna que os permitirá bañaros en agua dulce justo del lado del mar. Seguro que a muchos de vosotros os sonará

este arenal, pues en él fue donde Alejandro Amenábar rodó su conocida película Mar Adentro. Río Sieira - As Furnas son las últimas playas que visitaremos del pueblo de Porto do Son.

También son destino habitual de los veraneantes que recorren su poco menos de un kilómetro de extensión, superficie de arena y rocas, como si de un paso marítimo se tratara.

Grupo OCHO CAÑOS

Conéctate al futuro
Fibra, móvil, alarmas y TV con la mejor atención local.

Visítanos en Sada
Av. Barrie de la Maza, 22, 15160

981 623 642 / 664 606 678 www.ochocaños.com

Un portal único para empleados desplazados



Menos burocracia para autónomos y pymes que operen en la UE

Redacción.

La Comisión Europea propone la creación un portal digital para simplificar la declaración de trabajadores desplazados dentro de la UE, reconociendo que el modelo actual restringe significativamente la prestación transfronteriza de los servicios de las pymes.

La Unión Europea (UE) ha presentado un nuevo sistema digital para que los autónomos y las pymes puedan declarar con facilidad el desplazamiento temporal de sus trabajadores a otros países. Se trata de una interfaz pública y multilingüe, conectada al Sistema de Información del Mercado Interior (IMI), que reducirá significativamente los trámites burocráticos. Este formulario electrónico estándar, aún pendiente del visto bueno del Parlamento y el Consejo, permitirá a las pequeñas empresas operar en el mercado único sin enfrentarse a normativas nacionales distintas. España, junto a otros ocho Estados miembros, podría estar entre los primeros en implantarlo, gracias a su experiencia previa con el IMI en sectores como el transporte. Esta iniciativa pretende establecer un portal web seguro que permita a los prestadores de servicios, incluidos autónomos y pymes, declarar de manera sencilla y digital el desplazamiento temporal de sus

trabajadores a otros Estados comunitarios miembros de la UE. Este portal, que utiliza un formulario electrónico estándar, estará disponible en varios idiomas y permitirá a las empresas cumplir con las normativas de la Directiva 96/71/CE y la Directiva 2014/67/UE, que regulan las condiciones laborales de los trabajadores desplazados.

El sistema IMI, es una herramienta que ya facilita la cooperación administrativa entre los Estados miembros. La participación es voluntaria, pero aquellos que adopten la interfaz ofrecerán a las empresas un proceso unificado, eliminando la necesidad de adaptarse a los distintos sistemas nacionales de declaración.

España es uno de los nueve Estados miembros que han mostrado su interés por alinear sus requisitos de información con el formulario común desarrollado por un grupo de expertos de la CE. Este compromiso, anunciado en el Consejo de Competitividad hace ahora un año, refleja la voluntad de España de simplificar los procesos para las empresas que desplazan trabajadores a su territorio. Dado que España ya utiliza el IMI para sectores como el transporte, su participación en esta iniciativa es un paso lógico.

Las empresas que se encuentran en la moratoria contable establecida para los ejercicios 2020 y 2021 podrán presentar y depositar sus cuentas anuales

Las sociedades en la moratoria contable, tendrán mayores plazos para presentar sus cuentas anuales



Redacción.

El pasado 3 de junio, el Boletín Oficial del Estado (BOE) publicó los nuevos modelos de cuentas anuales para el ejercicio 2024, con algunos cambios que afectan a todas las sociedades independientemente de su dimensión.

Otro de los cambios que se incluyeron es el nuevo plazo de presentación y depósito de las cuentas para aquellas empresas acogidas a la moratoria contable para los ejercicios 2020 y 2021 a causa de las pérdidas sufridas con motivo de la pandemia.

En concreto, como explicó Jorge Capéans, secretario técnico del Registro de Economistas Contables (EC), se permite a estas sociedades reformular sus cuentas de manera extraordinaria debido a esta situación particular.

Como señalaron los expertos, la moratoria evitó elevar las cifras de concursos durante ese período, que se podrían haber duplicado y haber superado los 10.000 casos anuales.

Calendario de aprobación y depósito de las cuentas anuales para sociedades en moratoria contable

Estas medidas especiales para las empresas acogidas a la moratoria contable se introdujeron en el Real Decreto-Ley 4/2025, y se incorporan en el BOE. Gracias a la moratoria contable, se suspendió el cómputo de las pérdidas ocasionadas en esos ejercicios, a fin de evitar la disolución de estos negocios.

Así, se introdujo un plazo extraordinario que permitía a estas empresas reformular sus cuentas anuales hasta el pasado 9 de mayo de 2025, así como el informe de gestión y la propuesta de aplicación del resultado.

Debido a ello, se permite, también, un nuevo plazo para que la Junta

General apruebe las cuentas, que contará con tres meses adicionales. De esta forma, la fecha límite para su aprobación pasa a extenderse hasta el 9 de agosto de 2025.

Asimismo, el depósito de las cuentas en el Registro Mercantil se podrá llevar a cabo durante el mes de septiembre.

Disolución por pérdidas

Debido a la suspensión de la causa de disolución por las pérdidas generadas en 2020 y 2021, cabe recordar que hasta el cierre del ejercicio iniciado en 2025, solo se tendrán en cuenta las pérdidas de 2022, 2023, 2024 y 2025.

En caso de que el patrimonio neto se mantenga por debajo de la mitad del capital social, será necesario disolver la sociedad o aplicar medidas correctoras.

La norma permite modificar la convocatoria de la Junta para presentar las cuentas en plazo

Según los gestores administrativos, si la Junta General ya estaba convocada para presentar las cuentas, la legislación permite modificar la fecha, lugar u hora con al menos 72 horas de antelación; revocar la convocatoria en el BORME o canales previstos en los estatutos, o publicar una nueva convocatoria en el mes siguiente a la nueva formulación.

Como novedad, este año las sociedades tendrán que incluir el nuevo CNAE 2025

Otro de los cambios más relevantes que incluyen los nuevos modelos de cuentas anuales es la incorporación obligatoria del nuevo código de actividad CNAE 2025, como explicó Capéans.

Con la entrada en vigor de la nueva clasificación el pasado 14 de enero,

habrá trabajadores por cuenta propia y sociedades cuyo código en función de la actividad habrá cambiado, mientras que otros mantendrán el mismo, según el Real Decreto 10/2025.

Resulta esencial que las sociedades comprueben el código para cerciorarse de que introducen el correcto en la hoja de identificación.

Para ello, existen herramientas, como las del Instituto Nacional de Estadística o la del Colegio de Registradores, incluida en los modelos electrónicos, que permiten pasar directamente el código de la clasificación de 2009 al de 2025.

En cualquier caso, con estas herramientas, las empresas podrán incluir el nuevo código sin mayores dificultades, si bien deben vigilar su correcta declaración.

Nuevo código IRUS en las cuentas anuales de las sociedades

Los recientes modelos de cuentas anuales también incluyen el denominado código IRUS, otro cambio publicado en el BOE. Se trata del Identificador Registral Único de la Sociedad, que permite identificar a las sociedades de manera electrónica.

Se trata de otra de las novedades que también afectan a todos los modelos, aunque, por el momento, la inclusión de este elemento no es obligatoria, por lo que es posible presentar las cuentas aunque las sociedades en cuestión no dispongan de él.

Cabe recordar que el Registro Mercantil ya se encuentra adjudicando este código de manera automática con la realización de modificaciones y anotaciones registrales, así como con el primer acto registral.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



O Concello de Culleredo impulsa un plan urxente de mellora da rede viaria

Culleredo.

Culleredo poñe en marcha un conxunto de actuacións prioritarias para mellorar os puntos máis dete-

riorados da súa rede viaria. Esta medida busca dar resposta ás necesidades máis urxentes mentres se tramita a contratación dun servizo de mantemento a longo prazo que

garanta unha atención continua da ás reparacións dos viais. Segundo informa o Goberno local, as intervencións realizaranse en estradas incluídas no inventario municipal, sen que isto supoña modificacións no seu trazado. Os traballos previstos inclúen a eliminación de fochancas con fresado previo, reparación do firme, aplicación de capa de rodadura, reposición da sinalización horizontal e a posta a cota de tapas e rexistros. O contrato, cun orzamento total de 72.505,09 euros, establecerá prazos de execución en función da urxencia: unha semana para actuacións de carácter urxente e tres semanas para aquelas ordinarias.

O concelleiro de Obras e Servizos, Carlos Liñares, subliñou que a posta en marcha deste servizo é “unha prioridade para atender ás peticións lóxicas formuladas polos veciños”.



Homenaje a Ana Liñares, directora del CEIP Tarrío tras 25 años en el colegio



El pasado sábado, 28 de junio, tuvo lugar una emotiva celebración con motivo de la jubilación de Ana Liñares, directora del CEIP Plurilingüe de Tarrío, en el Concello de Culleredo.

Rodeada de compañeros, docentes, familiares y representantes institucionales, Ana recibió un cálido homenaje por sus 43 años de entrega a la enseñanza pública, de los cuales 25 los dedicó al colegio de Tarrío, centro que dirigió durante los últimos 19 años.

La comunidad educativa quiso reconocer con este acto su trayectoria

ejemplar, marcada por el compromiso con la educación pública y su incansable labor tanto como docente y gestora, como desde su implicación sindical en CCOO, donde también destacó por su defensa de los derechos del profesorado y del sistema educativo público. El homenaje contó con la presencia de la teniente de alcalde y concejala de Educación, Cristina Pardo, y de la concejala de Cultura, Penélope López, quienes felicitaron a Ana Liñares en nombre del Concello de Culleredo y le hicieron entrega de un obsequio conmemorativo, en reconocimiento a su compromiso y a su labor educativa durante más de cuatro décadas.

Seguridad peatonal en Ledoño

La conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, mantuvo una reunión con el alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, en la sede de San Caetano, en la que abordaron varias actuacións de interés para el municipio, entre ellas la mejora de la seguridad vial en el entorno de Ledoño.

Durante el encuentro, la titular de Infraestructuras de la Xunta trasladó la disposición de su departamento para traballar junto al Ayuntamiento de Culleredo en la búsqueda de una alternativa que permita mejorar el paso peatonal en la carretera autonómica AC-523.

Contas ve posibles infracciones en los Ayuntamientos de Culleredo y Oleiros

El Consello de Contas de Galicia, en su informe de fiscalización de comunicacións, aprecia en el 2022 y 2023 un uso demasiado frecuente de contratos menores y acusa de falta de transparencia al Concello de Oleiros, ademáis de volver a poner el foco en las contratacións en Culleredo, tras cuestionar en el pasado el número de las caducadas.

En el caso de Oleiros, el documento analiza dos de las problemáticas: la falta de transparencia, un abuso en el uso de contratos menores y la concentra-



ción de estos en manos de muy pocos adjudicatarios. En el caso de Culleredo, desde el Consello de Contas remarcan que el consistorio no les respondió a los requerimientos realizados, lo que le impide valorar «o grao de avance nas recomendacións formuladas no informe emitido a comezos de 2023».

El Consello de Contas, analizó expedientes publicados en la Plataforma de Contratos en fechas próximas a las elecciones municipales y «destaca a coincidencia de adjudicatario en varias das licitacións relacionadas cos traballos de mantemento dos viais e espazos públicos».



NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

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

Residuos no peligrosos en Espíritu Santo

La Xunta da luz verde ambiental al proyecto para la construción de una planta de almacenamiento de residuos de la construción y demolición en Cambre, en una nave del parque empresarial del Espíritu Santo. Según el informe de impacto ambiental (IIA) emitido por la Consellería de Medio Ambiente y Cambio Climático y hecho público en el Diario Oficial de Galicia, no se prevén efectos adversos significativos derivados del proyecto, siempre que se cumplan los condicionantes establecidos en el documento ambiental y en la restante documentación analizada, como en la propia resolución autonómica.

La instalación se localizará en una parcela con una superficie de 2.085 m², en la que se distinguirán diferentes zonas y espacios. En concreto, construirán una cubierta de 120 m², bajo la que se llevará a cabo la descarga de los residuos de la construción y demolición que presenten fracciones impropias, que también se almacenarán en este espacio cubierto.

Campamentos para la conciliación de Carral

Carral comenzó a mediados de junio con sus campamentos deportivos de verano. Se trata de una actividad con la que el goberno local busca un doble objetivo: por una parte, promover la conciliación de la vida laboral y familiar de los vecin@s durante la época estival y, dar a conocer a los pequen@s las distintas modalidades deportivas que se practican en el municipio. A lo largo de las diez semanas de duración del programa, tomarán parte en las actividades cerca de 200 niños y niñas.



Compromiso da Xunta para avanzar coa Vía Ártabra



A conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue, coa alcaldesa de Cambre, Diana Piñeiro.

Cambre.

A Vía Ártabra leva anos considerada unha infraestrutura prioritaria para mellorar a mobilidade na comarca.

A conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue, mantivo un encontro de traballo coa alcaldesa de Cambre, Diana Piñeiro, co obxectivo de reforzar a colaboración institucional e dar novos pasos no impulso da Vía Ártabra.

A xuntanza serviu para reafirmar o consenso entre a Xunta e o Goberno local de Cambre arredor desta infraestrutura viaria, considerada estratéxica para mellorar as comunicacións tanto deste concello como do veciño Oleiros, e en xeral para toda a área metropolitana da Coruña.

Durante a reunión, María Martínez Allegue trasladoulle á rexedora local o compromiso firme da Xunta de Galicia para continuar tramitando o proxecto de trazado “con paso firme e a máxima axilidade”, de cara a sometelo a información pública ao longo deste mesmo ano. A titular de Vivenda e Infraestruturas puxo en valor a importancia da cooperación entre administracións para sacar adiante proxectos que, segundo subliñou, “contribúan a mellorar a calidade de vida dos cidadáns”. Neste sentido, destacou que a coordinación entre Xunta e Concello será clave para axilizar os trámites e garantir o éxito da actuación. A Vía Ártabra leva anos considerada unha infraestrutura prioritaria para mellorar a mobilidade na comarca, especialmente nas conexións coas principais vías de alta capacidade.

Tamén se contempla unha partida para contratar o ECCOM, encargado da revisión e inspección das atraccións das festas

O Concello de Carral destina máis dun millón do remanente para obras, servizos e proxectos

O Concello de Carral anunciou, tras un pleno extraordinario celebrado, que destinará máis de 1.065.000 euros do remanente de tesourería de 1.602.929,71 €, pechado no mes de maio para o exercicio orzamentario de 2024, a incrementar partidas existentes e crear outras novas dentro do orzamento municipal.

O alcalde, Javier Gestal, explicou que “o remanente que arrojan as arcas municipais é froito do esforzo de consolidación orzamentaria que vimos realizando desde a nosa entrada no goberno”. Ademais, asegurou que esta partida se usará para “facer realidade algunhas das solicitudes máis demandadas polos veciños e veciñas”.

Entre as actuacións prioritarias inclúense 280.000 euros para implantar o saneamento na zona de A Atalaia (Cañás) e 100.000 € para a reforma do pavillón de O Espiño. Ademais, a proposta recolle 429.442,77 € para a construción das gradas no campo de fútbol de Os Capelos. O Concello solicitou unha subvención para esta obra, asumindo o 50 % do investimento total. Aínda que está pendente de confirmar se es-

ta axuda será concedida, o goberno local decidiu dispoñer xa dunha parte dos fondos para cubrir o seu compromiso económico.

A estes créditos súmanse outros 85.000 € para a elaboración de proxectos de obra, que permitirán preparar actuacións como o saneamento da parroquia de Beira (en O Canedo e O Curro), a ampliación de cunetas en O Quenllo, o acondicionamento da zona do pavillón O Espiño, a construción dun vestiario no campo de fútbol de Os Capelos, a reparación dunha beirarrúa na rúa José Boga e o acondicionamento da pista anexa á igrexa de San Vicente.

No apartado de servizos, a proposta inclúe 140.674,26 euros para licitar os novos prazos do servizo de limpeza viaria e xardinaría. Tamén se contempla unha partida de 30.000 euros para contratar o ECCOM, encargado da revisión e inspección das atraccións das festas municipais. Este punto foi aprobado por unanimidade no pleno, contando cos 5 votos a favor de Alternativa dos Veciños, os 4 do PP e un do concelleiro non adscrito.



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



Así o trasladou a rexedora, María Barral, reunida cos colectivos de maiores que participaron no “Pleno de Maires”

O Concello estuda a creación dun centro de día no antigo ambulatorio

Betanzos.

O Concello de Betanzos estuda a creación dun centro de día no edificio do antigo ambulatorio, dentro dun proxecto máis amplo que contempla a posta en marcha dun espazo social compartido con outras entidades da cidade.

Así o anunciou a alcaldesa, María Barral, durante unha reunión cos colectivos de maiores que participaron hai uns meses no “Pleno de Maires”.

“Estamos traballando con outras entidades de Betanzos para crear no antigo ambulatorio un centro de carácter social no que cada unha delas, por separado, poidan desenvolver os seus proxectos nese ámbito social e o Concello o seu que, neste caso, sería o centro de día”, explicou a rexedora.

Barral sinalou que nas últimas semanas mantivéronse contactos con dúas entidades locais ás que lles podería encaixar un espazo coma este para levar a cabo a súa actividade. Esta posible sinerxia abre a porta a que o Concello tamén poida desenvolver o proxecto do centro de día nunha parte do inmoible, que é propiedade da Seguridade Social. “Vamos seguir traballando nesa liña”, engadiu.

Durante o encontro, tamén se avaliou o estado das propostas realizadas polos maiores no pleno específico celebrado meses atrás. A alcaldesa asegurou que “ningunha das propostas aprobadas no pleno de maiores caeu en saco roto”.

Segundo indicou, “algunhas están moi avanzadas, noutras estase traballando e outras están aínda pendentes, pero entendemos que todas son importantes para o colectivo e



imos intentar que a maior parte delas sexan atendidas, aínda que é imposible facelo todas ao mesmo tempo”.

Unha das demandas máis reiteradas foi a mellora do transporte metropolitano. Sobre este punto,

Barral anunciou que trasladará as queixas dos maiores á mesa de seguimento do Transporte Metropolitano. Ademais, avanzou que o Concello estuda a reconversión do servizo de transporte adaptado nunha liña intermunicipal.

“Estamos estudando poñer en marcha esta liña, frecuencia da mesma e percorrido, que en todo caso non se pise coas liñas de transporte público que realizan distintos servizos no municipio”, explicou. Na reunión tamén se trataron outras cuestións, como o acceso ás subvencións municipais en réxime de concorrencia competitiva, ás que estes colectivos poden optar para financiar actividades. Ademais, avanzouse a intención de crear o Consello Municipal de Maires, que se pretende poñer en marcha no inverno.

En canto a outras peticións formuladas no Pleno de Maires, Barral confirmou que o encontro de maiores se celebrará no mes de setembro no Pasatempo. Tamén informou de que segue en proceso a licitación do novo pantalán da Tolerancia, e que o Concello prevé instalar aseos públicos tanto na zona portuaria como no Malecón.

El pabellón Carregal pasa a llamarse José María Valeiro “Tocayo”

El acto estuvo presidido por la alcaldesa, María Barral, acompañada por miembros de la familia Valeiro Iglesias, la directiva del Club de Baloncesto Santo Domingo; la corporación municipal, y los jugadores del club.

La propuesta fue presentada por el grupo directivo en la Comisión de Nomenclatura tras la reunión celebrada entre representantes del club y el concejal de Deportes, Ricardo Cheda, en la que se transmitió el deseo del gobierno local de que el pabellón municipal de O Carregal pase a llamarse “Pabellón Municipal José María Valeiro Iglesias, Tocayo” en reconocimiento a su labor al frente del club, del que fue presidente durante 23 años, logrando rescatarlo cuando estaba a punto de desaparecer deportivamente y llevarlo a competir durante 10 temporadas consecutivas en la liga EBA y, aún más difícil, lograr su regreso tan solo una temporada después del descenso a la Primera Nacional.

Jiras a Os Caneiros

Los titulares de embarcaciones interesados en asistir a Os Caneiros en Familia o a las romerías que se celebran los días 18 y 25 de agosto en el marco de las celebraciones de San Roque tienen que identificarse ante Patrimonio Natural. Así, tanto la matrícula de la embarcación como el DNI de su responsable deberán entregarse en el Registro Municipal de Betanzos, en las oficinas del Edificio Archivo (Liceo). El Gobierno de María Barral explicó que después de mantener una reunión con Patrimonio Natural de la Xunta, este organismo solicitó una relación de embarcaciones, al tratarse de una Zona de Especial Conservación (ZEC) de Red Natura.

Betanzos protagoniza la Ofrenda del Reino de Galicia en Lugo

Betanzos fue la protagonista de la primera Ofrenda del Antiguo Reino de Galicia con la condición de Bien de Interés Cultural. En la misa solemne, la alcaldesa del municipio, María Barral, fue la encargada de representar a las siete antiguas capitales gallegas en la misa solemne de la Catedral de Lugo. En su discurso, la regidora, que calificó a Betanzos como una «ciudad con historia y alma gallega».



PRÓXIMA APERTURA

táborra
CENTRO OPTICO Y AUDITIVO

antes...
ÓPTICA BETANZOS

Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 200
hizom@centroauditivoaudioshop.com



Mejora del firme en varios tramos del polígono industrial

El Concello de Bergondo ha sacado a licitación las obras de renovación del firme en varios tramos del polígono industrial, con un presupuesto de 127.093 euros. Esta actuación tiene como objetivo mejorar las condiciones de circulación y seguridad en una zona clave para la economía local, en la que se concentran numerosas empresas y donde el tráfico pesado es constante. En la actualidad, el estado de algunos de los viales del polígono presenta un notable deterioro en la capa de rodadura, con numerosos desperfectos producidos por el paso continuo de vehículos de gran tonelaje. No obstante, los informes técnicos no han detectado daños estructurales en el firme, por lo que la intervención se centrará exclusivamente en la renovación superficial del pavimento. El proyecto redactado por el Concello contempla la intervención en las calles Parroquia de Guísamo, Parroquia de Vixoi, Parroquia de Lubre y Parroquia de Cortiñán. En todas ellas se ejecutará el fresado del firme existente hasta una profundidad de cinco centímetros, y posteriormente se extenderá una nueva capa de aglomerado asfáltico con las características técnicas adecuadas para soportar el tráfico del entorno industrial. Previamente, se aplicará un riego de adherencia con emulsión bituminosa para asegurar la correcta fijación de las capas.

Esta subvención se enmarca en la nueva orden de ayudas de la Xunta

Bergondo recibirá una aportación de la Xunta para acondicionar un bosque autóctono en el polígono industrial

Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo recibirá una ayuda de la Xunta de casi 60.000 euros para llevar a cabo el acondicionamiento de un bosque autóctono de uso público situado en su polígono industrial.

Belén do Campo, delegada de la Xunta en A Coruña lo anunció durante una visita al municipio acompañada por la directora territorial de la Consellería de Medio Ambiente y Cambio Climático, Pilar Arias.

Esta subvención se enmarca en la nueva orden de ayudas de la Xunta destinada a impulsar proyectos de infraestructuras verdes en espacios urbanos y periurbanos, una herramienta clave en la acción local contra los efectos del cambio climático. El proyecto en Bergondo tiene como finalidad "mejorar las condiciones ambientales del entorno y promover su biodiversidad", dentro de la estrategia de compensación de la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas y Terras do Mandeo.

La intervención, que se desarrollará en una superficie de 79.854 m², busca reforzar la conectividad natural entre el polígono industrial y su entorno, mejorando las conexiones ecológicas y paisajísticas de la zona. Entre las acciones previstas están la erradicación de especies exóticas invasoras, la consolidación de la vegetación autóctona mediante la plantación de árboles propios del bosque atlántico, la creación de pequeños hábitats para fauna y polinizadores, así como la

mejora de la accesibilidad mediante el acondicionamiento de caminos naturales y zonas de estancia. Además, el proyecto contempla la instalación de señalética informativa, itinerarios interpretativos y puntos de observación, entre ellos un mirador natural con vistas a la ría, para convertir este espacio en un recurso didáctico y de sensibilización ambiental para la población.

Belén do Campo destacó la buena acogida de esta línea de ayudas entre los alcaldes de la comarca, señalando que "tras analizar cerca de 100 solicitudes, se concedieron ayudas a 35 ayuntamientos para 42 proyectos, agotando los 2 millones de euros disponibles".

Estas ayudas cubren hasta el 80 % del importe subvencionable, con un máximo de 60.000 euros por proyecto, y están orientadas a proyectos que van desde la creación de sombra natural para reducir el efecto isla de calor, incrementar la biodiversidad urbana con jardines verticales o cubiertas verdes, hasta la recuperación de tramos fluviales o la mejora de las conexiones entre zonas urbanas y periurbanas.

La iniciativa responde a la necesidad de dotar a las zonas urbanas de espacios verdes y azules, dado que en estas áreas más pobladas se generan entre un 40 % y un 70 % de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Además, estos espacios naturales contribuyen a la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía, promoviendo la salud, la sociabilidad y el ocio colectivo.

Bergondo reabre o acceso á cala de Liñares cunha nova pasarela integrada na contorna

Bergondo.

O Concello de Bergondo vén de finalizar as obras de reparación do acceso peonil á cala de Liñares, en Moruxo, cun investimento total de 22.128,41 euros financiado integramente con fondos municipais. A actuación centrouse nun tramo duns seis metros que quedara inutilizado tras un desprendemento do talude, que provocara o afundimento do firme e a rotura do pavimento, impediendo o paso seguro dos usuarios. A zona, situada en terreos de Dominio Público Marítimo-Terrestre e dentro da Zona de Especial Conservación Betanzos-Mandeo, esixía unha intervención respectuosa co medio. Por iso, o Goberno local optou pola instalación dunha pasarela de madeira laminada encolada, de 6,89 metros de longo por 1,20 de ancho, perfectamente integrada na paisaxe.

Esta solución evitou a necesidade de levantar estruturas de contención ou outros elementos que puidesen ter un impacto negativo no ecosistema da área.

Xunto á colocación da pasarela, realizáronse tarefas complementarias de limpeza e desbroce manual ao longo do sendeiro, a retirada de antigos postes de formigón e tramos de valado deteriorado, así como a instalación dun novo sumidoiro transversal para mellorar o drenaxe da auga da chuvia.

Ademais, colocáronse sinais en madeira tratada, incluíndo un cartel identificativo da cala e dúas frechas indicadoras do percorrido.

Con esta intervención garantizamos a seguridade de los usuarios, pues es una cala muy frecuentada por pescadores, preservando al mismo tiempo un entorno que es patrimonio natural de todos".



Abegondo premia aos mellores cans de caza de Galicia nunha xornada con gran participación

A finca As Quintás de Abegondo converteuse no escenario dunha das citas máis destacadas para os amantes da caza e da cinofilia: a Mostra de Cans de Caza, organizada pola Asociación de Cazadores de Abegondo en colaboración co Concello. Na categoría de caza maior, o primeiro premio recaeu en Zisco, un sabuxo de Baviera; o segundo foi para Bruce, un grifón azul; e o terceiro para Urni, un petit gascon. En caza menor (pelo), impúxose Ray, un beagle,

seguido por Tango (tamén beagle) e Marcelo, un petit basset. Na modalidade de caza menor (pluma), Prior, un setter inglés, fíxose co primeiro posto; Chao, un pointer, co segundo; e Mora, unha setter gordon, co terceiro. O premio á mellor jauría foi para un grupo de grifón azul; a mellor camada correspondeulle aos petit blue gascon; e o recoñecemento ao mellor can da exposición foi para Dandy, un anglo-francés de caza.

A Estrela Canina

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 Concello de Sada se une a la Ruta turística de la N-VI

El Ayuntamiento de Sada acaba de unirse a la Ruta N-VI, un proyecto turístico que recorre los más de 600 kilómetros entre A Coruña y Madrid por la histórica carretera nacional. «Nuestra villa se convierte en uno de los puntos oficiales de sellado del pasaporte oficial de esta Ruta N-VI, una herramienta que permite vivir la experiencia completa de un recorrido en el que se buscan propuestas auténticas, con valores culturales, patrimoniales y ambientales», señala el Concello.

La web de Ruta N-VI ofrece información sobre los destinos, actividades culturales, gastronómicas o de ocio y, con esta iniciativa, el municipio avanza “no seu compromiso cun modelo turístico que coïda o medio, dinamiza a economía local e promove o noso patrimonio cultural desde unha perspectiva sostible e responsable”

Tardes do Alfar en el parque de las Torres de Santa Cruz

El parque de las Torres de Santa Cruz acogerá durante este mes una nueva edición de “As Tardes do Alfar”, un microfestival promovido por el Ayuntamiento con música en directo y demostraciones de alfarería en un entorno privilegiado y abierto a todos los vecinos. Las actividades se desarrollarán todos los jueves de julio a partir de las 19.00 h. comenzando por las muestras de alfarería en vivo a cargo del reconocido Alberto Añón. El ciclo contará con un cartel variado, comenzando el 3 de julio con Miguel Costas, fundador de Siniestro Total; le seguirá el 10 de julio Doctor Snob, banda veterana con sonoridad de puro rock; el 17 de julio será el turno de Solrain y el 24, de O de Solos.

El Ministerio de Memoria Democrática iniciará en breve los trámites

El Gobierno iniciará la declaración del Pazo de Meirás como “Lugar de la Memoria”

Sada.

El Gobierno iniciará los trámites para la declaración formal de la Isla de San Simón, en Redondela, y el Pazo de Meirás en Sada como Lugares de la “Memoria Democrática”.

Ha sido mediante un escrito ante la Dirección General de Promoción de la Memoria Democrática en el que reivindican la singularidad de este espacio como “lugar de memoria de la represión, con historias de vidas truncadas, de sufrimiento, abusos y crímenes impunes del franquismo que dejan claro el significado del lugar”.

Todo ello mientras, según información facilitada a Europa Press desde la Delegación del Gobier-



Pazo de Meirás en Sada.

no, el Ministerio de Memoria Democrática iniciará en breve los trámites para San Simón y el Pazo de Meirás.

“Para ambos monumentos se iniciará la incoación del expediente en el próximo mes de agosto”, han apuntado en relación a la información facilitada desde el Ministerio. “Se iniciará el proceso

para hacer la declaración formal”, han precisado para recalcar que implica darlos a conocer, formar parte del inventario estatal en relación a los Lugares de Memoria Democrática “y hacer pedagogía sobre ellos”. “También se llevarán a cabo distintos actos cuando se publique en el (BOE)”.

El paseo en O Seixo, en Oleiros, eliminará los dos fosos junto a la ría

El Ministerio de Transición Ecológica anunció que están expuestos los proyectos de los nuevos tramos de paseo marítimo de Oleiros, tanto el de la zona del parque de O Paraíso, como el previsto en O Seixo hasta la frontera con Cambre.

Las otras dos actuaciones previstas en el entorno de la ría, en tramos de A Coruña y Culleredo, no requieren de ese trámite, al consistir en obras de conservación. El delegado del Gobierno, Pedro Blanco, recordó que estos cuatro proyectos suponen una inversión de más de 5 millones en la zona, que se suman a los 41,5 invertidos por el Gobierno en la regeneración del estuario.

Los dos nuevos tramos del paseo

en Oleiros serán ejecutados por medios propios del ministerio a través de Tragsa, lo que «acurtará significativamente os prazos para que a veciñanza poda ter a disposición estas novas áreas», resalta Blanco.

Si bien el de O Paraíso ya había trascendido que supondrá una inversión de 556.058 euros para acometer un tramo de unos 200 metros, para el que se construirá una nueva escollera que lo sostenga, el que conecta con Cambre afectará a un tramo de 454 metros.

Allí se construirá un nuevo paseo con un ancho de 3 metros, similar al que tendrá el nuevo carril bici. El presupuesto para llevarlo a cabo asciende a 1.805.847 euros y tendrá un plazo de ejecución

de nueve meses. Está previsto que talen eucaliptos y retiren especies invasoras, además de la demolición de los dos accesos existentes a la ría. Un vecino había litigado con el Concello tras asegurar que había caído en uno de esos antiguos embar-



Renovación DNI y Pasaporte en Sada

Los días 28 y 29 de julio, un equipo de la Policía Nacional se desplazará a Sada para emitir documentos de identidad y pasaportes. La entrega de los documentos será inmediata, ya que la Policía Nacional ha incorporado vehículos adaptados para la expedición de esta documentación. Por motivos de organización, esta unidad móvil estará ubicada en la plaza Irmáns Suárez Picallo de 9:00 a 13:00 durante ambos días.

La Policía estima un cupo de 40 plazas por día, para las cuales será imprescindible solicitar reserva previa. Esta podrá realizarse en la planta baja del Ayuntamiento de Sada o llamando al teléfono 981 620 075, con las extensiones 255 y 200. Para organizar este servicio, las personas interesadas deberán proporcionar su nombre y apellidos, DNI y un número de contacto. La Policía Nacional recuerda que para la emisión del Pasaporte es necesario contar con una fotografía reciente tamaño carné, un DNI en vigor y abonar 30 euros en concepto de tasas de emisión. Quienes tramiten el pasaporte para sus hijos menores deben tener en cuenta que ambos progenitores estarán siempre presentes, quienes también deberán aportar el Libro de Familia.

caderos en el 2018, pero acabó ganando el consistorio, al no quedar demostrado que la víctima se había producido las lesiones allí.




Coruña en Forma

El programa "Coruña en Forma" regresa este verano con actividades deportivas gratuitas de lunes a viernes en once espacios de A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña comenzó el 1 de julio su programa Coruña en Forma, una iniciativa que ofrece actividades deportivas específicas, abiertas a la ciudadanía, sin inscripción previa y totalmente gratuitas, para promover estilos de vida saludables durante los meses de julio y agosto. «Esta iniciativa pretende convertir los espacios públicos y urbanos en instalaciones deportivas al aire libre», declaró Manuel Vázquez, concejal de Deportes.

Los ciudadanos podrán participar, de lunes a viernes, en horario de mañana y tarde, en los siguientes deportes: yoga, taichí, aeróbic, zumba, fitness seniors, pilates y tonificación muscular. Las actividades estarán dirigidas por personal especializado que guiará a los participantes en los diferentes ejercicios. Las actividades tendrán una intensidad moderada para adaptarse a todos los niveles de condición física de los participantes.

Este 2025, habrá once espacios señalizados repartidos por diferentes barrios de la ciudad donde se desarrollará el programa Coruña en Forma: Mirador del Matadoiro, Parque Europa, Barrio das Flores, Playa de Riazor, Plaza Elíptica, Parque Vioño, Plaza Mariñeiros, Plaza Avós, Novo Mesoiro (campo Cruyff Court), Plaza del Espazo Coruña y Plaza Eirís.

Arteixo avanza na prevención de inundacións

O Concello de Arteixo está a executar unha ambiciosa actuación ambiental no río Bolaños coa construción dunha nova ponte que permitirá mellorar o paso da auga e reducir o risco de inundacións no centro urbano. A intervención enmárcase dentro do Proxecto Londra, unha iniciativa con financiamento europeo que busca restaurar ecosistemas fluviais e reforzar a súa capacidade fronte a fenómenos meteorolóxicos extremos. O novo paso sobre o río inclúe a eliminación de obstáculos, o ensanche da canle e un aumento do seu fondo, ademais da ampliación do leito fluvial ao seu paso pola zona urbana. «Trátase dunha actuación clave para evitar inundacións no núcleo de Arteixo», sinalan desde o Goberno local. Este proxecto integral conta cun orzamento de 950.000 euros, dos cales o 80 % está subvencionado con fondos europeos.

Las tarifas sociales y universitarias se congelan

El Ayuntamiento Coruñés amplía la gratuidad del transporte urbano a los menores de 14 años

A Coruña.

El pasado 1 de julio entró en vigor el nuevo cuadro tarifario del transporte público urbano de A Coruña, que el Ayuntamiento actualizará con nuevas medidas que incluyen, por ejemplo, la ampliación de la gratuidad del servicio para menores de 14 años, un año más que la franja de edad establecida hasta ahora.

La alcaldesa, Inés Rey, ha informado de las novedades previstas, imprescindibles para cumplir con el último Real Decreto-ley dictado por el Gobierno en esta materia, que permite al Ayuntamiento contar con ayudas estatales y cofinanciar, con fondos propios, los viajes de los usuarios que dispongan de la tarjeta Milenio.

Rey recordó que, desde enero de 2023, el Ayuntamiento y el Gobierno Estatal subvencionan el transporte público urbano de A Coruña con tarifas reducidas a la mitad.

Desde entonces, el Estado ha asumido el 30% de esta subvención y el Ayuntamiento el 20%, "dado que la Xunta de Galicia descartó realizar aportaciones en este sentido y contribuir al fomento del transporte público urbano en A Coruña".



Ahora, y dado que el Real Decreto-Ley estipula un nuevo sistema de ayudas para el transporte urbano colectivo, las condiciones previas para optar a la cofinanciación de las tarifas en el próximo semestre varían ligeramente: el Gobierno asumirá el 20% de la reducción en los billetes pagados con la tarjeta Millennium y será el Ayuntamiento quien proporcione la bonificación restante. «Esto significa que el transporte público urbano de A Coruña continuará con tarifas reducidas desde el 1 de julio y, al menos, hasta finales de año», anunció Rey. Además de

ampliar la gratuidad del servicio a los menores de 14 años, el concello realizará un esfuerzo financiero adicional en las tarifas sociales y universitarias, aumentando su aportación del 20% al 30% para garantizar a los usuarios que la reducción del precio del billete se mantendrá en un 50%. Por lo tanto, las tarifas sociales y universitarias se congelan y se mantienen en 0,12 y 0,15 euros por billete.

Respecto a la tarifa general, tendrá un descuento del 40%: el Estado asume el 20% y el Ayuntamiento el 20% restante.

Ciudad Deportiva de Torre Arsenio Iglesias

El Ayuntamiento de A Coruña acaba de finalizar las obras para mejorar la accesibilidad y la seguridad en la Cidade Deportiva da Torre Arsenio Iglesias. El Ayuntamiento ha destinado más de 100.000 euros a realizar mejoras en varios puntos de la Cidade Deportiva da Torre. Esto implica, entre otras acciones, la renovación de las barreras de protección en los campos de fútbol. «Esta medida es esencial para seguir avanzando en el plan de renovación progresiva de la Ciudad Deportiva iniciado por el Gobierno de Inés Rey», declaró Manuel Vázquez, concejal de Deportes. Las barandillas, deterioradas por la exposición a las inclemencias del tiempo en estos campos, fueron sustituidas por unas nuevas.

Además, se han implementado diversas medidas de accesibilidad para adaptar las instalaciones a la normativa vigente. Entre las obras destacan la instalación de baldosas táctiles, el acondicionamiento de la superficie y la creación de nuevas rampas y escaleras de acceso. Con esta acción, se atienden las principales quejas de los usuarios de la ciudad deportiva, donde ya se ha renovado el césped artificial de los campos y se ha instalado iluminación LED de bajo consumo. Además, otra de las peticiones de los usuarios, la instalación de un espacio de ocio y restauración, también se atendió en 2023.

Arteixo aprueba en pleno la ampliación de la zona deportiva de Montegolf

El pleno municipal de Arteixo aprobó un cambio urbanístico del uso dotacional del complejo deportivo de Montegolf con el objetivo de acometer una obra de reforma en colaboración con los ayuntamientos de A Coruña y Culleredo y permitir la ampliación de la actual zona deportiva. El complejo fue cedido al ayuntamiento de Arteixo por la empresa Riofisa tras un acuerdo destinado a resolver el abandono de una instalación privada que fue afectada por la gran crisis inmobiliaria, y aumentará los servicios previstos inicialmente tras un acuerdo al que han llegado los ayuntamientos de Arteixo, A Coruña y Culleredo, para crear una gran zona deportiva en este lugar limítrofe entre los tres

ayuntamientos que dé servicio a vecinos que de los tres concellos que viven a escasos metros unos de otros.

La idea es, que tanto las instalaciones como los servicios sean mejores debido a la colaboración en recursos de los tres municipios. El complejo deportivo se compondrá de un edificio principal con vestuarios, aseos, salas polivalentes e zonas exteriores verdes en las que se integrarán varias pistas deportivas y una piscina al aire libre.

Las actuaciones previstas se centrarán en obras de rehabilitación, reparación, ampliación y modernización del equipamiento, substituyendo, por ejemplo, las actuales pistas de pádel por pistas



multideporte que favorezcan las actividades de dinamización y práctica de disciplinas más alineadas con la actividad de los vecinos del contorno, devolviendo la funcionalidad al

complejo y aumentando los servicios previstos inicialmente al colaborar los tres ayuntamientos en el proyecto.

Servicio de atención temprana de Miño, Pontedeume y Vilarmaior

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, junto a sus homólogos de Pontedeume, Bernardo Fernández, y Vilarmaior, Carlos Vázquez, acompañados por la directora xeral de Persoas con Discapacidade de la Xunta de Galicia, Begoña Abeijón, visitaron las instalaciones del Centro Social de Leiro donde desde principios de mayo está en marcha un nuevo servicio de atención temprana.

En la visita estuvieron acompañado por las profesionales que desenvuelven su actividad en el centro quienes les explicaron sus tareas y el día a día.

Este servicio, dirigido a niños y niñas de entre 0 y 6 años con necesidades especiales en su desarrollo o en riesgo de padecerlas, ya atiende a 19 menores de los tres municipios y cuenta con un equipo profesional multidisciplinar compuesto por una psicóloga, una terapeuta ocupacional y una logopeda.

El proyecto está financiado por de la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia gracias a los fondos europeos del Programa FSE+ Galicia 2021-2027. Su prestación se desenvuelve desde el pasado 1 de mayo hasta el 31 de octubre de 2026, incluyendo un total de 9.460 horas subvencionadas. Este servicio de atención temprana tiene como objetivo detectar, prevenir e intervenir en posibles trastornos del desarrollo infantil, ofreciendo un apoyo integral y personalizado que favorezca la inclusión social de los menores y mejore su bienestar.

Entre las 27 entidades que resultaron beneficiarias en total, dos de ellas pertenecen al concello de Ferrol

Dos Anpas de Ferrolterra, se beneficiarán de ayudas de la Xunta

El Diario Oficial de Galicia registra la resolución de la concesión de las ayudas de la Xunta destinadas a apoyar la labor de las confederaciones, federaciones y asociaciones de madres y padres del alumnado, en este último caso de Educación Especial.

Las diez entidades de la provincia de A Coruña que reciben subvención incluyen, por un lado, a la Federación de Anpas de Ferrol y Comarca Concepción Arenal, y por otro, al ANPA CEE Terra de Ferrol. Con esta financiación, la Xunta trata de contribuir al correcto funcionamiento de estas organizaciones, reconociendo así su fundamental contribución en la dinamización de la vida escolar y en la implicación de las familias en el ámbito educativo.

Estas ayudas son compatibles con otras concedidas por administraciones públicas o privadas, tanto estatales como internacionales, y se dirigen a sufragar actividades, además de cubrir gastos derivados



de la gestión, administración, adquisición de material no inventariable y mantenimiento ordinario de las instalaciones. En total, la

Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP ha destinado más de 66.000 euros a esta línea de apoyo.

El Concello de Fene tiene listo sus arenas de cara a la temporada de baño

La temporada de baño ya se ha asentado en Río Castro, Almieiras, Coído y Río Sandeo, los arenas feneses, zonas que el Concello acaba de balizar, además de instalar un refuerzo de limpieza en las diferentes playas de cara al verano. El ejecutivo de Sandra Permuy avanzó que se ha llevado

a cabo la instalación de boyas para delimitar las zonas habilitadas para el baño, “mellorando así as condicións de seguridade para as persoas usuarias destes espazos”, aseguran desde el Consistorio. En este sentido, la delimitación afecta a, aproximadamente, un kilómetro de costa con una distancia de 70

metros mar adentro para los asiduos a estas calas.

La concejala de Medio Ambiente, Cristina García, explicó que esta decisión busca “garantir unha convivencia adecuada entre o uso recreativo do baño e as actividades náuticas que son habituais nestes areas.

La bandera azul ondea en tres playas de Miño

El Concello llevó a cabo el izado de las banderas azules en las playas Grande, Andahío (Perbes) y A Ribeira. Un acto que estuvo presidido por el alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, y en el que también participó, el presidente de la ADE-AC, José Palacios, entidad que concede estos distintivos. En este 2025 se ha recuperado la Bandera Azul para la Playa Grande, un distintivo de calidad que el arenal había perdido en 2016 y que este verano volverá a ondear gracias a años de trabajo, compromiso institucional y colaboración entre administraciones.

Las aguas de la Praia Grande, una de las playas más emblemáticas del municipio, han alcanzado una calificación “excelente”, lo que le ha permitido reincorporarse al listado de arenales galardonados con este símbolo de calidad ambiental, seguridad, accesibilidad y servicios. Con esta recuperación, Miño obtiene tres playas con Bandera Azul en 2025: Praia Grande, Andahío (Perbes) y A Ribeira, situándose entre los municipios de la provincia con más distintivos, solo por detrás de A Coruña, Ferrol, Arteixo y Oleiros. Dicho reconocimiento se suma a la concesión de tres distinciones de Senderos Azules para: la Senda dos Sentidos, la Fraga do Xarío y las Marismas do Baxoi, consolidando al municipio como un destino que apuesta por la calidad medioambiental y la valorización del entorno natural.



Grupo
OCHO CAÑOS

Energía inteligente para

Betanzos

con el mayor equipo Smart Solar del Noroeste de España

Av. Jesús García Naveira 1, 15319

¡Pasa a visitarnos!



☎ 981 461 663 / 694 23 92 80







Colaborador Oficial

📧 pi@betanzos@ochocanos.com





por Esther López Castro

San Juan y su embrujada noche

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: con la emoción que siempre me produce esta fiesta meiga y hechizada que es la noche de San Juan, dejaré que sea mi poesía la que muestre mi emoción. "San Juan y su embrujada noche" fue ganadora del aquelarre Poético, en una de sus ediciones. Suprimí por espacio varias estrofas, pero aun así espero que sea del vuestro agrado.

San Juan y su embrujada noche

Esther López Castro

Despierta A Coruña de su
sueño marítimo,
una balada de viento rompe
la calma
y pone túnica de
transparente azul
a la infinita bóveda.

Asoma un sol sin
protagonismo,
intuye que la noche y su halo
de misterio
eclipsarán su esplendor.
La rosa de los vientos
divulga en los océanos
que, cuando el ocaso
difumine
el desgastado perfil del astro
rey del día,
la noche, con insomne
pálpito
derramará su aleación
mística;
latido, penumbra y fuego,
fusión mágica que precede
al naciente solsticio.

El mar, expectante y mudo,
petrificado e inerte,
incapaz de asimilar
que donde lamen sus olas
y diseñan sus encajes
desde tiempo inmemorial,
llamas de voluptuosas
lenguas

invadan impunes
su avalado territorio de
conchas.
Un sonámbulo destello,
rayo acróbata y osado,
le arrebató luz al Faro
y lo proyecta en la arena.

Su lengua, cincel de fuego,
graba en el aire un mensaje
cuidando letra y guion.
Pide la ardiente misiva
a su Patrón venerado,
que participe en la fiesta
que, aun siendo un rito
pagano,
la celebran en su honor.

Arde la quemada en cuenco
de alfarero
destila en sus vapores licor
de ambrosía.

La azul e ingrátida llama
parpadea oscilante,
estremecida por el hechizo
de un conjuro ancestral,
El fuego devastador devora
los sueños
de efímeras hogueras
que exhalan en su postrero
estertor,
blancos y etéreos anillos
que invaden pertinaces
el vasto territorio de las
gaviotas.



por Eva Vidal

Como en el cuento del lobo...



En el cuento del lobo las ovejas pensaron durante días y días que el depredador iba a llegar pero nunca lo hacía. Cautelosas, planeaban cada mañana su plan de defensa para que el peligro no las pillase desprevenidas pero el feroz animal lo sabía y esperó. Esperó a que las ovejas creyesen que ya no tenía hambre para atacarlas por sorpresa de tal manera que cuando ellas pensaron que nada malo iba ya a pasarles, las pilló desprevenidas y acabó con ellas.

En España no hay un lobo. De momento hay tres. Se llaman Koldo, Ábalos y Cerdán. Como en la fábula, Pedro Sánchez estaba tan acostumbrado a sobrevivir a todo tipo de desventuras que seguramente pensó que era indestructible. Seguramente pensó que nada ni nadie podría sacarlo del Palacio de la Moncloa después de haber sorteado pandemias, inundaciones, apagones, conflictos internacionales y toda una interminable lista de penurias que le colocaron muchas veces ante un abismo que siempre había podido esquivar victorioso. Igual que las ovejas, en un exceso de confianza bajó la guardia y cuando creía que nada podía tumbarlo, vinieron estos tres y le reventaron la casa. No. Nuestro Presidente, como todo en la vida, tenía fecha de caducidad. Nada es eterno. Ni siquiera él. Este gladiador que tiene en la resiliencia su mejor virtud, se ha desplomado sobre la arena del foso y se desangra derrotado mientras un público enfervorizado aplaude su agonía. A pesar de ello, quienes hayan podido pensar que su muerte será rápida y cómoda para la oposición sin duda no le conocen.

Pedro Sánchez es de esas personas que piensan: "si estos son mis últimos momentos al menos los estoy viviendo con gran esplendor". Es un tipo elegante que camina dignamente por encima de las aguas mirando hacia abajo mientras saluda digna y orgullosamente tanto a quienes

le ensalzan como a quienes le escupen. Esta vez todo apunta a que ha llegado su final. Después de sobrevivir a mil batallas, como siempre sucede en política, será la porquería de su propia casa la que terminará enterrándolo. Esto se ha convertido ya en una especie de ritual resacoso y feo que se repite legislatura tras legislatura con independencia de quién esté en el gobierno y quién esté en la oposición.

Siempre hay una noche electoral y un balcón en Madrid. Siempre hay una multitud vibrando de emoción aplaudiendo a unas gentes que prometen hacerles los ciudadanos más felices del mundo en un país que va a ser próspero y maravilloso. El problema es que desde el balcón siempre saludan radiantes y orgullosos un Koldo un Ábalos y un Cerdán que también se pueden llamar Esperanza, Cospedal o Bárcenas. Siempre hay una foto en las escaleras del Palacio de la Moncloa que inmortaliza el primer día de un gobierno cuyos miembros descubrirán en unos meses los placeres ocultos de un poder que, desgraciadamente, parece llevar implícitos la corrupción, el amiguismo y la codicia.

Pase lo que pase a partir de ahora, que Sánchez caiga en unas semanas, en unos meses o en el 2027 es algo completamente irrelevante porque el verdadero desastre se ha asentado ya en cada rincón del país en forma de algarabía, rabia y frustración. Ha estallado entre nosotros una tormenta mediática generada a partir de unos audios que reproducen las conversaciones de tres canallas que en lugar de trabajar para nosotros se hicieron ricos a costa de nuestros impuestos, colocaron en buenos puestos a sus amigos y se relamieron eligiendo mujeres como si fuesen mera mercancía. En medio de semejante lodazal los ciudadanos contemplamos perplejos en lo que se ha convertido, de nuevo, nuestro país mientras inevitable-

mente tratamos de mantener nuestra rutina vital y seguimos adelante intentando poner comida en nuestras mesas y salir del atolladero sin más ayuda que nuestra propia voluntad. A estas alturas lo único que podemos hacer es asumir que estamos solos, que solos seguiremos y que nadie vendrá a salvarnos. Locos estaríamos si pensásemos que alguien va a solucionar nuestros problemas y locos estaríamos si pensásemos que los que esperan ansiosamente su turno para sustituir a los que ahora están en las últimas tendrán algún tipo de escrúpulo a la hora de dejarnos tirados a las primeras de cambio. La única realidad incuestionable es que Sánchez tiene que entender, por fin, que esto ya no da más de sí. Mantenerse en el poder con la nariz tapada nunca ha dado buenos resultados en política porque hay que saber irse cuando la situación es insostenible y ésta lo es. Cuanto más tiempo se agarre a su sillón, más tiempo tardará el partido socialista en regenerarse, dejar entrar sabiduría nueva y volver a ilusionar a sus simpatizantes y afiliados y eso es imperativamente necesario porque un país fuerte necesita decencia y rigor tanto en el gobierno como en la oposición. Un país fuerte necesita que sus jóvenes tengan como guía a dirigentes ejemplares que les demuestren que las cosas se pueden hacer mejor y que no deben caer en la desesperanza y el hastío sino que deben ser valientes y plantar cara a una forma de hacer política que ya es hora de desterrar de nuestra sociedad. No, Señor Sánchez. A estas alturas no necesitamos que se quede con la excusa de protegernos de una demoníaca coalición PP - VOX. Nadie le ha pedido ayuda para ello. Tampoco nadie le ha pedido ayuda a Feijoo para que nos libre de la sordida losa que el PSOE nos ha colocado encima. Gracias a los dos, pero nosotros ya sabemos lo que debemos hacer.

cenor
tu tienda de confianza

iRefrescamos el verano!

COMBI
Haier

HDPW 5618 CNPK
185 x 59,5 cm

569€



Display exterior táctil

352L

WiFi con IA

No Frost

Inox

Mahou patrocinando un consumo responsable. E.S.T.

Te regalamos
48 latas
Mahou
★★★★★
con la compra de
este combi

ELECTRÓNICA CÉSAR

A Ribeira, 81 - Betanzos | Telf.: 981 77 08 73
Servicio técnico propio

Oferta válida del 27 de junio al 28 de julio de 2025 o hasta fin de existencias.
El PVP no incluye entrega a domicilio ni instalación. Consulta el precio de nuestros servicios en tienda.



Las versiones deportivas GLE, GLE Coupé y GLS estrenan una edición especial Carbono y cuero para uno de los Mercedes-AMG GLE 53 más exclusivos del mundo

Mercedes lleva al límite el lujo con los GLE y GLS Manufaktur, puro poder

Motor.

Manufaktur es la personalización más exclusiva de Mercedes, y prácticamente solo al alcance del Clase S y compañía.

Unos equipamientos y acabados más exquisitos que el fabricante ha extendido ahora a los Mercedes AMG GLE, GLE Coupé y GLS. Debes darte prisa, porque estarán contados para todo el mundo.

Brutales las últimas propuestas de Mercedes para tres grandes modelos que lo son en el más estricto sentido de la palabra, a los que ha extendido las exquisitas opciones de personalización de su programa-Manufaktur.

Los mejores materiales se dan la mano en unos interiores imposibles de imitar por la competencia.

Por supuesto, esta edición especial no está disponible en combinación con las versiones normales de las gamas de los Mercedes GLE, GLE Coupé y GLS, tres modelos que se están sometiendo a una profundísima revisión, que será presentada en 2026 para durar unos años más de lo habitual.

Esta edición especial es estrictamente, para las versiones firmadas por AMG, tanto las híbridas MHEV y PHEV instaladas en el seis cilindros en línea de 3.0 litros turbo de los AMG 53.

Manufaktur

Pero, también a bordo de las más brutales 63 AMG, provistas del terrible motor AMG V8 biturbo de 4.0 litros. Las dos únicas novedades que hacen especiales a esta edición exclusiva con el sello de Manufaktur es la pintura de color



«Plata Ártico», un gris acabado en mate que contrasta con los detalles decorativos en negro mate.

Por ejemplo, como están pintadas las llantas de aleación en diseño de múltiples radios, de 22 pulgadas en los GLE y de 23 pulgadas en el GLS. En los tres casos, la brida de las mismas está pintada en rojo. Llamaban la atención, pero no tanto como el hecho de ser forjadas y que, como los grandes superdeportivos, cuentan con una tuerca de cierre central con el logo de AMG. Por cierto, que las pinzas de los frenos también están pintadas en

rojo. Un paquete de extras en Mercedes por 50.000 euros...

Equipamiento especial

El equipamiento especial también incluye el sugerente paquete «AMG Night», con detalles como el spoiler delantero, las carcasas de los retrovisores y/o los bordes de las ventanillas pintados en negro brillante, mientras que los emblemas de los tubos de escape están acabados con un tinte oscuro, con un acolchado de diamantes en los asientos y fibra de carbono tintada en el salpicadero.

Una brutalidad que solamente está al alcance de los 450 más rápidos que acuden a los concesionarios. Mercedes no ha señalado los precios de este trío de Manufaktur que se pondrá a la venta en julio, pero ha apuntado el precio del paquete completo en el caso del GLE 53 AMG: 49.450 euros extras, teniendo en cuenta un factor que puede ser un problema para ti: a pesar de que los 450 ejemplares son para todo el mundo, no admite modificaciones, por lo que cabe la posibilidad de cruzarte con otro igual que el tuyo.



El sello de Manufaktur es la pintura de color «Plata Ártico».

RADIADORES ANÍBAL

45 años
en el sector

LIMPIEZAS POR
ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES
ANÍBAL

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

La iniciativa, está impulsada por Ford España en colaboración con Fundación ONCE

El “Ford Adapta Tour 2025” arranca con fuerza en colaboración con la ONCE

Redacción.

El Ford Adapta Tour 2025 inició su recorrido el pasado 21 de mayo en las instalaciones de Rehatrans, empresa especializada en la adaptación de vehículos para personas con movilidad reducida y con una carrocería homologado por Ford.

La iniciativa, impulsada por Ford España en colaboración con Fundación ONCE, recorrerá diversas ciudades del país para dar a conocer las últimas soluciones en movilidad accesible, promoviendo la autonomía y la integración social.

Un evento de presentación con protagonistas del cambio

El acto inaugural reunió a figuras clave del sector: Jesús Alonso, consejero delegado y presidente de Ford España; Jesús Hernández, director de Accesibilidad e Innovación de Fundación ONCE; Raquel Beteta, concejala de Bienestar e



Ford Tourneo Custom adaptada.

Inclusión Social del Ayuntamiento de Getafe; y Óscar Soriano, director general de Rehatrans. Jesús Alonso destacó: “En Ford creemos que la movilidad debe es-

tar al alcance de todos. Este tour no solo exhibe tecnología y electrificación, sino también nuestro compromiso con una sociedad más inclusiva. Este año, además, incorporamos

la música como símbolo de unión y superación”. Jesús Hernández subrayó el impacto social de este proyecto: “Un vehículo puede cambiar una vida.

Garantizar el acceso al transporte en igualdad de condiciones no es un privilegio, es un derecho”. Raquel Beteta reforzó esta idea: “Trabajar por la accesibilidad beneficia a toda la sociedad. Desde el Ayuntamiento de Getafe agradecemos la implicación de empresas como Ford España, Rehatrans y fundaciones como la Fundación ONCE, que apuestan por un entorno más inclusivo”.

Ford Tourneo Custom adaptada

Uno de los vehículos estrella del tour es la Ford Tourneo Custom adaptada, disponible en versiones diésel y híbrida enchufable. Adaptada por Rehatrans, esta furgoneta está diseñada pensando en la comodidad, seguridad y funcionalidad de los usuarios con movilidad reducida. Su configuración única permite que una persona en silla de ruedas viaje acompañada, gracias a un asiento trasero situado junto a la plaza adaptada. Puede transportar hasta nueve personas o bien una persona con movilidad reducida y hasta cinco acompañantes, gracias a su diseño modular y versátil. Homologada conforme a las normativas ISO y DIN, garantiza los más altos estándares de seguridad y confort.



TRUCKS
Sharing the Load

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

El conselleiro, acompañado por la delegada de la Xunta, visitó el Centro de Educación Especial Terra de Ferrol, donde avanza medidas pioneras para blindar una enseñanza adaptada a los niños con necesidades específicas y a los intereses de sus familias

Román Rodríguez destaca el papel activo de los centros de educación especial para favorecer la inclusión educativa



En la visita, también avanzó la renovación de la cubierta de este colegio, con un presupuesto de licitación de 600.000€.

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, acompañado por la delegada de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, visitó el Centro de Educación Especial Terra de Ferrol, donde destacó el "importante papel activo" que ejercen este tipo de centros para favorecer la inclusión educativa de la que Galicia es líder a nivel estatal.

No en vano, Galicia cuenta con el mejor rateo de alumnos/profesor en centros de Educación Especial, con 2,6 frente al promedio estatal de 3,4, casi un punto más.

El titular de Educación subrayó que el Gobierno gallego trabaja "desde el espíritu de mejora constante" a través de la Estrategia de inclusión educativa, Eduinclusión 2030, que entrará en vigor el próximo curso, para afianzar aun más el reconocido modelo gallego de igualdad e inclusión. Precisamente, uno de los pilares de la estrategia es proporcionar una educación inclusiva a la carta, adaptada a los niños con necesidades específicas y a los intereses de sus familias, con distintas opciones de escolarización existentes y por las que pueden optar con autonomía: en centros comunes, modalidad combinada, centros de Educación Especial, etc.

Atención personalizada

Con el fin de mejorar también la

atención personalizada que reciben estos niños, la Consellería trabaja en la revisión de los protocolos actualmente en funcionamiento y se diseñarán otros nuevos en diálogo con los colectivos interesados, así como de la normativa existente para adaptarla a la evolución y necesidades actuales.

Asimismo, entre las iniciativas novedosas que se pondrán en marcha ya el próximo curso está la creación de la FP Básica Adaptada, una acción pionera y exclusiva de Galicia enfocada a asegurar la permanencia de los colectivos vulnerables en el sistema educativo más allá de las etapas de enseñanza obligatoria.

La finalidad de la FP Básica

Adaptada, que arrancará como experiencia piloto con un programa formativo en Comercio, es ofrecer "una formación específica y un apoyo personalizado y adaptado a las necesidades de cada uno de los alumnos", explicó el conselleiro. Se trata pues, de acompañar y ayudar a la cualificación de estos estudiantes para su desarrollo personal y profesional aprovechando al máximo las sinergias entre la Administración, los centros de Educación Especial y de FP, las entidades y colectivos de atención a la diversidad y también el tejido empresarial para el impulso de prácticas en empresa.

El conselleiro de Educación reivin-

dicó que la apuesta del Gobierno gallego con la inclusión y la atención a la diversidad "es firme" y queda demostrada en medidas ya en marcha como como la contabilidad del alumnado con necesidades educativas especiales por dos o por tres a efectos de rateos, una acción pionera con la que no cuenta ninguna otra comunidad autónoma en España, o el incremento constante de profesorado especialista de apoyo, que prácticamente se duplicó en 15 años.

No marco de su visita al centro, el conselleiro se refirió también a la mejora de las infraestructuras del CEE Terra de Ferrol, donde ya están licitadas las obras de relevo de las cubiertas, con un presupuesto de casi 600.000 €.

La Lectura del Mes en

Ler O Temple

Si quieren saber más sobre novedades y recomendaciones en literatura contemporánea, juvenil e infantil; nos podéis escuchar en las mañanas del martes en Radio Líder 101.9FM en el programa de Lauri y Manu.



Entre botones e hilos. La Crisálida.

Autor:
Ramón Santos.

Este libro es un elogio al pequeño comercio y a todas aquellas personas que ponemos todas nuestras ilusiones, esperanzas, ganas y esfuerzo para sacar adelante nuestro negocio con pasión, corazón, dedicación y con mucha vocación. Su autor, Ramón Santos, nos cuenta con detalle y mimo cómo llegó a regentar esta mercería inaugurada en La Coruña en 1942, un negocio familiar el cual se vio obligado a ser traspasado luego de haber pasado por varias generaciones familiares y es cuando Ramón toma las riendas de La Crisálida casi con

los ojos cerrados sin saber bien con lo que se iba a encontrar. A través de fotografías nos va contando el mundo mágico en el que se adentró, un mundo repleto de cajas llenas con infinitudes de botones e hilos y muchas sorpresas. Su intención fue tener un espacio más amplio y adecuado para impartir clases de costura y patronaje, pero poco a poco, y con la ayuda de sus familiares, maestras y alumnas se fue convirtiendo en algo más; empezó a traer a su taller a famosos de la alta costura y luego se fue iniciando en el maravilloso mundo de las RRSS. Hoy en día Ramón y todo su equipo, La Crisálida son grandes creadores de contenidos, vendedores on-line y reconocidos por su marketing digital.



Si te gusta leer... ésta es tu librería

 @lerotemple
  638 945 269
  lerotemple@gmail.com

Rúa Constitución, 1 - O Temple. Cambre - Telf.: 881 908 462

Si no lo tenemos... te lo pedimos

- Libros infantiles y juveniles, literatura de ficción
- Juegos educativos
- Libros para toda la familia, de desarrollo personal, cocina y más
- Juegos educativos
- Material escolar y de escritura
- Libros de texto.



bit.ly/lerotempleweb

La aromaterapia funciona como una disciplina capaz de estimular nuestro cerebro y mejorar el estado físico

Aromaterapia y aceites esenciales

La aromaterapia es una forma de terapia alternativa que emplea aceites esenciales naturales extraídos de plantas para promover la salud y el bienestar. Estos aceites, con sus fragancias y propiedades terapéuticas, se utilizan en diversos métodos, como inhalación, masajes y baños, para estimular los sentidos equilibrando el cuerpo y la mente.

El olfato es el camino más rápido para llegar al cerebro, ya que existe una conexión entre el sentido del olfato y las emociones. Los aromas son capaces de estimular el cerebro y tener un impacto en la salud favoreciendo la relajación o alterando la percepción del dolor. Por esto se utiliza como complemento a las técnicas de la medicina convencional.

Su extracción se realiza mediante diferentes métodos, siendo los más comunes la destilación al vapor y la extracción por presión en frío. En la destilación al vapor, se introduce vapor de agua en la planta para liberar los compuestos aromáticos, luego el vapor se enfría y se condensa, separando el aceite esencial del agua. En la extracción por presión en frío, se aplica presión mecánica a la planta para liberar los aceites esenciales presentes en su cáscara o piel. Este método se utiliza principalmente para obtener aceites cítricos, como el de naranja o limón. Ambos métodos conservan las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.

Los aceites esenciales no son grasos, y pueden ser muy líquidos o sólidos, como una resina. Algo a tener en cuenta, es que

los aceites esenciales puros no pueden usarse directamente sobre la piel, pues al ser tan concentrados podrían resultar dañinos para la salud. Se deben diluir en una sustancia base como aceites vegetales que trabajan como portadores. De este modo, trabajan en sinergia y multiplican sus propiedades.

Beneficios de la aromaterapia

Estos son los principales efectos positivos que puede producir sobre el organismo:

- Aliviar las dolencias menores gracias a sus efectos analgésicos.
- Potenciar las defensas como un antihistamínico.
- Controlar la sudoración excesiva.
- Mejorar la digestión.
- Contrarrestar el estrés, la depresión y el insomnio.
- Aliviar problemas respiratorios y síntomas de catarros.

Aceites con propiedades

En la dosis adecuada, los aceites tienen sus propias virtudes.

- **Rosa Damascena:** antioxidante, antibacteriano, hidratante, regenerador y aporta bienestar.
- **Jazmín:** relajante, antidepresivo, antiinflamatorio y afrodisíaco.
- **Geranio:** equilibra cuerpo y mente, tonifica y alivia dolores menstruales.
- **Naranja amarga:** es cicatrizante, sedante e inductor del sueño.
- **Lavanda:** calmante, útil contra las migrañas y dolores musculares.
- **Jengibre:** relaja los músculos y activa la circulación.

El pelo blanco o gris está de moda

Cuidados para el cabello con canas

Cada vez son más las mujeres que se atreven a lucir sus canas sin reparo, y es que el pelo blanco ya no evoca a nuestras abuelas. Además, llevar el pelo con canas o plateado tanto en mechones como en su totalidad tiene muchas ventajas, algunas de ellas muy prácticas.

Aparte del tiempo y el dinero, no teñirse con tanta frecuencia es innegablemente bueno para el cabello y el cuero cabelludo.

Para lucir una cana bonita, con brillo y llamativa hay que seguir una serie de pautas para evitar que se vea apagada y amarillenta. La buena noticia es que la industria del cuidado capilar ha creado una gran cantidad de productos que mantienen los tonos blancos con un aspecto luminoso y cuidado. Si ya has decidido lucir tu cabello con sus canas naturales sigue estos consejos para lograr los mejores resultados:

La transición

El período de transición es el más complicado. Para las que tienen el pelo rubio este paso será un poco más fácil, mientras que las que tienen el pelo castaño/oscuras pueden optar por varias técnicas profesionales que ayuden en este proceso. Aunque va a depender de muchos factores como el tipo de cabello, textura y tus rasgos faciales, en general lo mejor es empezar por hacerse un corte favorecedor y estiloso.

A continuación, las mujeres de cabello claro pueden aprovechar los tonos claros del rubio para fusionarlos con matices plateados y blancos, creando contrastes naturales.

Los cabellos oscuros necesitan técnicas algo más invasivas y progresivas con decoloraciones parciales, integrándolas con mechuras degradadas.



Lavado del cabello

El cabello canoso tiende a ser más seco, así que no hay que lavarlo con demasiada frecuencia.

Es conveniente utilizar champús con pigmentos violetas que contrarrestan los subtonos amarillos de la cana (algo bastante habitual en las canas naturales, que con el tiempo se oxidan y tienden a amarillear) y, a la vez, resaltan el tono plateado. Este tipo de champús no se deben usar más de una vez por semana para evitar que depositen un exceso de pigmento azul en el pelo.

En el resto de lavados se debe usar un champú tratante que sea hidratante y nutritivo y aplicar algún acondicionador o mascarilla para sellar la cutícula.

Hidratación

El cabello gris necesita mucha hidratación, ya que tienden a ser más propensos a la sequedad y la fragilidad, e incluso a la rotura. Para evitar esto, es fundamental utilizar productos muy hidratantes y nutritivos que ayuden a mantener la humedad y la elasticidad del cabello.

Aplica aceites naturales como el argán o el coco, o sérums ligeros,

para nutrir y suavizar el cabello.

Secado del cabello

Los cabellos blancos son más frágiles, por lo que el secado debe realizarse de la forma adecuada. Antes de usar el secador se debe aplicar un protector térmico para evitar que el cabello se seque y al mismo tiempo, protegerlo de las agresiones externas. También se debe limitar en lo posible el uso de planchas y otras herramientas calientes, así como el cepillado demasiado enérgico.

Otros cuidados

Los cortes regulares ayudan a mantener la forma y el estilo del cabello. Además, al eliminar las puntas dañadas se promueve un crecimiento saludable.

También es recomendable acudir a la peluquería de forma regular para aplicar un matiz que potencie la belleza y el brillo de la cana natural.

Finalmente, ten en cuenta que debes protegerlo del sol, ya que es uno de los factores que hacen que el cabello adquiera tonos amarillentos.

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

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

PELUQUERÍA
ATRIUM



Según una encuesta, el 79% de las personas en España ha tenido caries en algún momento de su vida

Tratamientos dentales más frecuentes hoy en día



Redacción.

Las malas experiencias en el dentista han aumentado de forma significativa, subiendo un 7%, y se han convertido en la principal razón para cambiar de clínica (concretamente, en el 29% de los casos). Esa es una de las conclusiones que se extraer del Barómetro de la Salud Bucodental en España 2024, presentado por Institutos Odontológicos con motivo de la celebración del Día Mundial de la Salud Bucodental.

Le siguen como causa para buscar otro dentista la disconformidad con los precios (19%) y de haberse mudado de domicilio (18%). Por contra, el porcentaje de personas que han cambiado de clínica porque el trato no era amable y cercano ha descendido el 12% respecto al año pasado.

No obstante, el cambio de clínica no es común, y la mayoría de los encuestados (74%) no lo han hecho en los últimos dos años, ni tienen intención de hacerlo. Además, la fidelidad de los pacientes con sus dentistas ha aumentado de una media de cinco años a siete.

Así, respecto a la elección de una clínica dental confluyen varios factores, pero un trato amable y cercano es el más citado entre los encuestados (43%), seguido de la ubicación (35%) y de las recomendaciones de amigos o de padres (31%). La obtención de garantías en los tratamientos (22%), una amplia oferta de horarios (21%), facilidad para reservar cita (21%) y que la clínica tenga especialistas en diferentes áreas (20%) también destacan.

Además, las reseñas en Google son menos influyentes que en otros

sectores y apenas el 6% de los pacientes escoge centro basándose en ellas. De hecho, de forma general, se acude al mismo dentista que nuestro entorno, ya sea pareja, familiares o amigos, aunque casi tres de cada diez personas (29%) van solo ellas.

El problema de las caries

Según esta misma encuesta, el 79% de las personas en España ha tenido caries en algún momento de su vida y, de ellas, más de la mitad (52%) afirman que sus hijos también. Pese a la alta prevalencia de la caries, existe una buena autopercepción de la salud bucodental, que se valora de media con un notable (7,1), a casi el mismo nivel que la salud física (7,2) y algo menos que la mental (7,6).

El estudio constata que sentimientos como el miedo y los nervios siguen estando presentes entre algunos pacientes de servicios dentales. Concretamente, el 41% afirma sentirlos cuando va al dentista, aunque eso no evita que acudan de forma regular. En cambio, el 22% (casi una de cada cuatro personas) sí que reduce sus citas por este motivo.

La principal razón para sentirlos es la creencia de que el tratamiento les dolerá (60%), seguido del coste económico (39%) y de malas experiencias (23%), ya sean propias (17%) o del entorno (6%). En algunos casos, el miedo provoca incluso que la persona decida aplazar un tratamiento que debería realizarse. Un tercio de los encuestados (35%) lo está haciendo y, de ellos, el 5% alega que es por este motivo. Sin embargo, la mayoría lo hace por cuestión económica.

Otras razones son la pereza (18%) o la falta de citas con el especialista (10%). Igual que el año pasado, la frecuencia más habitual de visita al dentista es de dos veces al año (57%), seguida de una vez por año (25%) y de una vez cada dos o tres meses (9%). Por edades, las personas entre 51 y 60 años son las que más responden que van más de 4 veces al año (27%).

En cuanto a los tratamientos más realizados tampoco hay una variación interanual en la lista: la higiene bucal sigue en primera posición (73%), por delante de las revisiones bucodentales (53%), los empastes (24%), la extracción de piezas dentales (19%) y los implantes (15%).

Otra conclusión del barómetro es que los niños empiezan a ir al dentista cinco años más tarde de lo recomendado por la Sociedad Española de Odontopediatría, que aconseja llevarlos antes de que cumplan su primer año. Sin embargo, la media en España se sitúa en los 5,8 años.

Solo la periodontitis incrementa por dos el riesgo de ictus y de enfermedad coronaria

La salud cardiovascular y digestiva empieza por la boca

Redacción.

Sigue siendo bastante frecuente restar importancia a la salud bucodental, más allá de la estética. Sin embargo, lo que pasa en las encías no se queda ahí.

«La mala salud bucodental puede provocar una serie de enfermedades y complicaciones sistémicas. La periodontitis, una inflamación de las encías, puede llevar a la pérdida de dientes y daño en los tejidos de soporte y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis reumatoide y complicaciones durante el embarazo», precisa Eva Lago, odontóloga del Centro Médico Quirónsalud Toledo. Pero la mala salud bucodental «también puede manifestarse con caries, gingivitis y otras infecciones bucales», añade.

Una inflamación crónica como es la periodontitis «incrementa por dos el riesgo de enfermedad coronaria (infarto de miocardio y angina), de ictus y de enfermedad arterial periférica (claudicación intermitente)», detalla el Dr. Ignacio Ferreira, especialista en

Cardiología clínica del Hospital Universitario Dexeus, en Barcelona.

El motivo es que conlleva, según Ferreira, «un estado inflamatorio crónico que produce una agresión en la pared de las arterias». Además, puede producir otros problemas más graves como «el paso de gérmenes al torrente circulatorio. Si resulta que, por ejemplo, el paciente tiene un problema preexistente en una válvula cardíaca (como puede ser una insuficiencia) o bien tiene una prótesis intracardiaca o un marcapasos, es fácil que los gérmenes colonicen esa lesión valvular o la prótesis, produciendo una infección intracardiaca».

Es lo que se conoce como «endocarditis infecciosa, que es una enfermedad grave con una mortalidad que puede llegar al 30% incluso con el tratamiento adecuado», añade. Pero es que una mala salud bucodental puede «producir hasta un 30% de patología digestiva», afirma Blas José Gómez Rodríguez, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, en Sevilla.





Centro Dental Integral
AS MARIÑAS

SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL

PRÓTESIS DENTALES • ORTODONCIA (NIÑOS/ADULTOS)
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL
ENDODONCIA • PERIODONCIA

Facilidades de pago: Pago aplazado en 24 meses sin intereses

C/ Manuel Roel, 4 bajo. BETANZOS 981 773 523

Qué es y cómo conseguirlo

En qué consiste el bienestar emocional

(M)



Tenemos en nuestras manos un largo recorrido, pero podemos vivir en armonía aplicando sencillas acciones a nuestro día a día.

* Viene del número anterior.

Terapia neuropsicológica

La terapia neuropsicológica está dirigida a personas de cualquier edad que presentan lesiones cerebrales o alguna disfunción del sistema nervioso, ya sea adquirida tras una enfermedad o accidente, o de tipo congénito. Ayuda a tratar problemas como el alzhéimer, accidentes vasculares cerebrales, problemas de memoria, del lenguaje, de orientación, etcétera. El fin de la neuropsicología es comprender las relaciones que hay entre el cerebro, las funciones intelectuales (como el habla o la memoria) y el comportamiento. Dependiendo del caso, los neuropsicólogos proponen un diagnóstico y, posteriormente, un posible tratamiento terapéutico.

Terapia sistémica

La terapia sistémica se basa en la creencia de que las dificultades del paciente están directamente asociadas a las relaciones que mantiene tanto con su entorno como consigo mismo. La construcción que el paciente hace de la realidad no es la adecuada debido a algún problema en estos ámbitos. En este caso, el terapeuta persigue que seamos capaces de buscar respuestas adecuadas a las dificultades que vayamos encontrando. Este enfoque considera que, de forma natural, podemos hallar las respuestas correctas. Sin embargo, hay ocasiones en las que no conseguimos hacerlo.

Es en estas situaciones cuando los problemas no paran de regresar una y otra vez a nuestra vida, puesto que no hemos logrado solucionarlos de verdad. La terapia sistémica nos ayuda a localizar la dirección correcta para iniciar un cambio hacia un «círculo virtuoso»,

y lo consigue con cambios mínimos de primera instancia que terminan provocando modificaciones profundas a nivel emocional en la forma de ver el problema.

Terapia psicoanalítica

La terapia psicoanalítica es, sin duda, la más conocida debido a la televisión y las películas. Todos hemos visto en alguna ocasión la imagen del paciente tumbado cómodamente en un diván mientras el psicoanalista apunta en una libreta. Pero el psicoanálisis es mucho más que ese cliché que nos ha impuesto la industria del cine moderno. Es un tratamiento basado en la idea de que las personas desconocen los factores que producen sus emociones y posteriores comportamientos, ya que estos son inconscientes.

La terapia psicoanalítica se encarga de explorar esos factores del subconsciente que afectan a las personas, tanto en sus patrones de pensamiento como en sus interacciones con el entorno y sus emociones. Según el psicoanálisis, todos nuestros trastornos provienen de las ansiedades infantiles que fueron reprimidas y los caminos que desde entonces hemos buscado para protegernos contra la reaparición de esos sentimientos. Se trata de mecanismos defensivos que creamos sin darnos cuenta. Por medio de esta terapia, el psicoanalista busca descubrir esos aspectos inconscientes que reprimimos en nuestra psique para que podamos alcanzar el bienestar emocional.

Terapias de tercera generación

Las terapias de tercera generación o tercera ola de terapias de conducta son un grupo de terapias que nacen con el propósito de conseguir un cambio en la conducta desde un punto de vista global y próximo

a la persona más que al problema. Para ello cobra especial importancia la vivencia del problema que tiene el paciente, y como el contexto sociocultural ha producido que su conducta sea poco adaptativa. El tratamiento se ve no como una lucha contra unos síntomas sino como una reorientación vital que permite generar cambios significativos, reales y permanentes. Algunas terapias de tercera generación son: terapia de conducta dialéctica, terapia de aceptación y compromiso, psicoterapia analítica funcional, terapia integral de pareja, terapia de activación conductual o la terapia cognitiva basada en mindfulness.

Puntos clave del bienestar emocional

Perseguir el bienestar emocional debe convertirse en una meta a lo largo de nuestra vida. El equilibrio de las diferentes facetas que nos convierten en lo que somos es la manera de lograrlo.

Tenemos en nuestras manos un largo recorrido, pero podemos vivir en armonía aplicando sencillas acciones a nuestro día a día como cuidar nuestro descanso, la alimentación, evitar el estrés o tener una relación adecuada con nuestro entorno laboral y personal.

Sin embargo, a veces no somos capaces de conseguirlo nosotros solos y necesitamos ayuda. Es en esos casos cuando los expertos se ponen a nuestro servicio y nos orientan sobre qué hacer para encontrar el bienestar emocional en nuestras vidas.

Acudir a consulta es una manera sencilla de equilibrar nuestro mundo y nos acompañe en el proceso de descubrir mejor quiénes somos y establecer ese equilibrio que tanto necesitamos y merecemos.

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Nuestra Fuerza Comunitaria»

Entre él dentro y él afuera.
La chispa que nace.
El propósito que enseña.
Desde el corazón, el sentido.
El sonido, el latido.
¡Nuestro grito, el mismo rugido!
Semilla de tierra mojada.
Historias de vida.
Raíces y tejidos.
Miradas que acompañan.
Brazos que abrazan.
La tribu, el buen sostén que siempre te banca.
Identidades.
Comunidades.
Barrios y ciudades.
Jugar en casa es jugar en sus calles.
Pintar de colores nuevos murales.
Dejando huella, en nuestro lugar de pertenencia.
«Un niño,
una maestra,
un libro y un lápiz,
pueden cambiar el mundo»
Si tan solo entendieran que la educación
y la ternura son revolucionarias.
Refugio emocional de vida y aula.
La mejor Acción social.

@b_essential28



Bea Ramón Iglesias.
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".
@b_essential28

Raciones de percebes y cachelos a todo trapo

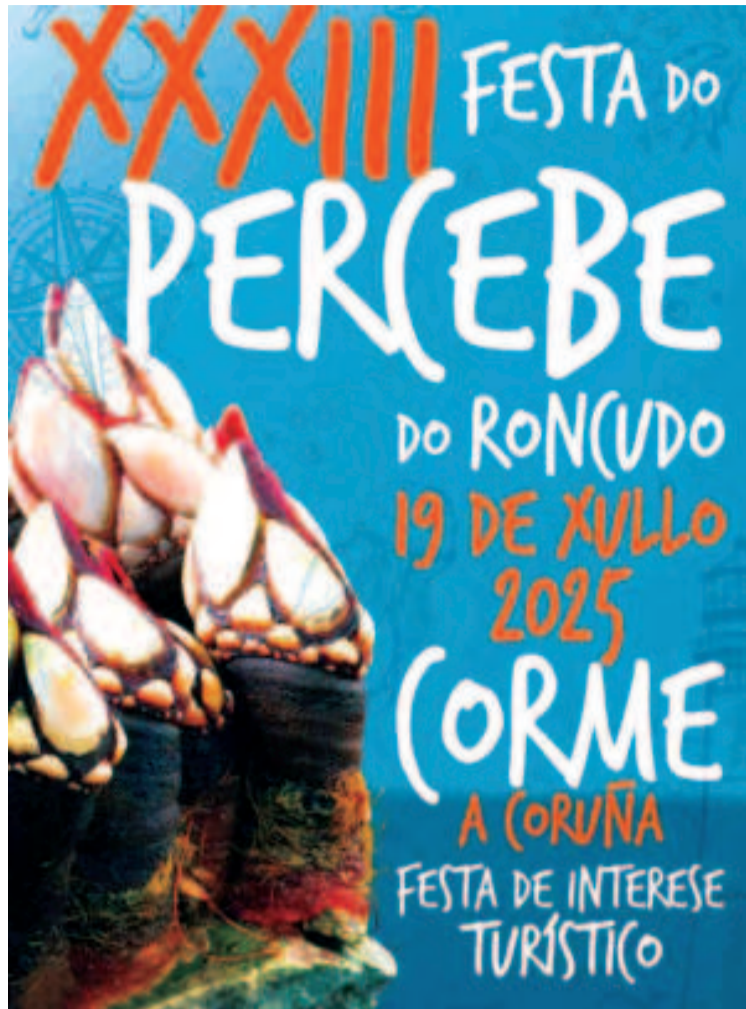
Festa do Percebe en Corme

Desde 1992, se celebra esta fiesta-exaltación del famoso percebe del Roncudo. Durante todo el mes los percebeiros trabajan en las piedras para que el sábado 19 de julio, el pueblo de Corme sea tomado por gentes de toda Galicia en busca de ese preciado manjar.

En los últimos años, la fiesta ha aumentando aún más si cabe su tirón popular, y el ambiente se vive desde primera hora de la mañana cuando llegan las distintas peñas de las poblaciones cercanas.

Las raciones de percebes y cachelos se sirven desde el mediodía en la carpa del puerto. Corme es un pueblo festeiro y el percebe el rey del mar.

La combinación es explosiva... *no te lo pierdas!*



Sada prepara as Festas do Carme co "Mercado Mariñeiro"

O Concello de Sada ultima os preparativos para celebrar os días 19 e 20 de xullo unha nova edición das tradicionais Festas do Carme, un evento que se mantén como unha das citas máis emblemáticas do verán na vila.

Un dos focos principais deste ano

será o Mercado Mariñeiro, que se instalará no Paseo Marítimo, na zona portuaria, e que contará cun espazo para uns 30 postos de venda, aos que os comerciantes poderán acceder de forma gratuíta.

Desde a Concellería de Cultura informan de que xa está aberto o

prazo para presentar solicitudes de participación, que se poden entregar telematicamente a través do Concello (sede.sada.gal) ou, no caso das persoas físicas, tamén de maneira presencial no Rexistro Xeral. A organización pon en valor o impacto económico que teñen as celebracións populares na dinamización da economía local, resaltando que este tipo de iniciativas constitúen "unha oportunidade para reactivar a economía local" e supoñen un valor engadido para a comunidade.

A nova directiva da asociación empresarial ACESADA tamén anima a participar neste Mercado Mariñeiro: "Consideramos que é moi positivo que o tecido empresarial do pobo se involucre neste tipo de eventos", sinalan.

ABEGONDO en FAMILIA
13 XULLO 2025

RESERVA MESA ATA O 4 DE XULLO OU AFORO COMPLETO: NO CONCELLO OU TELÉFONO 881 647 909

ACTIVIDADES
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...

ESPECTÁCULOS
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...
MONTAÑAS, MONTAÑAS, MONTAÑAS...

PERFORMAN
XILOB CARLOS E PAÇO LODEIRO
HOLY GALEJANDRA (LOS SATELITES)

CHARANGA NEB
GRUPO DE GAITAS E BARLE DO CONCELLO DE ABEGONDO

Viaja con nosotros

RA&VAN

TURQUIA
VUELO DIRECTO DESDE MADRID - SALIDAS HASTA MARZO 2026!
CIRCUITO 10 DIAS / 9 NOCHES

PRECIO POR PERSONA DESDE: 899 €

¿QUÉ INCLUYE ESTA OFERTA?
 ✓ VUELO DIRECTO DESDE MADRID
 ✓ ALOJAMIENTO EN HOTELES 4★ Y 5★
 ✓ MALETA FACTURADA DE 20 KG
 ✓ GUÍA ACOMPAÑANTE EN ESPAÑOL
 ✓ 9 DESAYUNOS - 6 COMIDAS - 5 CENAS
 ✓ TRASLADOS Y VISITAS INCLUIDAS
 ✓ SEGURO DE ASISTENCIA
 ✓ RECORRIDO POR ESTAMBUL, BURSA, ESMIRNA, ÉFESO, PAMUKKALE, CAPADOCIA Y ANKARA
 ✓ SALIDAS HASTA MARZO DE 2026
 ✓ ¡Y MUCHAS SORPRESAS MÁS DURANTE EL VIAJE!

¡Turquía te sorprenderá!

Un viaje inolvidable entre Europa y Asia... ahora a tu alcance.

Turquía es un destino que lo tiene todo: historia, paisajes de ensueño, sabores exóticos y una hospitalidad que te hará sentir como en casa. Descubre Estambul, la ciudad donde las mezquitas conviven con modernos cafés y bazares llenos de vida. Camina entre ruinas milenarias en la antigua Éfeso, contempla las mágicas piscinas blancas de Pamukkale, y déjate llevar por el en-

canto único de Capadocia, con sus chimeneas de hadas y globos aerostáticos al amanecer. Todo esto, acompañado por la rica gastronomía turca, sus tradiciones y un ambiente que mezcla lo antiguo y lo moderno de forma única. Este circuito está cuidadosamente diseñado para que vivas la esencia del país con todas las comodidades: hoteles seleccionados, guía en español, traslados, visitas culturales y gastronómicas, y mucho más. *¿Sabías que Turquía tiene más sitios Patrimonio de la Humanidad que Grecia o Egipto? Este viaje es una oportunidad para descubrir por qué.*

RA&VAN XG-769

Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña
info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119



Renovación de Yeremay

Yeremay Hernández no ha tardado en mostrarse «agradecido de por vida» una vez que se conoció la noticia de su renovación de contrato con el Deportivo. Una operación que aumenta su cláusula y abre la posibilidad a que continúe tres temporadas más de las que tenía firmadas hasta el momento (2030). En su carta al deportivismo, el canario deja clara cuál es su prioridad en este momento: «Ayudar al equipo que me lo ha dado todo a volver a Primera». En su escrito quiso tener unas palabras, para la afición, directiva, presidente y demás empelados del club. Todos ellos claves para que decidiese continuar en A Coruña cuando tenía múltiples ofertas para marcharse a otros proyectos europeos de categoría superior.

Se podría decir que el nuevo Dépor ya tiene una columna vertebral definida

Antonio Hidalgo aterriza en Riazor con una base sólida sobre la que empezar a trabajar

Redacción.

A la espera de movimientos en el mercado, tanto salidas como llegadas, el técnico catalán aterriza en Riazor con una base sólida sobre la que empezar a construir. A pesar de la irregularidad del equipo, la temporada dejó varias certezas de jugadores que dan el nivel para Segunda División. Fueron varios los futbolistas que fueron indiscutibles durante la temporada y que ahora se presentan como pilares sobre los que Hidalgo podrá sostener su proyecto.

La primera de las seguridades se encuentra bajo los palos. Helton Leite se agarró a la titularidad desde su llegada. En su primera campaña en A Coruña fue de la partida en 37 encuentros, dejando buenas actuaciones que salvaron al equipo en numerosas ocasiones. A pesar de que solo le quede un año de contrato, el brasileño no ocultó, en el tramo final de temporada, sus ganas de continuar como blanquiazul.

Con el que hay más dudas sobre su continuidad es Pablo Vázquez.

Al de Gandía le queda también un año de contrato y fue insustituible esta temporada. A pesar de ello, como dijo Soriano en rueda de prensa, desde el club consideran que necesita dar un paso adelante tras una temporada discreta. El Sporting de Gijón lo tiene en el punto de mira si resuelve su situación.

A su lado derecho casi siempre aparecía Ximo Navarro. El andaluz fue una de las piezas más importantes del equipo siempre y cuando no se encontraba en la enfermería. Con su buena temporada se ganó la renovación hasta el final de la próxima y ha ido cogiendo galones en el equipo hasta establecerse como uno de los capitanes de la primera plantilla.

Entre la nómina de capitanes y hombres fijos en la pasada temporada también aparecen Villares y José Ángel. Tras la marcha de Lucas Pérez, el de Vilalba heredó el brazalete del primer equipo. En su debut en el fútbol profesional, participó en todos los encuentros en los que estuvo disponible. Su pareja de baile más habitual fue José An-



Antonio Hidalgo.

gel. El sevillano fue de menos a más en la temporada, pero una pubalgia le dejó fuera durante buena parte del curso.

Donde más certezas hay es en la línea de tres que se coloca por delante del centro del campo. Mella, Mario Soriano y Yeremay Hernández fueron de los jugadores más destacados del equipo en su regreso a la Segunda División.

En su segunda temporada en la categoría de plata, Mario Soriano fue la brújula del Dépor en ataque.

Tuvo participación en todos los partidos de la temporada, en los que anotó cinco goles, repartió cuatro asistencias y fue uno de los futbolistas más destacados de la ofensiva blanquiazul.

En su temporada debut en el fútbol profesional, Yeremay y Mella siguieron sorprendiendo a todo el mundo. Lo del canario roza lo iló-

gico. Con 15 goles y cinco asistencias fue el jugador blanquiazul más destacado y se estableció, en su primer año, como uno de los referentes de la Segunda División. Con su continuidad ya asegurada, Hidalgo tendrá un bastón en el que apoyarse para el próximo curso. También lo podrá hacer en un Mella que, al igual que Yeremay, registró buenos números en su temporada debut en la categoría. En el tiempo que ha estado sano, el santiagués celebró seis goles y sirvió a sus compañeros otras cinco veces. Ahora, solo queda esperar a que comiencen a llegar nuevas incorporaciones que complementen lo que ya hay. Con estos nombres sobre la mesa, el técnico catalán ya sabe que no parte de cero. La columna vertebral está ahí, esperando que lleguen refuerzos para construir de nuevo cara al ascenso.





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



IV Trofeo Aniversario Gran Premio Avantespacia

Un año más, y ya van por el cuarto Trofeo de Aniversario del club, más de 200 jugadores tomaron parte en el Torneo más representativo que organiza el Club de Golf de Xaz todos los años.

Este año, como siempre bajo la dirección de Francisco Patiño, se celebró con un tiempo fabuloso y el campo en condiciones inmejorables, este Torneo que cada año pone el listón más alto, con un catering, en el que no faltó de nada y con la presencia del stand de *Café Aruba*, que de la mano de Luis Fontenla, hizo las delicias de los enamorados del café, que fueron muchos.

Este año, antes de la fiesta aniversario, se celebró la entrega de premios entre los que había un sorteo de un crucero por cortesía de *Nautalia viajes* y *MSC*, además de material deportivo, carro eléctrico, obras de arte y muchos más premios.

Los resultados en las diversas categorías han sido:

Categoría Scratch

- 1º. Antón Pérez Medín, 39 puntos
- 2º. José Trillo Castelo, 38 puntos.
- 3º. Blanca Núñez Iglesias, 38 puntos.
- 4º. José Manuel Ulloa Ayora, 36 puntos.
- 5º. Javier Chaver Sainz, 36 puntos.

Primera Categoría

- 1º. Teo Rodríguez González, 43 puntos.
- 2º. Lois Blanco Penas, 43 puntos.
- 3º. José Trillo Castelo, 42 puntos.
- 4º. Juan Carlos Sánchez Pichel, 42 puntos.
- 5º. Daniel Eguibar Briones, 41 puntos.

2ª Categoría

- 1º. Juan José Lojo Lesta, 43 puntos.
- 2º. Rafael Martínez Marqués, 42 puntos.
- 3º. Martín Sánchez Piñeiro, 42 puntos.
- 4º. Iván Maciñeira Rubido, 41 puntos.
- 5º. Santiago Pérez Otero, 41 puntos.



- Damas**
- 1º. Lucía Moneo Muñoz, 45 puntos.
 - 2º. Pilar Santalla Muñoz, 43 puntos.
 - 3º. Inés Fernández Blanco, 42 puntos.
 - 4º. Marta María Latas López, 41 puntos.
 - 5º. Susana Beneyto González Baylin, 41 puntos.
- 5ª Categoría**
- 1º. José Ramón Beltrán de Heredia, 45 puntos.
 - 2º. Aitor Carro Álvarez, 42 puntos.
 - 3º. Inés Fernández Blanco, 42 puntos.
 - 4º. Edgar Ramos López, 41 puntos.
 - 5º. Emiliano López Villanueva, 40 puntos.

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, encantado.

Me gustaría saber si es legal cambiar el horario a horario de verano sólo a algunos trabajadores de la empresa. La empresa ha beneficiado a otros compañeros con jornada continuada mientras que al resto nos mantienen la jornada partida. Están poniendo excusas que no logró entender, creo que el horario debe ser igual para todos los trabajadores y por eso les consulto. Es cierto que alguno son puestos diferentes, donde pasan más tiempo a la intemperie. Sólo quiero saber si es legal o no. Saludos.

Estimado cliente

En relación a su consulta le informo que usted puede exigir los derechos de jornada continuada en verano que estén previstos en el convenio colectivo o por negociación individual en su contrato de trabajo.

Ahora bien, no existe un derecho a que las condiciones de horario de todos los trabajadores estén igualadas (máxime, si hablamos de puestos de trabajo con requerimientos y condiciones diferentes). Hay trabajadores que pueden tener unas condiciones de horario más favorables en virtud de acuerdos que hayan llegado con la empresa y que consten en sus contratos de trabajo. No existe el derecho a tener el mismo horario que mi compañero o parte de mis compañeros de trabajo. Lo que existe es el derecho a tener el horario fijado en el contrato de trabajo y que tiene que respetar el Convenio Colectivo de mi sector. A partir de ahí puede haber algunos trabajadores que tengan una mejora adicional o no. Por lo tanto aquí la cuestión clave es que horario determinada su contrato de trabajo y si su convenio colectivo prevé jornada partida en horario de verano o prevé jornada continuada.

El empresario está obligado a res-

petar condiciones de su contrato y de su convenio, no siendo necesariamente importante el horario que otros trabajadores estén desempeñando.

Atentamente.

Consulta 2:

Quería comentarle que en el trabajo me cambian con frecuencia el horario, falta de respeto y demás ilegalidades. Pagos de nómina en a y b, obligarme a firmar un nuevo contrato con una rebaja sustancial de horas sin avisarme con el tiempo legal.

Constantemente cambiarme las horas de trabajo. Amenazada con despedirme con frecuencia. De todo tengo pruebas documentales, conversaciones, WhatsApp, archivos, etc.

Estimado cliente

Hay ciertas cuestiones de las que

usted nos comenta que pueden ser denunciadas. Podría haber un acoso si el empresario continuamente le está anunciando la posibilidad de un despido.

Esto va en contra de la dignidad del trabajador y puede ir enfocado a someterle, degradarle y menospreciarle de tal manera que esto puede ir contra la integridad moral del mismo, lo cual puede estar vulnerando los derechos fundamentales del trabajador.

En relación a los pagos en metálico y sin declarar, estos ya son un tema a denunciar en Hacienda y a denunciar en la Inspección de Trabajo. El pago en metálico no es ilegal; es ilegal solo si no está declarado o no aparece recogido en nómina. Y puede haber una infracción tanto de índole fiscal porque es una cantidad no declarada, como en materia de seguridad social porque no se está cotizando por las cantidades que realmente está percibiendo el trabajador.

En cuanto a la firma del contrato nuevo, ya es un tema mucho más discutible porque habría que tener pruebas de que nos han obligado a firmar ese contrato, cuando realmente no estaríamos obligados.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Las pedicuras se enfocan en un acabado limpio y elegante

Este verano, luce tus pies en todo su esplendor

Moda.

El comienzo del verano es el momento de empezar a lucir sandalias, y eso también implica preparar los pies y las uñas para lucirlos en todo su esplendor.

Para lucir una pedicura impecable, debes seguir los siguientes pasos:

• **Preparación adecuada:** En primer lugar se deben remojar los pies, eliminar durezas y cutículas utilizando productos específicos que contengan ingredientes como la manteca de karité, de propiedades reparadoras de la piel, antioxidantes como el té matcha, el aloe vera o aceites naturales. Esto evita que las uñas se resequen y se vuelvan quebradizas.

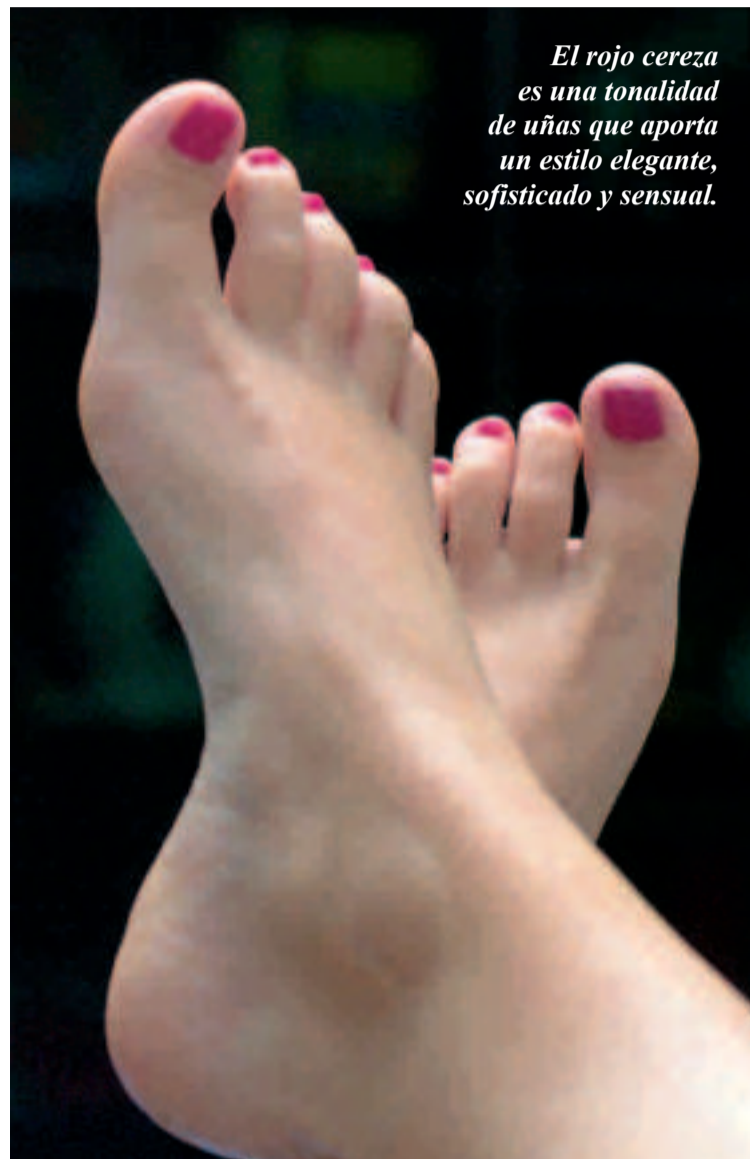
• **Dar forma a las uñas:** Se recomienda utilizar limas suaves para evitar uñas encarnadas o con roturas.

• **Protección:** Antes del esmalte aplica una base protectora para evitar manchas y prolongar la duración. Ingredientes como el silicio, queratina, calcio, hibisco o centella asiática ayudan a proteger las uñas y a evitar daños.

De esta manera, luciremos unas uñas visiblemente más sanas y fuertes.

En cuanto a tendencias, los colores pasteles son la tendencia absoluta, aunque también hay otros tonos y opciones más atrevidas y sorprendentes e ideales por igual.

A continuación te sugerimos los colores más bonitos y en tendencia para que tus pies luzcan este verano.



El rojo cereza es una tonalidad de uñas que aporta un estilo elegante, sofisticado y sensual.

Rojo cereza

El rojo cereza es una tonalidad de uñas más intenso y profundo que el color rojo clásico, y que aporta un estilo elegante, sofisticado y sensual.

Se trata de un color que no pasa de moda y que combina perfectamente con todos los tonos tendencia de la temporada en calzado y ropa.

Además se adapta a la perfección a cualquier tono de piel, favoreciendo tanto a tonos claros como más morenos.

Amarillo mantequilla

El color mantequilla continúa entre las tendencias de uñas de este verano porque queda realmente luminoso sin ser demasiado llamativo. Si no te gustan las uñas blancas ni los colores estridentes, este tono es ideal para cambiar de color ya que es un tono alegre y, al mismo tiempo, suave y delicado que aporta originalidad sin estridencias.

Además, ayuda a potenciar el bronceado de nuestra piel.

Azul bebé

Otro de los colores favoritos este verano es el azul bebé, un tono pastel suave que evoca frescura y serenidad. Es ideal para dar un toque de color sutil y resulta perfecto para quienes buscan algo más delicado pero a la vez moderno.



Antes del esmalte, es recomendable aplicar una base protectora para evitar manchas y prolongar su duración.



Mocha mousse

El color protagonista de este 2025, el Mocha Mousse, es también uno de los favoritos para las pedicuras de este verano. Definido como una cálida tonalidad marrón imbuida de una riqueza inherente que transmite la deliciosa calidad del cacao, el chocolate y el café, es una apuesta segura.

Este color es capaz de adaptarse a cualquier estilo, convirtiéndose en la opción perfecta para cualquier ocasión. Además, su neutralidad lo convierte en un color ideal para resaltar cualquier tono de piel, desde las más claras hasta las más bronceadas.

Melocotón

El tono melocotón, suave y aterciopelado, mezcla perfecta entre rosado y anaranjado, sienta bien a todo tipo de pieles, transmite calidez y combina a las mil maravillas con los looks para el buen tiempo. Funciona bien en cualquier tono de piel, potenciando el bronceado y aportando siempre modernidad, luminosidad y elegancia.

Verdes

El verde es uno de los tonos estrella en las uñas de los pies este verano. Aporta frescura y un toque chic a cualquier look, resultando ideal para todas las ocasiones.

Verás una gran variedad de tonos de verde este verano, desde en su versión pastel hasta el esmeralda, pasando por el pistacho, oliva o el menta, el verde será uno de los tonos estrella en las uñas de los pies este verano.

Para mantener tus pies y tu pedicura impecables te ofrecemos los siguientes consejos finales:

- Usa protector solar en tus pies, evitando la exposición directa en las horas de mayor radiación.
- Realiza un masaje exfoliante con frecuencia. Debe durar unos 3 o 4 minutos, y se retira con abundante agua tibia.
- Mantén tus pies secos para evitar una infección fúngica o la proliferación de bacterias.
- Cuidados diarios: aplica crema hidratante a diario, prestando especial atención a los talones y áreas propensas a la sequedad.



La mayor bolsa de vivienda prevista en el plan general, el SUD-2 de Penamoa, sigue sin traducirse en edificios hasta hoy en día

20 años sin avances, para el gran nuevo barrio de A Coruña



El polígono de Penamoa se posicionó con el plan general de 2013 como la mayor superficie para edificación residencial de la ciudad

Redacción.

La parálisis de promociones inmobiliarias en A Coruña supone que los expropiados de otras zonas siguen sin poder cobrarse su compensación por la construcción del paseo marítimo en forma de edificabilidad.

La mayor reserva de suelo edificable para viviendas de la ciudad prevista en el Plan General de Ordenación Municipal (PGOM), el SUD-2 de Penamoa, sigue a la espera de promociones inmobiliarias. Y esta demora supone que los expropiados que debían cobrarse en forma de edificabilidad en ese polígono el suelo que cedieron en otras zonas, una década antes, para la construcción del paseo marítimo, siguen sin recibir su compensación. El Ayuntamiento de A Coruña asegura que esa parte no es su competencia y los tribunales concuerdan.

La clave es que el planeamiento dicta que se trata de un polígono de compensación y, por tanto, corresponde a los promotores priva-

dos, y no a instituciones públicas, la iniciativa de urbanizar la zona. Los propietarios de una finca de O Portiño que en 2002 pasó a sumarse al trazado del paseo marítimo han recibido una nueva negativa en su demanda de cobrar en euros lo que no recibieron en forma de viviendas.

El Tribunal Superior de Xustiza de Galicia ha desestimado el recurso de apelación presentado por los expropiados contra la sentencia de instancia, que también desestimó el recurso contencioso-administrativo presentado contra un decreto del Ayuntamiento, que desechaba la reclamación económica, formulada en 2021. Los interesados exigen 737.500 euros más intereses en compensación por el aprovechamiento de 1.058 metros cuadrados que no han llegado a materializarse, pasados casi 23 años desde que se firmó el convenio por la cesión de una finca de 2.145 metros cuadrados en O Portiño.

Las grandes urbanizadoras

El polígono de Penamoa se posicionó con el plan general de 2013

como la mayor superficie para edificación residencial de la ciudad, con capacidad para más de 4.500 viviendas. El plan de regeneración de Penamoa anunciado por el Ayuntamiento en 2012 presentó la superficie como la mayor reserva de suelo edificable de la ciudad, con 790.444 metros cuadrados de superficie.

Con el plan general que rige el urbanismo coruñés desde 2013, el sector suma más de un millón de metros cuadrados de suelo urbanizable.

El documento urbanístico preveía diez grandes zonas urbanizables, de las que en 2021 no se había impulsado ninguna. Desde entonces, se han puesto en marcha dos: en San Pedro de Visma, donde se prevén unos 3.600 pisos, los operarios trabajan en las obras de urbanización, y en el Monte Mero, el gran proyecto de promoción pública de la ciudad, la Xunta ha iniciado el proceso para la construcción de 4.300 viviendas, de las que el 80% serán públicas o protegidas y de las cuales prevé ejecutar 900 de forma directa.

El mercado inmobiliario gallego resulta cada vez más atractivo para los extranjeros

Las ventas de viviendas a extranjeros creció en Galicia un 14%

Redacción.

No solo es un activo para invertir, además ofrece una alta rentabilidad, Galicia se erige como refugio climático, un lugar tranquilo y con alta calidad de vida en donde retirarse a vivir.

De hecho, el crecimiento de estas ventas a propietarios de fuera ha sido casi el doble que el registrado un año antes cuando el aumento se había limitado al 7 por ciento. Y aunque siguen siendo un porcentaje pequeño del total de transacciones inmobiliarias que hay en Galicia (4,3 por ciento), su número va en aumento y en 2024 se batió récord de compraventas de viviendas a extranjeros, según los datos del Ministerio de Transportes.

Cada día, propietarios procedentes de otros países compran tres casas en Galicia, en un momento además en el que el mercado está bastante tensionado pues los precios tanto para comprar como para alquilar están al alza y aumentan las dificultades de algunas familias para acceder a una vivienda.

El Ministerio de Transportes cifra el valor total de sus transacciones en 144 millones de euros en el año 2024.

De media pagan por cada inmueble 117.800 euros. Si es de segunda mano el precio que abonan se reduce a 110.000 euros, pero si optan por un piso o una casa nueva el coste se dispara a 263.800 euros.

En todo caso, ante la escasez de obra nueva la mayor parte de los extranjeros optan por la vivienda de segunda mano que es la que acapara el grueso de la inversión por parte de propietarios foráneos: 130,3 millones de euros.

Este año se han cerrado ventas a ciudadanos de Estados Unidos o México, por ejemplo. De hecho, al interés creciente que suscitan las propiedades inmobiliarias gallegas entre los extranjeros se sumó ahora el fin de la Golden Visa. Esta herramienta se activó en 2013 por el entonces Gobierno de Mariano Rajoy como una forma de atraer inversiones extranjeras a España tras la recesión económica de 2009. Por compras superiores a 500.000 euros se les facilitaban permisos de residencia a los compradores. Pero el Ejecutivo de Pedro Sánchez decidió ponerle fin: no habrá más Golden Visa. Esto está provocando que en los últimos meses se estén acelerando algunas operaciones de compraventa 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: Brave the Dark

País: USA
Director: Damian Harris. **Guión:** Dale G. Bradley, Nathaniel Deen, Damian Harris

Reparto: Jared Harris, Nicholas Hamilton, Jamie Harris, Will Price, Tobias Segal, Kimberly S. Fairbanks, Johnath Davis, Sasha Bhasin, Scottie DiGiacomo, Elise Hudson, Banks Quinney.

SINOPSIS:
Cuando el señor Deen descubre que uno de sus estudiantes ha estado viviendo en su coche y ha sido encarcelado, decide pagarle la fianza. Lo que comenzó como una buena acción se convierte en una lucha desesperada para salvar a Nate de sus propios demonios.

Fecha de Estreno: 11 de julio 2025



Título: Pitufos (The Smurfs Movie)

País: USA, Bélgica, Italia, Australia, Reino Unido
Director: Chris Miller, Matt Landon
Guión: Pam Brady

Reparto: Rihanna, James Corden, Nick Offerman, JP Karliak, Daniel Levy, Amy Sedaris, Natasha Lyonne, Sandra Oh, Octavia Spencer, Nick Kroll, John Goodman.

SINOPSIS:
Cuando Papá Pitufo (John Goodman) es secuestrado de forma misteriosa por los malvados brujos Razamel y Gargamel, Pitufina (Rihanna) lleva a los Pitufos a una misión al mundo real para salvarle. Con la ayuda de nuevos amigos, los Pitufos deberán descubrir qué define su destino para salvar el universo.

Fecha de Estreno: 18 de julio 2025



Título: Reading Lolita in Tehran

País: Israel, Italia
Director: Eran Riklis. **Guión:** Marjorie David

Reparto: Golshifteh Farahani, Zar Amir Ebrahimi, Mina Kavani, Reza Diako.

SINOPSIS:
Cada jueves por la mañana a lo largo de dos años, Azar Nafisi, una valiente y brillante profesora iraní, reúne clandestinamente en el salón de su casa a siete de sus alumnas más aventajadas a fin de leer libros prohibidos: obras de Jane Austen, Henry James, Scott Fitzgerald y, por supuesto, de Vladimir Nabokov, el autor de Lolita. Mientras las jóvenes se expresan a través de los libros, se dan cuenta cómo sus propias vidas se van transformando y mezclando con la trama de las obras a las que se entregan.

Fecha de Estreno: 25 de julio 2025

CULTURA

Colección permanente de arte contemporáneo internacional

Sede A Coruña Fundación Barrié
La colección de arte contemporáneo internacional de la Fundación Barrié, iniciada en 2008, se construyó en el marco de su tradicional apoyo a las Artes desde diversos ámbitos, defendiendo que la pintura es una idea y una forma de pensar, en muchos casos, sobre la propia pintura, obligándonos a reflexionar y repensar continuamente su lugar, así como el porqué y el cómo seguir pintando.

La exposición muestra una cuidada selección de algunas de las obras más representativas de la colección como Ainaa del minimalista alemán Imi Knoebel; The history of wealth del estadounidense Jonathan Lasker; Look!! Look!! de la artista británica Fiona Rae, componente de la exposición Sensation comisariada por Damien Hirst en



Saatchi; Panorama pink flamings del francés Jean-Marc Bustamante; Llanos del británico Jason Martin, considerado el heredero del Action Painting y de artistas como Jackson Pollock; Sin título de Yves Oppenheim basada en la

tradición abstracta de Léger o De-launay; And it feels like love de la estadounidense Shinique Smith o Loose Fit de Ángela de la Cruz, la artista coruñesa más contemporánea y finalista del Premio Turner en 2010, por mencionar a algunos.

SUDOKU

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

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: Próximo, contiguo. Que produce el efecto deseado. 2: Ruindad, vileza. Conjunción disyuntiva. 3: Dominio de Internet de Ecuador. Guardaban silencio. 4: Hablaremos, manifestaremos. En este sitio. 5: Tejaroz. En aquel lugar. 6: Igualdad completa o parcial entre los sonidos de dos o más palabras a partir de la última sílaba acentuada. Adiós, chao. 7: Tonalidad. Sujetada. 8: Sustancia blanca cáustica que se hidrata produciendo calor al contacto del agua. Removerás, agitarás. 9: Iniciarse una cosa. Pronombre personal átono de tercera persona. 10: Gramo. Hacer falta. 11: Adecuada, apropiada. Prefijo que significa aire.

VERTICALES:

1: Agriar. Agarré, tomé. 2: Posibilitar. Quinientos. 3: Símbolo químico del indio. Movimiento giratorio y rápido del aire, el agua, el polvo, el humo, etc. 4: Ventrán al mundo. Secuencia de ADN que constituye la unidad funcional para la transmisión de los caracteres hereditarios. 5: Paso la lengua por alguna cosa. Obstáculo o impedimento para algo. 6: Pronombre neutro. Espadaña. 7: Contraria a la verdad. Anudas. 8: Acción de ir de un lugar a otro. Palparía. 9: Galopar. Símbolo del telurio. 10: Diez en el sistema numérico hexadecimal. Reunir en gran cantidad una cosa, especialmente dinero o bienes. 11: Sector, demarcación. Útil para rasar.



Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



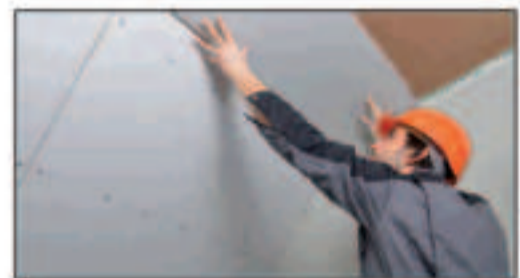
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañilería



electricidad



mantenimiento comunidades



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

vglobal@verdemarediciones.com

