

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 87

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

SEPTIEMBRE - AÑO 2025



Galicia cerró el primer semestre del año con casi 6.600 nacimientos, un 0,12 % más que en 2024 pág. 4



De piedra en piedra por el sur de Galicia pág. 6/7

Destacar la inclusión, refuerzo de la autoridad del profesorado, lucha contra el acoso y la FP

Más de 300.000 estudiantes iniciarán el curso 2025/26 en Galicia el 8 de septiembre

Durante la presentación de las novedades de este curso, el conselleiro de Educación, Ciencia, FP e Universidades, Román Rodríguez, ha subrayado la "caída de la natalidad", ya que Galicia registra 4.255 alumnos matriculados menos que hace un año y 20.000 menos que hace una década en las distintas etapas educativas. En palabras del responsable autonómico, será un "segundo escalón" del proceso iniciado el año pasado, y que está permitiendo "mejores ratios, más profesorado y recursos".



De forma detallada, serán 47.355 los alumnos que entrarán en infantil; 123.987 los de primaria (donde se percibe el mayor descenso de alumnos); 96.245 en la Educación Secundaria Obligatoria (ESO); 34.046 a Bachillerato; y 1.210 a educación especial. Rodríguez ha destacado que este año, se producirá un récord de profesorado, tras 10.320 plazas asignadas en el concurso de traslados y el de destinos provisionales de 2025 y las 1.113 de las oposiciones de este verano.

Dejarán de funcionar siete centros por falta de alumnado en toda Galicia, mientras que se están construyendo tres y se amplían las instalaciones de 18 en puntos de la geografía gallega donde la demografía da un respiro. Con respecto a las ratios, el conselleiro ha explicado que se amplía la bajada de

número de alumnos por aula de 25 a 20 que comenzó en 4º de Infantil se extiende ahora a 5º de Infantil con el objetivo de completar toda la etapa el próximo año. Uno de los grandes ámbitos de actuación será la inclusión, para lo cual entra en vigor a Estrategia gallega de inclusión educativa aprobada el

pasado mes de mayo. En ella se incluyen medidas como la creación de la FP Básica Adaptada, la formación del profesorado impartida por entidades especializadas en la atención a la diversidad, la mejora en la gestión o la aplicación GaliOrienta para facilitar la labor de los departamentos de orientación.

Programa intercambio juvenil con Japón

La directora xeral de Xuventude, Lara Meneses, se reunió con la juventud gallega que va a participar, del 7 a 12 de septiembre, en el intercambio juvenil en la Prefectura de Wakayama, en Japón, cuyo Camino Kumano está hermandado con el de Santiago. Se trata de una iniciativa enmarcada en el programa La juventud en el mundo, organizado al amparo de las relaciones bilaterales que el Gobierno gallego mantiene con entidades de otros países. La representante de la Consellería mantuvo un encuentro con los 15 participantes para facilitarles toda la información práctica del programa, en el que participa jóvenes con edades entre los 18 y 30 años y que accedieron a estas plazas por rigurosa orden de inscripción en la convocatoria abierta entre el 26 de mayo y el 30 de mayo de este mismo año.



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 lzq. - 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
Taxis.....981770202
Radio Taxi.....981774990
Tele Taxi.....981771515
Liceo.....981771557

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

**"ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR"**

:D

ALEX DE VICENTE
ODONTOLOGÍA

ESPECIALIZADOS EN CIRUGÍA GUIADA Y NAVEGADA

T. 981 675 466 / M. 608 306 175
Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Colegiado 15001942

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

El Ejecutivo anuncia que subirá las ayudas para los afectados por emergencias, que datan de 2005

El Gobierno declara como zonas catastróficas las afectadas por los grandes incendios desde junio

El Consejo de Ministros ha aprobado la declaración de zona catastrófica a los territorios quemados por los incendios forestales y las áreas inundadas desde el pasado 23 de junio en 16 comunidades, según ha informado la ministra portavoz, Pilar Alegría.

Por su parte, el ministro del Interior, Fernando Grande Marlaska, ha señalado que estas emergencias, que ha cuantificado en 118 (113 de ellas grandes incendios forestales) son la mayor catástrofe de los últimos años y ha dicho que el Gobierno ha acordado abrir ya la vía para que los perjudicados puedan reclamar ayudas que por ley les corresponda.

En concreto, el gabinete que preside Pedro Sánchez, en su primera reunión tras el descanso estival, ha aprobado la declaración de zonas afectadas por una emergencia de Protección Civil en 16 de las 17 comunidades autónomas, para todos los desastres relacionados con el cambio climático en estos tres últimos meses, tanto incendios



Fernando Grande Marlaska, junto a la ministra portavoz Pilar Alegría en su comparecencia.

forestales como inundaciones. Marlaska ha precisado que la declaración no contiene ayudas concretas, pero sí permite que todos los departamentos competentes empiecen a dictar las órdenes y re-

soluciones oportunas para que esas zonas territoriales que han sufrido la emergencia puedan recibir la bonificación correspondiente. Ha recordado que la ley de Protección Civil, en su artículo 24, esta-

blece qué tipo de medidas se pueden adoptar: por ejemplo, las fiscales corresponden al Ministerio de Hacienda, que con todos los datos que vaya obteniendo de lo que presenten los perjudicados dictará las resolu-

ciones oportunas. También podrá haber bonificaciones a la Seguridad Social, medidas labores o apoyo a los daños en la agricultura, entre otros. Y ello sin perjuicio de que el Gobierno cuando sea preciso pueda acordar las ayudas correspondientes y aprobar un real decreto más técnico.

El Gobierno ha anunciado además que trabaja en un futuro real decreto, al que no pone fecha, pero debería estar listo en los próximos meses, para subir las ayudas económicas para los damnificados de desastres naturales y otras emergencias que establece la normativa vigente, que se aprobó hace 20 años y en La Moncloa consideran desfasada.

“Estamos trabajando en una actualización de las cuantías, para que las ayudas se adecúen razonablemente, o más razonablemente, a los daños, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido desde la promulgación de ese real decreto”, ha explicado el ministro del Interior, Fernando Grande-Marlaska.



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG

Mabeso

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

DAF

www.mabeso.com

Diego Calvo, visitó el Centro Integrado de Atención a Emerxencias (CIAE) 112 Galicia en A Estrada (Pontevedra)

La Xunta reforzará el servicio del 012 para atender dudas sobre las ayudas por los fuegos



Calvo estuvo acompañado en la visita por el director xeral de Emerxencias e Interior, Santiago Villanueva, y el xerente da Axencia Galega de Emerxencias (Axega), Marcos Araújo.

Redacción.

La Xunta reforzará su servicio de atención e información a la ciudadanía, disponible en el teléfono 012, para responder a las dudas sobre las ayudas que se van a poner en marcha para reparar los daños causados por los incendios forestales. Se aumentará el personal que atiende el 012 y se prevé incrementar el horario de este servicio, para atender las consultas sobre la línea de ayudas que la Xunta aprobó en Consello extraordinario realizado en Ourense.

Así lo ha explicado el conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes,

Diego Calvo, durante una visita al Centro Integrado de Atención a Emerxencias (CIAE) 112 Galicia en A Estrada (Pontevedra), para agradecer a su personal el trabajo en la lucha contra los incendios. El Gobierno autonómico todavía está cuantificando los daños para habilitar ayudas, que podrán extenderse, entre otros, a las explotaciones forestales, agrícolas o ganaderas; los titulares de tecores (terrenos cinegéticamente ordenados); establecimientos industriales, turísticos o deportivos; infraestructuras y viviendas, además de ayudar con alojamiento provisional a los afectados. También se prevén ayudas a las entidades locales para que

puedan hacer frente a los gastos derivados de las actuaciones llevadas a cabo a consecuencia de los incendios y los daños causados en los bienes de titularidad municipal. Calvo agradeció al personal de 112 Galicia su labor durante la crisis provocada por los incendios, al atender llamadas relacionadas con los fuegos, pero también con otras urgencias. El número de incidencias desde julio a agosto superó las 2.000, ha detallado el conselleiro, que ha explicado que durante el puente de agosto se registró una media diaria de 40 personas atendiendo llamadas, con un pico de más de medio centenar el 15 de agosto.

La Xunta destina 6,5 millones de euros a la contratación de unos 400 jóvenes

La Xunta destina 6,5 millones de euros, cofinanciados por la Unión Europea, a la contratación, por parte de ayuntamientos y entidades sin ánimo de lucro, de unos 400 jóvenes inscritos en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil.

El anuncio de la convocatoria se ha publicado en el Diario Oficial de Galicia (DOG). Con esta medida, el Ejecutivo gallego estima poder incentivar la contratación de unas 400 personas de entre 18 y 29 años en más de 200 entidades

con un trabajo efectivo con el que adquieran la experiencia profesional necesaria para su integración sostenible en el mercado laboral. Las solicitudes se podrán presentar desde el lunes 25 de agosto y hasta el 22 de septiembre.



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

En el conjunto estatal, el paro bajó en 236.100 personas en el segundo trimestre

El paro baja en 4.900 personas en el segundo trimestre en Galicia

El paro bajó en 4.900 personas en el segundo trimestre del año en Galicia en relación con el anterior, un descenso del 4,42%, de modo que el total se situó en 106.100 personas, según los datos que publica el Instituto Nacional de Estadística (INE). En comparación con el mismo trimestre de 2024, son 13.700 personas menos en paro, lo que representa una bajada interanual del 11,46% en la comunidad gallega. En global, la tasa de paro en Galicia se sitúa en el 8,34%.

Por su parte, la ocupación se incrementó en 15.400 personas en el segundo trimestre del año respecto al primero, hasta 1.165.500,

que son un 1,34% más. En evolución anual, son 30.000 ocupados más (+2,64%).

La población activa gallega alcanzó las 1.271.600 personas, que son 10.500 más en variación intertrimestral (+0,83%) y 16.200 más que en el segundo trimestre del año anterior (+1,29%). En el conjunto estatal, el paro bajó en 236.100 personas en el segundo trimestre, lo que supone un 8,47% menos que en el trimestre anterior, mientras que la ocupación aumentó en 503.300 personas (+2,31%), hasta superar por primera vez los 22 millones de ocupados.

Galicia cerró el primer semestre del año con casi 6.600 nacimientos, un 0,12 % más que en 2024



Así se recoge en los datos de estimación mensual de nacimientos hechos públicos por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Según dichos datos, durante el pasado mes de junio nacieron en la comunidad gallega 575 niñas y 592 niños. Por provincias, en A Coruña hubo 508 nacimientos, en Pontevedra se registraron 411, en Lugo 130 y en Ourense se produjeron 118; en total, fueron 1.167 nacimientos, frente a los 1.187 nacimientos de junio de 2024. Con respecto a los datos acumulados, los 6.597 nacimientos registrados en lo que va de

año (frente a los 6.589 del año pasado) se distribuyen de la siguiente manera: 2.917 en A Coruña, 789 en la provincia de Lugo, 643 en Ourense, y 2.247 en Pontevedra.

De las cuatro provincias gallegas, solo la de Pontevedra ha registrado datos negativos en la comparativa de nacimientos acumulados (102 menos). A nivel nacional, España registró en el primer semestre un total de 155.635 nacimientos, casi mil más que en los primeros seis meses del año pasado. En junio, hubo 26.066 nacimientos.

Firma para la cesión de suelo entre la Xunta y el concello de Carballo

La conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María M. Allegue, junto al secretario general de Vivienda y Urbanismo, Heriberto García Porto, firmaron el convenio de cesión gratuita de una parcela para la construcción de un edificio de promoción pública de 73 vivien-

das en Carballo. Situada en la calle Médico José Manuel Lado 18-20, cuenta con una superficie de 1.998 m². M. Allegue anunció, además, que se publicó en el perfil del contratante la licitación de la redacción del proyecto y dirección de obra del inmueble, por un importe de 549.708,69 euros.

Empresas muy cerca de ti

Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas



☎ 617 22 30 53

📍 trescafescafeteria

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

Atención personalizada para tus ojos y oído

tábora
Lentes, Contactos y Audífonos

visítanos en...



Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS

PESCADERÍA Sada

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

TALYÓN ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

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

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

📍/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Buzano / Bergondo

AUTOESCOLA NOVA SADA

📍 República Argentina, 48
Telf.: 981 623 722 - 15160 SADA (A Coruña)

BORGONO CAUREL

📍 Rosalía de Castro, 2. 15070 O Barrocal - Cambre
Telf.: 981 651 594

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Comisaría de Sanidade N.º E.15.001149

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

📍 Avda. de Coruña, 87 bajo BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 165 - 926 407 300
www.centroauditivoavdioshop.com

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasemin
J. Antonio Boedo Regueira

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

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

Restaurante Aquarius Cafe

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

The Henhouse SCHOOL

Escola de Inglés

📍/ Oleiros, 4, Local - 3. 15160 SADA
626 653 886

esmartSAT
reparacións y servizos

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

📍 C/ Tapia 12, bajo derecha 15670 O Temple (Cambre) A Coruña
esmartSAT@outlook.com
614 205 260

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

ORO EXPRESS

PAGAMOS HASTA **89€ GRAMO**
*Según cotización diaria y joya

☎ 981 109 063 - 608 632 120

📍 oroexpress_oficial

📍 C/ CORTADURIA N° 3 SADA (15160)

Conocer el Patrimonio Oculto de Galicia es la mejor manera de acercarse al secreto que, tan celosamente, guarda esta tierra

Patrimonio oculto: de piedra en piedra por el sur de Galicia

Redacción.

A través de esta ruta, puedes hacer un recorrido por las piedras más antiguas de Galicia, conociendo impresionantes petroglifos, molinos, cruceros, hórreo, alguno que otro castillo e incluso un menhir!

Campo Lameiro está considerado uno de los parques arqueológicos más grandes de Europa y el mayor del noroeste peninsular. El Castillo de Sobroso es sede del Museo do Traxe Galego y museo etnográfico. Allí podréis ver cómo era la vida de nuestros antepasados y entender mejor nuestra cultura.

Las treinta hectáreas que ocupa el bosque de Sobroso van a ser la primera y amplia vista que nos ofrezca esta ruta, para después centrar la visión en el Castillo de Sobroso que, el mismo que el bosque, recibe su nombre de un árbol que crece en este lugar, el alcornoque.

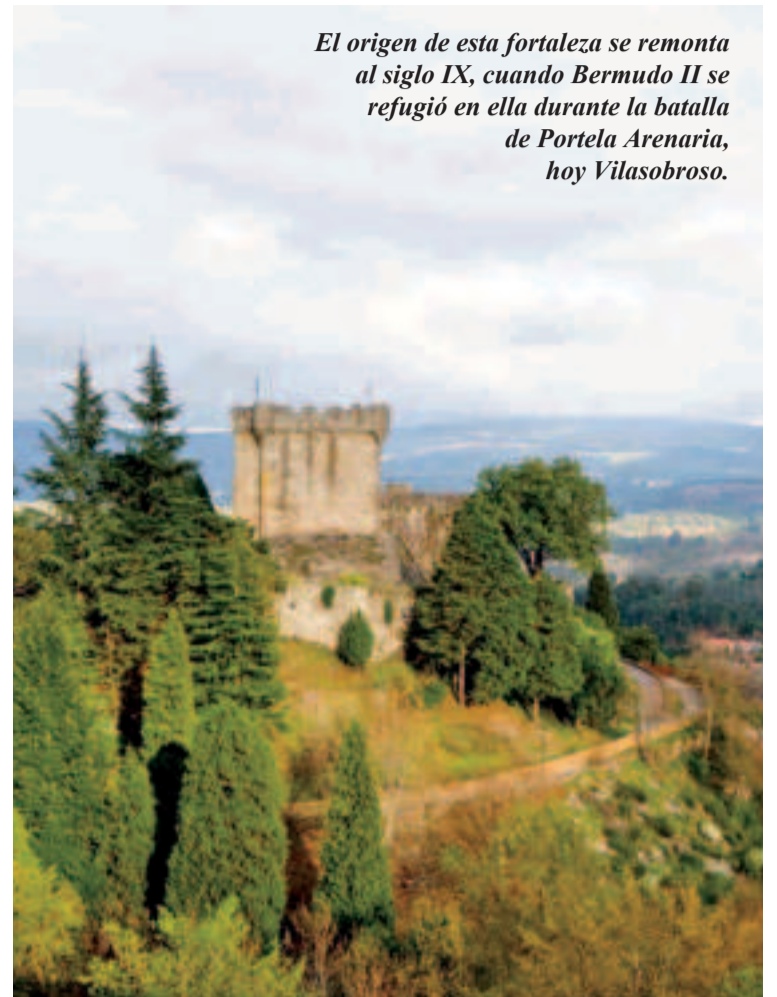
El origen de esta fortaleza se remonta al siglo IX, cuando Bermudo II se refugió en ella durante la batalla de Portela Arenaria, hoy Vilasobroso, la villa que se ve de frente. Desde aquella, Sobroso fue testigo mudo de las vicisitudes de múltiples personajes históricos de Galicia, sobre todo por su papel de bastión militar, que acabó perdiendo. Por sus corredores anduvieron los Condes de Galicia en 1095, doña Urraca y don Raimundo de Borgoña; los "irmandiños" durante las revueltas que destruyeron el castillo en la segunda mitad del siglo XV; o Pedro Álvarez de Soutomaior, Pedro Madruga, que lo reconstruyó después...

Actualmente, este baluarte defensivo es sede del Museo do Traxe Galego y museo etnográfico. Pasead por los corredores y salas para ver, en una exposición permanente, como era la vida de nuestros antepasados y entender mejor nuestra

cultura. Veréis la cocina, con sus utensilios y el lar, las estancias nobles, los dormitorios con sus colchas de lino, antiguo trabajo artesanal al que se le dedica parte de la exposición, igual que el de cesteros, "zoqueiros", tejeros, carpinteros...

En el recorrido por los alrededores, descubriréis que la fortaleza está compuesta por tres estructuras de diferentes alturas, sobrepuestas unas a las otras que le dan un aire imponente. Ya en el camino de vuelta, si queréis hacer un descanso, aprovechad para explorar el arbolado del bosque en el que conviven cerca de 40 especies diferentes, sobre todo robles y otras asociadas a climas mediterráneos como el alcornoque, el "érbedo" y las "lauráceas". También hay zonas recreativas y fauna en semilibertad.

Nos dirigimos ahora al corazón del ayuntamiento de Ponte Calde-



El origen de esta fortaleza se remonta al siglo IX, cuando Bermudo II se refugió en ella durante la batalla de Portela Arenaria, hoy Vilasobroso.

Castillo de Vilasobroso.

las para ir un poco más atrás en la línea de la historia. En el Área Arqueológica de Tourón encontraréis uno de los complejos de artes rupestres al aire libre más singulares de Galicia. Guiaros por las señales distribuidas para visitar las cinco estaciones donde ver los petroglifos y los grabados sobre la roca, que datan del Neolítico final-Edad de Bronce. Después, acercaros al Centro Arqueológico para ver como se interpretó el paisaje de la época.

Del arte castreño daremos ahora un salto a las artes tradicionales de nuestra tierra representada en los molinos de agua. En el Rego do Portiño, afluente del río Maior a su paso por el municipio de Vi-

laboa, encontraréis los molinos de Riomaioir. Un pequeño, y no muy largo sendero, os llevará de uno a otro. Son 34 y casi todos rehabilitados, acompañados de la mágica corriente de agua y de pequeñas cascadas, hasta llegar al último, llamado Molino de Miguel Lois. De vuelta, subid por las mismas pasarelas, puentes y escaleras de madera mientras la sombra y la frescura de la vegetación os alivia los pasos.

Podéis aprovechar para almorzar en alguno de los establecimientos del puerto de Vilaboa, con vistas a la ría: el pescado fresco y los mariscos son los protagonistas indiscutibles de sus más sabrosos platos.



Complejo etnográfico-medioambiental del río Barosa.



Área Arqueológica de Campo Lameiro.



Área Arqueológica de Tourón - Ponte Caldelas.

Nos acercamos ahora hacia la costa de la ría de Vigo para cruzar la ensenada de San Simón hasta la península del Morrazo, donde visitaremos el cruce de Hío, en el municipio de Cangas. Pero antes, aprovechad el camino para subir a la cumbre del Monte Facho de Donón, donde os encontraréis de nuevo con las artes rupestres en un antiguo castro galaico, con restos del siglo X a. C. E incluso os podréis deleitar unos instantes con las nítidas vistas de la costa que acabáis de dejar atrás. Hacia el horizonte descubriréis el perfil de las illas Cíes, protegiendo la ría, y el cabo Home, la punta del continente de la que están más cerca. Del Conjunto Monumental del Hío también forma parte la iglesia del mismo nombre, en la que identificaréis varios estilos arquitectónicos y formas, como las bóvedas, que recuerdan al monasterio de San Martiño Pinario, en Santiago de Compostela. Pero, sin duda, la pieza más importante del conjunto es el original cruce barroco de finales del siglo XIX, considerado uno de los más importantes de Galicia. Frente a él, cada 16 de agosto tras finalizar la misa, se interpreta la tradicional "Danza de San Roque" o "Dos Peregrinos", del s. XIV y declarada de Interés Turístico Gallego.

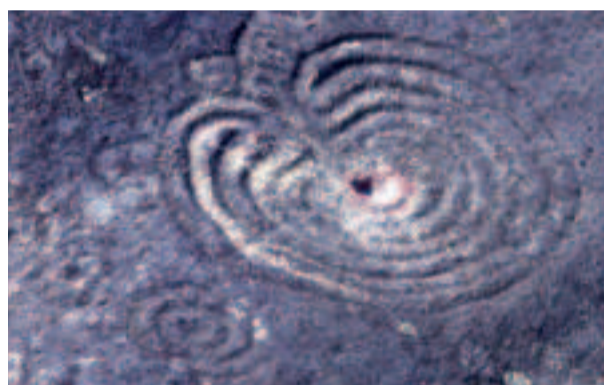
Nuestro camino nos llevará ahora hacia la costa de la ría de Pontevedra, en concreto al municipio de Marín, para encontrarnos con los petróglifos del Laberinto de Mogor, muy cerca de la playa del mismo nombre. Aun se conservan algunos ejemplares con forma de conjuntos de círculos concéntricos asociados entre sí, como un laberinto. Hay varias interpretaciones sobre su significado. Unas dicen que son obra de un mismo pueblo navegante que colonizó el oeste europeo en el Neolítico, otras que son un calendario prehistórico o mismo que el conjunto no obedece a una razón práctica de medir el tiempo, sino sagrada, artística y simbólica. Cualquiera que sea la explicación, arrodíllate y recorre con los dedos las líneas marcadas en la piedra para sentir el peso del Historia.

Dejamos atrás la costa para ir ahora hacia el interior de la península del Salnés. Aquí, en el municipio de Barro, os recrearéis con el sonido del agua cayendo por los más de 30 metros de desnivel de la cascada del río Barosa, alrededor de la cual se encuentra el complejo etnográfico-medioambiental de Río Barosa.

La excepcional topografía de este lugar les da sentido a los diecisiete molinos que forman un gran complejo hidráulico. Podréis descubrirlos mientras subís por el camino que discurre paralelo al canal bajo



Complejo etnográfico-medioambiental del río Barosa.



Petróglifos de Mogor.



Río Barosa.



Laxe dos Carballos - Campo Lameiro.

la frescura del bosque de ribera. Casi están camuflados, por el paisaje y por tener el mismo color de la base granítica de la cascada. El sordo sonido del agua cayendo es intenso incluso en el verano, época en la que podéis aprovechar para refrescaros en las charcas, una oportunidad perfecta para sentir la frescura de estas aguas en vuestra piel.

Muy cerquita de aquí, la historia del ayuntamiento de Moraña se materializa en las abundantes manifestaciones prehistóricas como la Lapa de San Martiño de Gargantás del 3.000-2.000 a. C. Este es un monolito de dos metros de altura que da cuenta de su importancia por estar incluido en el escudo municipal. Cuando os acerquéis a él, además de fijaros en su simplicidad y forma cónica con grabados en las dos caras, os daréis cuenta

de que está seccionado, el que lleva a pensar que esta no era su situación original y que incluso podía medir más. Se desconoce su función exacta pero hay quien lo relaciona con signos funerarios, anti-

guas lindes territoriales entre tribus o incluso con un monumento al sol. Nuestro viaje continúa hacia el interior, a un buen lugar para conocer de cerca nuestra cultura prehistórica: el Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre de Campo Lameiro. Se trata de un conjunto al aire libre donde encontraréis casi cien petroglyphs en su contexto ambiental y más de 80 paneles interpretativos, así como la recreación de un poblado de la Edad de Bronce. Os sentiréis como si habíais estado retrocediendo 4.000 años en el tiempo. Campo Lameiro está considerado uno de los parques arqueológicos más grandes de Europa y el mayor del noroeste peninsular.

De vuelta a nuestro camino y algo más cerca del presente, nos encaminamos ahora al municipio de Cerdedo para encontrar la Eira de

Pedre. Rodeados por la iglesia, anterior al s. XVII, y casas de arquitectura tradicional de esta parte de la provincia pontevedresa, encontraréis un conjunto de hórreo restaurados en la llamada Eira Grande. Este gran espacio comunal, donde el suelo está formado por grandes losas de piedra oscura, nos habla de la agricultura de subsistencia y de la particular economía y organización de la gente de la época.

A sólo unos metros, un sendero discurre paralelo al río Lérez. Aprovechad para dar un paseo por este valle verde y silencioso ya en las últimas horas del día y ver como la luz se va apagando mientras os perdéis en un antiguo camino de peregrinos, entre agros y pastos. El sendero discurre por un antiguo puente romano, con un curioso suelo de cantos. Un final suave para dos intensas jornadas.





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

Se han dado a conocer sentencias que multan a la empresa y al trabajador por pactar despidos disciplinarios



La Inspección vigila los despidos disciplinarios

Redacción.

No es raro ver en los negocios, sobre todo en los más pequeños, que un empresario pacte con su trabajador un despido disciplinario. Esto se puede hacer por muchas causas; sobre todo evitar indemnizaciones y facilitar la prestación al trabajador. Pero siempre es una práctica fraudulenta. "El empresario consigue librarse de la carga del trabajador y este puede acceder a la prestación por desempleo. Pero, en cualquier caso, es una infracción".

En este sentido, en un reciente fallo, se sancionó a una empresa por convenir la finalización de la relación laboral con una empleada, alegando que se trataba de un despido disciplinario, cuando en realidad la relación se extinguió de mutuo acuerdo. En la Inspección explicaron que "es una de tantas sentencias en este sentido" y que también se dan casos en los que estos engaños suceden a una "relación laboral simulada desde el inicio". La realidad es que este tipo de actuaciones son habituales en algunos entornos laborales. De hecho, hay técnicos expertos en detectar y probar estas connivencias". Desde el organismo advirtieron de que las sanciones pueden alcanzar los 125.000 euros para los autónomos.

La Inspección de Trabajo tiene como uno de sus focos prioritarios la detección y sanción de fraudes en la contratación y extinción de relaciones laborales que persiguen el acceso indebido a prestaciones por desempleo. Según explicó un portavoz del organismo, estas prácticas incluyen desde la simulación de despidos disciplinarios pactados hasta la creación de contratos ficticios con familiares o personas cercanas para fingir una relación laboral que nunca existió. "Hay empresarios que pactan despidos con sus trabajadores para que puedan cobrar el paro. Y otros que dan de alta a familiares en sus negocios sólo durante unas semanas, para simular que están trabajando, cuando no ha habido prestación efectiva de servicios".

Este tipo de comportamientos constituye una infracción grave o muy grave recogida en el artículo 23 del Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, que regula la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS). El apartado C sanciona la convivencia entre empresa y trabajador para obtener prestaciones indebidas. Mientras que el apartado E castiga la simulación de relaciones laborales que persigan el mismo fin.

Los graduados sociales explican las novedades que afectan a la contratación de un sustituto para las autónomas durante su baja por embarazo o maternidad

Novedades y restricciones para las autónomas que contratan para cubrir su baja por embarazo y maternidad



Redacción.

Después de que el Gobierno cambiara la normativa para permitir a las autónomas con embarazo de riesgo o de baja por maternidad cubrir ambos supuestos con una misma persona de sustitución, la Seguridad Social ha especificado ciertos aspectos que las trabajadoras por cuenta propia deben tener en cuenta en estos casos.

En concreto, la Tesorería de la Seguridad Social indica en su último Boletín RED que, en las situaciones con este tipo de supuestos que detecte de oficio, si no se ha formalizado correctamente el contrato o no se ha procedido a su transformación en el plazo habilitado, procederá a considerarlos indefinidos. "Si los contratos no se realizan correctamente, o no se especifica bien la persona a la que se sustituye y la causa, y llegada la finalización de esta, si se produce continuidad de la relación laboral, el contrato de la persona sustituta se considerará indefinido", explicó Juan José Carmelo, graduado social del Colegio Oficial de Graduados Sociales de Madrid.

Asimismo, pese a los cambios introducidos en 2023, se mantienen algunas restricciones en los requerimientos para estas contrataciones, que impactan especialmente en aquellas autónomas que deciden ser madres y no tienen trabajadores a cargo.

Entre los contratos que pueden bonificarse, se encuentran los contratos de duración determinada celebrados para la sustitución de personas trabajadoras que disfruten de descansos por nacimiento y cuidado del menor, ejercicio responsable del cuidado del menor o de la menor lactante, riesgo durante el embarazo o riesgo durante la lactancia natural.

Como recordó el graduado social, en su momento, el RD Ley 1/2023, de 10 de enero, impedía que las autónomas pudieran contratar a una misma persona para sustituirlas en caso de riesgo por embarazo y, posteriormente, su baja por maternidad, para poder aplicar la bonificación en un contrato directamente vinculado a la conciliación de la vida familiar y laboral.

Se les obligaba a cambiar de empleado para sustitución en cada baja

Aunque sí se podría bonificar un contrato de duración determinada para la sustitución de una persona trabajadora que se encontrase en situación de incapacidad temporal por riesgo durante el embarazo, una vez finalizado este contrato temporal no se podría bonificar otro de sustitución de la misma persona trabajadora; por ejemplo, si se encontrase disfrutando del permiso de maternidad.

Por ello, ese mismo año, el RD Ley 8/2023 volvió a modificar la normativa para permitir que aunque fueran dos causas diferentes de sustitución (el SEPE entendía que el riesgo por embarazo y la maternidad son dos supuestos diferentes), se pudiera contratar a la misma persona.

El RD eliminó en estos supuestos el requisito de que la contratación no se pudiera realizar a personas que en los 12 meses anteriores hubieran prestado servicios en la misma empresa de manera indefinida. O en los últimos seis meses mediante un contrato de duración determinada o un contrato formativo en el mismo negocio, con independencia de la modalidad y la duración de la jornada.

El cambio les permitió no tener que perder una bonificación de hasta 1.464 euros por mantener al

mismo empleado o empleada de sustitución para cubrir su baja.

Ahora, según se aclara en el último Boletín RED, se aclara también que la formalización incorrecta de este tipo de sustituciones conllevará su transformación en un contrato indefinido: "Expirada dicha duración máxima o la de la prórroga expresa del contrato eventual, ejecutada la obra o servicio, o producida la causa de extinción del contrato de interinidad, si no hubiera denuncia expresa y el trabajador continuara prestando sus servicios, el contrato se considerará prorrogado tácitamente por tiempo indefinido, salvo prueba en contrario que acredite la naturaleza temporal de la prestación".

Así, cuando no exista comunicación de la baja del trabajador que venía realizando la sustitución o no se hubiera procedido a la transformación del contrato en el plazo habilitado para ello en el Sistema RED, se procederá de oficio a la conversión automática de este contrato a indefinido.

Si la trabajadora por cuenta propia va a formalizar este tipo de contratos, debe definir muy bien en el contrato la causa y persona a la que se sustituye, debido a que este incumplimiento conllevaría la formalización de la relación laboral como indefinida.

Dentro de las modalidades de contrato que existen de contratos de sustitución, cada uno debe estar muy bien documentado; si no es el caso, la Seguridad Social y la Inspección lo van a transformar directamente en indefinido.

Asimismo, la bonificación del contrato de sustitución por nacimiento mantiene restricciones que son especialmente perjudiciales en el caso de las trabajadoras por cuenta propia sin empleados a cargo en el negocio.



RCC
GESTIÓN DE EMPRESAS
Ríos Crespo y Carro S.L.L.

ASESORÍA Y CONSULTORÍA
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





Reivindicaciones vecinales para mantener la rotonda de la AC-523 a su paso por Ledoño

Culleredo.

La Diputación de A Coruña expresó su apoyo a las demandas del vecindario de Ledoño para mantener la rotonda ubicada en el cruce de la carretera AC-523 con la DP-3102, a su paso por Culleredo. La institución provincial considera que la rotonda, que la Xunta preveía eliminar debido a la construcción del nuevo acceso a un colegio privado de la zona, es una infraestructura útil y necesaria para mejorar la seguridad vial en un punto que fue históricamente peligroso.

Integrantes de la Plataforma Vecinal Salvemos a Ronda Ledoño-Rumbo se manifestaron delante de la sede de la Diputación, y fueron recibidos en el salón de plenos por el vicepresidente de la Diputación, Xosé Regueira, y el diputado provincial y alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, que escucharon sus demandas y les trasladaron el respaldo de la institución provincial a sus reivindicaciones. “La Diputación comparte la preocupación del vecindario y apoyamos el acuerdo unánime tomado por el pleno del Ayuntamiento de Culleredo

para mantener la rotonda, que no solo ordena el tráfico, sino que reduce la velocidad en un tramo que fue escenario de accidentes graves”, aseguró el vicepresidente Xosé Regueira durante la reunión con la plataforma vecinal. Los representantes vecinales le agradecieron a la Diputación su receptividad y apoyo, y reiteraron que mantener la rotonda es clave para evitar que se reproduzcan situaciones de riesgo y accidentes graves como los que ya se vivieron en el pasado.



La inversión es de 206.280 euros cofinanciados por la Diputación de A Coruña

Tecnología LED en la Avenida de Fonteculler



El Concello de Culleredo ha iniciado los trabajos de renovación del alumbrado público en la avenida de Fonteculler, dentro de su plan de modernización de la red de iluminación municipal.

La actuación supone el cambio a tecnología LED de 63 puntos de luz, desde el límite con A Coruña hasta la glorieta frente a la sede de la Policía Local. El proyecto cuenta con una inversión de 206.280,80 euros, cofinanciados por la Diputación de A Coruña, y busca mejo-

rar la eficiencia energética, aumentar la calidad lumínica y reducir el impacto ambiental.

El alcalde, José Ramón Rioboo, ha señalado que esta intervención representa “una notable mejora de las prestaciones lumínicas de la avenida”, al tiempo que subraya que “apostar por una tecnología eficiente como el LED conllevará un ahorro importante en el gasto eléctrico a medio y largo plazo”. Además de la sustitución de luminarias de vapor de sodio por luces LED, la actuación incluye nuevos centros de mando con telegestión, que permitirán detectar incidencias en tiempo real y ajustar los horarios de funcionamiento de forma más eficaz. Este sistema facilitará la optimización del consumo energético y una respuesta inmediata ante averías. Los nuevos puntos de luz, ya visibles en algunos tramos de la avenida, tendrán una altura de 13 metros y estarán fabricados en acero galvanizado para garantizar mayor durabilidad y resistencia a la corrosión. El cambio a iluminación LED puede suponer hasta un 40% de ahorro en el consumo eléctrico, uno de los principales costes de mantenimiento para las administraciones locales. Esta intervención forma parte del conjunto de medidas de humanización que el Concello está desarrollando en Fonteculler, como la mejora de la calle Rafael Alberti, que se encuentra en ejecución.

Club Natación As Mariñas de Culleredo

El Club Natación As Mariñas, con sede en Culleredo, ha anunciado la apertura del plazo de preinscripción para las actividades de la temporada 2025-2026, que comenzará el 1 de septiembre a las 9.00 horas. Las sesiones se llevarán a cabo los jueves y viernes en dos turnos, de 16.00 a 17.00 horas y de 17.00 a 18.00 horas. Los precios son 30 euros para un día a la semana, y 58 euros para dos días a la semana. Las preinscripciones podrán formalizarse enviando un correo a ainscripcioncnasmariñas@gmail.com. Para más información: 696 898 923 y 619 386 530.

Boedo celebró su XIX Gran Cigalada con 1.300 kilos de marisco

Boedo celebró el pasado 23 de agosto su Gran Cigalada, con la colaboración del Concello de Culleredo. El evento arrancó con la degustación de más de 1.300 k. de cigalas y una verbena amenizada por la Orquesta Unión y Fuerza y Disco CDC.

El domingo 24, dedicado a San Roque, se celebró una misa solemne, sorteo do porco y música con la Orquesta Lume.

El lunes 25, festividad de San Antón, hubo sesión vermú con La Bamba, juegos para todas las edades y el cierre festivo con las actuaciones de La Bam-



ba y el Grupo Bomba.

En palabras de José Luis Villamiar, portavoz de la comisión de fiestas de este pequeño núcleo rural de la parroquia cullerdense de Veiga, “Este ano chegamos os 1.300

km., o pasado foron 1.200 pero imos parar aquí porque dan moito traballo. Aquí hai facémoslas a prancha. Non é metelas nunha pota, cocelas e logo enfrialas. Dependemos de moita xente.

Culleredo exige la limpieza de casi 400 terrenos

La ola de incendios que vive Galicia ha provocado que muchos de los ayuntamientos se pongan serios con las tareas de limpieza. En Culleredo, el Concello ha incoado 398 expedientes para ordenar la limpieza de fincas particulares que no fueron acondicionadas debidamente para evitar el riesgo de incendios. Las denuncias para iniciar estos procedimientos llegan de los

vecinos colindantes y 99 de los requerimientos ya están en tramitación por parte de los dueños de las fincas.

El Concello avisa de que, de incumplirse la norma, se enfrentaría a una multa de 750 euros. «Estamos en una situación de elevado riesgo y hay que extremar las precauciones», señaló el alcalde, José Ramón Rioboo.



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)

Abierta la matrícula para los Colegios Municipales de Carral para el curso 2025/26

El Ayuntamiento de Carral presenta su programa escolar municipal que incluye, un año más, diferentes actividades para todos los gustos y edades. El plazo de inscripción estará activo hasta las 14:00 horas del 12 de septiembre. Podrá cerrarse antes si se cubren todas las plazas de las modalidades. Las plazas son limitadas y las solicitudes se pueden presentar presencialmente en el Registro Municipal, y a través de la sede electrónica.

Las capacitaciones iniciarán la primera semana de octubre y es responsabilidad de los estudiantes informarse en las oficinas municipales sobre las fechas, horarios y lugares específicos de sus actividades. La tarifa general será de 14 euros al mes por persona y actividad, o de 15 euros para las que incluyan tres horas semanales. El precio de la Escuela de Música es de 40 euros al mes. Habrá descuentos para familias numerosas, personas mayores o con discapacidad, y para voluntarios de Protección Civil. Todos ellos tendrán un descuento de tres euros al mes por actividad. Deportes: Atletismo, patinaje, gimnasia rítmica, juegos predeportivos y judo son las modalidades que se ofrecen para los más pequeños en el pabellón del colegio durante el horario lectivo. Hípica, baloncesto y pádel serán las opciones para el público en general. Por otro lado, los adultos tendrán clases de zumba y gimnasia deportiva disponibles en todas las parroquias. Además, durante este curso, se ofrecerán cursos de introducción a diferentes deportes a través del Departamento de Deportes.



XXXIII Rock in Cambre 2025, el 27 de septiembre



La cita imbatible que mantiene viva el alma del rock gallego.

Cambre.

El Rock in Cambre, el festival que durante más de tres décadas ha sido el corazón del rock en Galicia, prepara su XXXIII edición para el 27 de septiembre, confirmando su lugar como uno de los eventos musicales más queridos y longevos del panorama nacional. Aunque este año haya ajustado su fecha por razones logísticas, su espíritu sigue intacto: música en estado puro, gratuidad y apoyo irrenunciable a las bandas locales. Este año Low Gain, Ambigú y The Muppets serán con The Rapants y Heredeiros da Crus, previsiblemente, cabezas de cartel. La elección de grupos se realizó mediante un sorteo público ante los representantes de las formaciones y en dicha reunión se indicó que el año que viene el método para decidir teloneros cambiará y volverá la batalla de bandas (en su día denominada Noites Rock y Rock na Ría), un formato por el que aboga gran parte de la escena

musical local.

Aunque el cambio de fecha al 27 de septiembre es una novedad, la organización ya ha asegurado que en futuras ediciones volverá a su tradicional agosto, tal como marcaron sus orígenes. «El Rock in Cambre no es solo un festival; es la casa del rock gallego», subrayan desde la organización. «Cada edición es un reencuentro de familia: músicos, público y una comunidad que respira rock». El festival trasciende lo musical: es un punto de encuentro intergeneracional, un espacio donde se han forjado amistades, carreras y hasta historias de amor. Cambre, gracias a este evento, se ha consolidado como un epicentro del rock en España, demostrando que la cultura independiente y de calidad puede perdurar con pasión y voluntad. El 27 de septiembre, el municipio volverá a vibrar con baterías y voces que harán temblar el asfalto. Porque el Rock in Cambre no es un concierto: es una celebración de todo lo que el rock representa.

Anuncia que a partir del 31 de diciembre dejará de hacerse cargo de la conservación del edificio

Carral exige a la Xunta el mantenimiento y ampliación del Centro de Salud

El Ayuntamiento de Carral informó a la Consellería de Sanidade de que a partir del 31 de diciembre de 2025 dejará de asumir el mantenimiento del centro de salud del municipio. Entre los servicios que actualmente gestiona se incluyen reparaciones, iluminación, fontanería, pintura, electricidad, calefacción, mantenimiento de cubierta, limpieza, jardinería y suministro de luz y agua.

El centro, en funcionamiento desde 1989, atiende a una población aproximada de 7.000 habitantes, cifra que se prevé en aumento en los próximos años debido al desarrollo urbanístico. El Ayuntamiento destacó que en los últimos años solicitó en varias ocasiones reuniones con la Consellería para abordar tanto el mantenimiento como la posible ampliación del centro. Desde la administración local subrayan que asumir estas tareas sin el apoyo de la Xunta implica un coste importante para las arcas municipales. Por ello, resaltan la importancia de planificar con antelación la gestión de las instalaciones para garantizar su funcionamiento y la atención a la población, confiando en poder establecer un acuerdo con la Xunta para la correcta asunción de estas responsabilidades en el futuro.

El Ejecutivo local recuerda que la Fegamp alcanzó hace años



acuerdos con Sanidade para que la Consellería asumiera el mantenimiento de diversos centros de salud en distintos Concellos, entre ellos Carral. «Sin embargo, pese a que en agosto de 2022 el Ayuntamiento remitió toda la documentación necesaria, la transferencia nunca llegó a materializarse», afirman. Desde entonces, insisten, se sucedieron «múltiples escritos y recordatorios sin que la Xunta diera una respuesta efectiva». En lo que va de 2025, el Gobierno local asegura haber enviado al menos cinco solicitudes formales de reunión con el conselleiro de Sanidade. El objetivo era reclamar que la administración autonómica asumiese el coste del mantenimiento y abordar la necesidad «urgente» de ampliar el centro de salud.

Alternativa dos Veciños subraya que el previsible aumento poblacional hará que la demanda de servicios sanitarios «se dispare», por lo que considera «imprescindible» la ampliación de las instalaciones y la dotación de más medios humanos y técnicos. «El centro actual se queda pequeño y no está preparado para atender a la población que Carral tendrá en un futuro inmediato», señala el Ayuntamiento. «No podemos seguir asumiendo un coste que no nos corresponde», apunta el ejecutivo local.

La Diputación financia con 7.000 euros actividades para mayores

El Ayuntamiento de Carral ha obtenido una subvención de la Deputación de A Coruña en el marco del Programa FOEAC-2 II de subvenciones a municipios y otras entidades locales para financiar actividades de envejecimiento activo y acciones de lucha contra la soledad no deseada en el año 2025. La concesión provisional de esta ayuda asignará a Carral el impor-

te máximo de la subvención: que es de 7.000 euros.

Esta ayuda servirá a la entidad provincial para financiar los talleres de memoria para adultos que se realizarán en nuestro municipio. Estos talleres tienen como objetivo fortalecer la memoria, la atención y otras capacidades mentales que pueden verse afectadas con el paso de los años.

SWEET BEAR
bakery

Tartas por porciones
Bizcochos al corte
Milhojas
Galletas
Cookies
Tartas por encargo

Martes a Domingo de 10.00 a 14.00
Luis Seoane 2 (al lado Guardia Civil) El Temple, Cambre.

Repostería casera por encargo

www.sweetbearbakery.com
722 67 43 05



El Concello informa que el nuevo espacio previsto no estará disponible para el inicio del curso

Coordinación del servicio de comedor del Vales Villamarín

Betanzos.

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, visitó el pasado día 20, las obras de mejora del colegio Vales Villamarín con el fin de valorar junto a los técnicos de la Xunta y la dirección del centro el desarrollo de las mismas de cara al inicio del curso escolar. De hecho, uno de los principales objetivos de la reunión era coordinar el servicio de comedor, asumido por el Concello, que se verá afectado por las obras.

El Concello informa que el nuevo espacio previsto no estará disponible para el inicio del curso. Más bien, hasta finales del primer trimestre de curso no estará operativo el nuevo comedor, según explicaron los técnicos a la alcaldesa, después de que durante los trabajos

se hayan encontrado con "algún imprevisto que va a retrasar las obras en esta parte del edificio", indicó la regidora. Los responsables de los trabajos junto con la Xunta habilitarán en una parte próxima al antiguo comedor varios espacios que se utilizará de modo provisional hasta que no concluyan las obras. "De esta forma por lo que corresponde al Concello, tras la reunión, podemos garantizar que habrá servicio de comedor desde el primer día de curso. Será en los dos turnos establecidos, que se mantendrán después durante el curso", afirmó la socialista.

Además de la zona de comedor, el Concello coordinará con la dirección del centro diversos trabajos de limpieza de las instalaciones y de colocación de mobiliario para hacer posible que las clases comiencen el día 8 de septiembre.



"Serán días de mucho trabajo, porque las obras van a acondicionar en buena lógica el inicio del curso. Habrá una coordinación permanente entre el colegio, la empresa que realiza las obras y el Concello de cara a que todo

esté en las mejores condiciones y que, por encima de todo, prevalezca la seguridad de los alumnos y alumnas que durante unas semanas tendrán que convivir con las obras que se están realizando en el colegio", dijo la mandataria.



A unidade móbil de renovación e expedición do DNI estará en Betanzos o 12 e 26 de setembro

A unidade móbil de renovación e expedición do DNI atoparase en Betanzos en sete datas desde setembro ata decembro. O vehículo estará na praza de García Hermanos e para poder renovar a documentación as persoas interesadas deberán solicitar cita previamente nas oficinas municipais do edificio Liceo e facilitar o nome, apelidos, número DNI e teléfono. En setembro estará o día 12 e 26, en outubro o 10 e o 24, en novembro o 14 e o 28 e finalmente, en decembro o día 12.

Las rutas fluviales por el Mandeo abren nuevas fechas para septiembre

Las rutas fluviales organizadas por el Ayuntamiento de Betanzos a bordo de la embarcación municipal Diana Cazadora han tenido una gran acogida este verano. Según ha informado el área de turismo, todas las plazas de agosto se completaron. Los interesados aún podrán disfrutar de estas travesías en cinco nuevas fechas durante el mes de septiembre. Estas excursiones ofrecen la posibilidad de disfrutar de la naturaleza de la reserva de la

Biosfera Mariñas Coruñesas y Tierras de Mandeo y de conocer la historia de los Caneiros, una de las celebraciones más emblemáticas de la localidad.

Los interesad@s pueden reservar llamando al 981 77 66 66, enviando un WhatsApp al 638 54 31 69 o en turismo@betanzos.gal.

El Concello anima a aprovechar esta experiencia para descubrir el río Mandeo desde una perspectiva diferente.



Ocho toneladas de basura en Os Caneiros tras la primera romería

El dispositivo municipal de limpieza retiró más de ocho toneladas de desechos en Os Caneiros tras la primera romería campestre, celebrada el 18 de agosto. La gran participación registrada provocó un incremento en la cantidad de

residuos respecto a años anteriores, siendo mayoritarios las botellas de plástico, bolsas, cajas y cartones.

Las labores se extendieron también al camino de Xan Xiao, desde Os Anxos, y al propio cauce del río.

Atención personalizada para tus ojos y oído



táborra
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

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) Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200
hizorri@centroauditivoaudioshop.com



Soluciones para la nueva glorieta

Alternativa dos Veciños de Bergondo exige soluciones a Fomento por la situación de las vías de servicio adyacentes a la nueva glorieta del cruce de Ferrol, que en palabras del grupo, constituyen «un peligro, especialmente la que discurre en bajada, en dirección Betanzos».



Axudas para a escolarización de menores do Concello de Bergondo

Ya están disponibles os bonos das “Axudas para a escolarización de menores do Concello de Bergondo. Curso 2025-26” na librería seleccionada. Para coñecer o estado da súa solicitude, pode consultar o Taboleiro de anuncios do Concello, chamar ao 981791252 Ext.4 ou escribir ao seguinte enderezo electrónico: servizos.sociais@bergondo.gal. Lembre que debe entregar a factura xunto có bono e o modelo de delegación de pago asinado antes do 30 de setembro.

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

Alegaciones contra la subestación que Red Eléctrica Española proyecta en Folgoso

Abegondo.

El Concello de Abegondo y la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñas e Terras do Mandeo han presentado alegaciones contra la subestación que Red Eléctrica Española proyecta en Folgoso. El alcalde abegondés y presidente de la entidad supramunicipal, José Antonio Santiso Miramontes, insta al Gobierno central a informar desfavorablemente el plan de ampliación y denegar a la empresa eléctrica la autorización administrativa previa y la licencia de construcción y extender esta negativa al proyecto completo, contra el que ya alegaron en 2023.

«Esta subestación supone un impacto desmedido y la localización elegida es una aberración sin justificación alguna», afirma el regidor, que reitera que utilizarán «absolutamente todas las vías y medios posibles para tratar de impedir que se construya esta infraestructura». El Concello y la Reserva basan sus alegaciones en las conclusiones del ingeniero agrónomo y la técnico de medio ambiente de Abegondo. En su escrito, Abegondo y Reserva alegan que la ubicación escogida no es compatible con el planeamiento urbanístico e incum-

ple el PXOM y la Lei do Solo dado que alguna de las parcelas sobre las que se prevé su implantación en fincas que, en algunos casos, no alcanzan los 2.000 metros cuadrados. Afirman además, que la construcción de la subestación en este emplazamiento provocará un «daño ambiental irreparable» con efectos sobre el paisaje y el desarrollo rural sostenible.

El Ayuntamiento Abegondés y la Reserva apuntan además al impacto que puede tener esta infraestructura sobre los manantiales y acuíferos y reclaman un inventario de los humedales y traídas vecinales que pueden verse afectados. Demandan además un estudio de la flora y fauna, un informe geotécnico, un análisis hidrológico y un programa de vigilancia ambiental.

La entidad supramunicipal y el Concello abegondés instan además a justificar los motivos por los que deben asumir esta actividad «en pro de un beneficio empresarial para una localización tan alejada como As Pontes». Piden también una planificación temporal de los parques eólicos y una evaluación conjunta de todos los que pretenden verter al punto de conexión de esta subestación».



Bergondo recurrirá la decisión del Ministerio de no considerar su alternativa para la supresión de la variante de Infesta



Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo ha decidido recurrir la decisión del Ministerio de Transportes de no considerar la alternativa propuesta por el gobierno local para el proyecto de eliminación de la variante de Infesta, concluyendo que «la alternativa 5s propuesta no es técnicamente viable».

El Ministerio respondió así a las alegaciones presentadas por el Ayuntamiento al «Estudio Informativo del ramal que conecta las líneas de ancho ibérico León-A Coruña y Betanzos Infesta-Ferrol». El organismo estatal justifica que la solución inicial «cuenta con un trazado que cumple la normativa, no plantea problemas futuros en la explotación del ramal, no afecta directamente a ninguna vivienda, edificio industrial ni instalación de subestación y, además, cuenta con un informe de impacto ambiental aprobado». Esta afirmación es incompatible con el gobierno local, ya que considera que esta solución, denominada Alternativa 6, «afecta gravemente a nuestros vecinos, nuestro urbanismo y nuestro territorio», mientras que la Alternativa 5 propuesta por el Ayuntamiento es «más sensata, económica y justa».

El Ayuntamiento presentará su recurso contra esta decisión en las próximas semanas, dentro del plazo establecido por el Ministerio, ya que considera que los argumentos presentados por este no se ajustan a la realidad, siendo altamente perjudicial para una zona específica y afectada de la parroquia de Cortiñán».

Recuerdan que «aunque la carretera no pasa por encima de muchas viviendas, las deja en la zona

de servidumbre ferroviaria, quedando atrapadas y mutilando el planeamiento urbanístico en una zona urbanizada, ya que no se puede construir nada en el futuro». «Están transformando ese terreno en baldío, con propiedades devaluadas o directamente invendibles, algo que no es lógico, ni humano, ni políticamente aceptable para esta administración», afirman.

La alternativa propuesta por el Ayuntamiento de Bergondo, denominada «5S», implica una adaptación de los trazados estudiados en las alternativas 5 y 6 de la administración estatal. Así, incluye un primer tramo ya contemplado en la alternativa 5, modificándolo económicamente desplazando el enlace con la carretera existente para eliminar un primer viaducto innecesario en la carretera provincial; posteriormente, se modifica el trazado posterior; y, finalmente, se interseca con el último tramo estudiado en la alternativa 6. «Nos parece más sencilla, más social, mucho más económica, con menos expropiaciones, alejada del casco urbano y afectando únicamente, y de forma poco visible, a una zona industrial», explican.

La conclusión del Ayuntamiento es que «con esta solución, las viviendas no quedan abandonadas y atrapadas en la zona de servidumbre ferroviaria, ni se expropiación las propiedades privadas de los ciudadanos, quienes no se ven afectados por el ruido del tren, ya que las actuaciones se trasladan a zonas forestales o industriales, sin afectar la tranquilidad necesaria en los hogares. La solución es más sensata, más económica y más justa. El efecto es triple: económico, de protección del ciudadano y del territorio de Bergondo».



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

Actividad gratuita para mayores de cinco años en Sada

El Concello de Sada, a través de las áreas de Medio Ambiente y Educación, programa la actividad "A vila do mañá". Se trata de un programa educativo y de divulgación dirigido por la arquitecta Sandra González e inspirado en La ciudad de los niños de Francesco Tonucci con el objetivo de involucrar a los pequeños en la transformación del espacio urbano.

El Concello de Sada organiza esta actividad antes del inicio del curso escolar con el objetivo de promover el conocimiento de nuestro patrimonio a través de diferentes juegos populares que se celebrarán durante la primera semana de septiembre en la calle Bergondo y en la Plaza de Correos. La actividad también busca facilitar la conciliación familiar antes del inicio del curso escolar.

«A Vila do mañana» está dirigida a todas las personas nacidas hasta 2019 (es decir, mayores de 5 años) y tendrá lugar del 1 al 5 de septiembre, de 10:00 a 14:00. Esta actividad es totalmente gratuita, pero por motivos de organización es necesaria la inscripción previa a través de la web del Concello de Sada.



Los sadenses podrán disfrutar sin ataduras laborales de una fiesta declarada de interés turístico en Galicia

Sada propone declarar festivo local en 2026 el 18 de agosto, día de la sardiñada

Sada.

El Concello de Sada ha acordado ya en comisión el calendario laboral para el próximo año. El Concello mantendrá como festivo local el martes de Carnaval y aprovechará que el San Juan será fiesta a nivel autonómico en 2026 y que San Roque caerá en domingo, para proponer declarar festivo el 18 de agosto, el día en que celebra uno de los eventos más emblemáticos de las fiestas de Sada y ya declarada Festa de Interese Turístico: la popular sardiñada que pone fin a los festejos de San Roque. Esta iniciativa llega justo después de que el Concello haya hecho un balance muy positivo de las fiestas de este 2025, que se cerraron con una alta partici-



pación y sin incidentes reseñables. El Ayuntamiento ha querido expresar su agradecimiento público a todos los vecinos, vecinas y visitantes que durante esos días demostraron que se pueden celebrar unas fiestas sin incidentes, pese al gran volumen de público asistente. También ha reconocido el esfuerzo de las agrupaciones

musicales, entidades culturales, cuerpos de seguridad y servicios de emergencias y cuyo trabajo fue clave para garantizar unas celebraciones seguras y bien organizadas. Mientras tanto, el departamento de Cultura ya ha comenzado a trabajar en la programación de las fiestas de 2026.

El Concello de Sada programa actividades para mayores de 55 años

La Concejalía de Bienestar Social, Igualdad y Empleo programa actividades sociales dirigidas a personas mayores de 55 años para contribuir a un envejecimiento saludable, fomentar la autonomía personal y promover la participación y la integración social. Plazo de inscripción: del 25 de agosto al 5 de septiembre (ambos inclusive).

El programa de actividades sociales para mayores de 55 años tiene como objetivo contribuir al envejecimiento saludable, promover la autonomía personal, promover la participación y la integración social de las personas, y prevenir situaciones de riesgo o exclusión social. A través de diferentes actividades sociales: mantenimiento físico

y de la salud, estimulación cognitiva y fomento de la creatividad y con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas destinatarias, promoviendo su bienestar físico, social y mental.

Aunque está pensado para personas mayores de 55 años, excepcionalmente, podrán participar las personas que, sin haber cumplido esa edad, están en posesión de un certificado de discapacidad y acreditar la idoneidad de la actividad elegida mediante un informe médico. Asimismo, podrán participar personas no empadronadas en el municipio de Sada, si bien se dará preferencia a quienes sí lo estén. En general, los participantes deben cumplir los siguientes requisitos: tener 55 años cumplidos el día anterior a

la fecha límite de solicitud. No tener deudas pendientes con el municipio de Sada por participación en actividades sociales. Se dará preferencia a las personas empadronadas y con residencia efectiva en el municipio de Sada.



Obras de renovación de las tuberías generales de agua en Oleiros

Está previsto que este mes de septiembre comiencen dos obras relacionadas con el ciclo del agua en Montrove y Nós, con una inversión total de 900.000 euros. Se trata de las tuberías de suministro que llevan agua bajo las avenidas Salvador Allende, en Nós, y Rosalía Castro, entre Montrove y Oleiros. Además de esta importante obra, el Ayuntamiento también contratará próximamente los tramos de tuberías generales pendientes de renovación entre el embalse de A Pezoca-Quinta Canaima y el embalse de Edreira-Calle Pazo. Asimismo, a través de la empresa municipal de aguas AquaOleiros, se invertirán 5 millones de euros en las obras de renovación de las tuberías de fibrocemento pendientes en la Avenida das Mariñas, así como en los tramos de las tuberías de PVC más antiguas, actualmente en las parroquias de Dorneda y Serantes.

El Ayuntamiento de Oleiros cuenta con una extensa red de abastecimiento de agua, con 432 km. de longitud y 11 embalses en constante proceso de mejora, destinando anualmente importantes recursos económicos a su renovación. En las obras de canalización, se da prioridad a los tramos con mayor número de roturas, generalmente los más antiguos.




Los vecinos disfrutarán de un rocódromo y zona de calistenia

Comienza la construcción del área de ocio juvenil de Novo Mesoiro

A Coruña.

El Ayuntamiento inicia los trabajos de construcción de dos equipaciones muy esperadas por el vecindario de Novo Mesoiro: el área de ocio juvenil y la fuente lúdica al aire libre que se habilitará en el barrio.

La concejala de Infraestructuras y Movilidad, Noemí Díaz, recordó que la inversión conjunta entre estas dos actuaciones será de algo más de 330.000 euros (223.000 en el área de ocio juvenil y unos 130.000 en la fuente lúdica), "siendo dos intervenciones muy desta-

cadas que nos permitirán dar respuesta a las necesidades del barrio atendiendo especialmente a su pirámide poblacional, con muchas familias nuevas y niños".

Las obras para construir la nueva área de ocio juvenil se llevarán a cabo en un área ajardinada en desuso situada tras los bloques de viviendas de la calle Ribeira Sacra y el arroyo de Moitos. Allí se habilitará una superficie de más de 1.500 metros cuadrados que incluirá espacios individuales para la práctica deportiva de calistenia, break y bailes urbanos, baloncesto, ping-pong, ajedrez y también un pequeño rocódromo.

La actuación continuará hasta completar la adaptación de todas las paradas de la ciudad

El Ayuntamiento coruñés mejora la accesibilidad en 16 paradas de autobús



A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña acaba de concluir las obras de mejora de la accesibilidad en 16 paradas de autobús urbano, dentro de un plan impulsado por el Gobierno de Inés Rey y financiado a través de los fondos europeos Next Generation, con una inversión de 700.000 euros.

Estas actuaciones responden a la necesidad de modernizar las paradas existentes, facilitando la accesibilidad universal y, por lo tanto, facilitando el uso del autobús a personas con movilidad reducida, personas mayores o familias con cochecitos de bebé. Las obras incluyeron la elevación de los andenes, la instalación de suelo táctil, la reconfiguración de las zonas de espera y la

mejora de la señalización. Las 16 intervenciones se llevaron a cabo en diferentes barrios de la ciudad, entre ellos Os Mallos, Monte Alto, Labañou, Os Rosales, Catro Camiños y Castrillón, permitiendo corregir deficiencias históricas y garantizar que el autobús urbano sea una opción accesible para todas las personas. Esta actuación se enmarca en un plan de continuidad que se seguirá en los próximos meses, con la previsión de extender las mejoras a toda la red de paradas, teniendo en cuenta criterios técnicos de prioridad y accesibilidad.

"Nuestra prioridad es garantizar que cualquier persona pueda tomar el autobús sin encontrar barreras. La ciudad debe avanzar con equidad, también desde el punto de vista de la movilidad", señaló Díaz.

Plan de recuperación y mantenimiento de las fuentes y lavaderos

Arteixo.

El Grupo Municipal Socialista de Arteixo llevará al próximo pleno una propuesta para que el gobierno local impulse un Plan de Recuperación y un Plan Anual de Mantenimiento de las fuentes y lavaderos públicos del municipio. Estas infraestructuras, segundo denuncian, tienen un importante valor patrimonial y social para el vecindario, pero se encuentran en muchos casos en un estado de abandono y deterioro preocupante. El portavoz socialista, Martín Seco, recuerda que ya en 2011 el Partido Popular, actualmente en el gobierno local, había anun-

ciado una iniciativa para rehabilitar las más de cien fuentes y lavaderos existentes en las trece parroquias del ayuntamiento. Aquella propuesta incluía fichas de inventario y criterios comunes de conservación, pero, según Seco, "catorce años después, esa planificación quedó en una declaración de intenciones", sin resultados visibles.

El PSOE de Arteixo considera que una actuación integral sobre estas infraestructuras permitiría preservar la memoria colectiva, mejorar la imagen del rural y ofrecer nuevos recursos de interés cultural y turístico para el municipio.



CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

ESPECIALIDADES:

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

INFORMES MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:

Invalidez • Minusvalía • Secuelas de accidentes
 Paciente mayor • Necesidades especiales de atención educativa (NEAE) • Especialistas en IDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.



ORTOPEDIA BETANZOS

CAMAS • ANDADORES • SILLAS DE RUEDAS (plegables, eléctricas...)

CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA

PRÓTESIS DE MAMA (sujetadores y bañadores) • BRAGUEROS (hernias), etc.

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.

C/ Dr. José Fariña, 6. Betanzos. Tel./Fax: 981 77 20 39 - 622 214 040
 info@ortopediabetanzos.es



**CENTRO DE DÍA
CASTELAO**

PARA PERSONAS MAYORES

De 8:00h a 20:00h.
de lunes a sábado excepto festivos.

Servicio de transporte adaptado (consultar condiciones y disponibilidad).

Río Mandeo, 35 bajo. Betanzos. Telf. 981 77 39 93 - 672 627 768 / centro_dedia@hotmail.com

UNIDAD DE ALZHEIMER

Próxima apertura (2026)

Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)
 Información y reserva plazas: centro_dedia@hotmail.com

Meninas de Canido 2025

No te pierdas una nueva edición de las Meninas de Canido 2025, del 5 al 7 de septiembre, en Ferrol. Además de las obras de arte inspiradas en Velázquez que puedes recorrer por las calles del barrio, te esperan muchas actividades, conciertos, foodtrucks para comer, el Mercado Creativo y mucho más.



MDC
FESTIVAL INTERNACIONAL DE ARTE
MENINAS DE CANIDO

FERROL, 5-7 SEPTIEMBRE

En las Meninas de Canido 2025 participan casi una treintena de artistas, que llenarán diferentes espacios del barrio ferrolano de color y mucho talento creativo con sus obras. Sumando su versión de las Meninas a las más de 500 que ya existen en las calles de Canido. Pero, además, de recorrer las Meninas de Canido 2025 en Ferrol, puedes disfrutar de conciertos, foodtrucks y un mercado creativo, que tienen como núcleo central el Parque Antón Varela. El proyecto de las Meninas de Canido empezó en 2008 de la mano del artista Eduardo Hermida, que empezó a realizar intervenciones en espacios abandonados del barrio. Hoy hay más de 500 obras de arte urbano, que cada año crecen con nuevas propuestas. Incluso puede verse una obra supuestamente de Banksy en las calles de Canido.

La Xunta invertirá 1,69 millones de euros en hospitales del SERGAS

El Arquitecto Marcide contará con nuevos equipos de mamografía



La Xunta ha sacado a licitación, a través del Portal de Contratos de Galicia, el suministro de nuevos equipos de mamografía digital destinados a reforzar el diagnóstico del cáncer de mama en hospitales del Servizo Galego de Saúde.

El contrato permitirá sustituir los equipos de tres hospitales, entre ellos el Arquitecto Marcide de Ferrol, por unidades de última ge-

neración con imagen digital de alta resolución y tecnología 3D (tomosíntesis). Este avance reduce la superposición de tejidos, mejora la tasa de detección de tumores y disminuye la necesidad de biopsias. Los nuevos mamógrafos incorporan, además, imagen sintetizada a partir de la tomosíntesis sin dosis extra de radiación y técnicas con contraste que evitan recurrir a pruebas más

complejas como la resonancia magnética. También cuentan con sistemas de guiado para biopsias en 2D, 3D y con contraste, así como estaciones de diagnóstico equipadas con software de apoyo.

El plazo de ejecución del contrato será de dos meses desde su firma. Las empresas interesadas en presentar ofertas podrán hacerlo hasta el 8 de septiembre.

160.000 euros para la renovación de caminos en Bemantes y Carantoña

El Concello de Miño ha sacado a contratación en el perfil del contratante municipal dos proyectos para la renovación de caminos en las parroquias de Bemantes y Carantoña, concretamente en los lugares de A Torre y Os Castros, con un presupuesto total de 160.000 euros.

En el caso de Bemantes las obras, valoradas en 76.424 euros, se llevarán a cabo en el lugar de A Torre, concretamente en dos caminos comunicados entre si que tienen una longitud total de 954 m. y que dan acceso a parcelas agrícolas. Los trabajos que se llevarán a cabo incluyen el refuerzo del

firmo en ambas vías y la realización de mejoras en el sistema de drenaje. Por otro lado, el proyecto de Carantoña, incluido en el Plan Único de la Deputación da Coruña, está valorado en 83.643 euros y se llevará a cabo en dos tramos del camino que une los lugares de Lameira y Os Castros.

Reforma del centro cultural Carvalho Calero de Ferrol

Ferrol dará un paso más en la renovación de sus equipamientos culturales con la próxima intervención en el interior del centro cultural Carvalho Calero. La Xunta de Goberno local ha aprobado la licitación de las obras, que se enmarcan en el convenio de regeneración urbana de los barrios firmado con la Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, cumpliendo así uno de los compromisos adquiridos con los vecinos del Ensanche A.

El proyecto incluye la renovación de acabados en paramentos y techos, la adecuación de los accesos y la reforma de los aseos, de manera que el destinado a personas con movilidad reducida cumpla con las exigencias actuales de accesibilidad. Además, se incorporarán los equipamientos de higiene necesarios, se retirará el pavimento actual de los espacios de tránsito de la primera planta y se instalará un pavimento vinílico homogéneo, igual al empleado en los aseos.

También se revisarán y actualizarán las instalaciones, se sustituirán elementos de remate en los alféizares de las ventanas, se renovará el acabado del cuerpo elíptico central y se actuarán sobre parte de los solados. Entre otras mejoras, se reparará el videoportero y se reemplazarán las luminarias averiadas. El presupuesto base de licitación es de 554.349,98 euros y el plazo de ejecución de las obras es de cinco meses.

Grupo OCHO CAÑOS

Energía inteligente para **Betanzos**

con el mayor equipo Smart Solar del Noroeste de España

¡Pasa a visitarnos!

Av. Jesús García Naveira 1, 15319

981 461 663 / 694 23 92 80 | pibetanzos@ochocanos.com

Smart Solar | Smart Clima | Smart Mobility



por Esther López Castro

Baiona, bella y singular

*Estimados lectores del periódico As Mariñas:
El verano pletórico de luz, siempre deja hermosos recuerdos.
Este verano en una de las idílicas playas de Galicia tuve y percibí
la belleza, unida a una bella historia, como un bello sueño me dejó
un sentimiento de felicidad. Espero que os guste.*

Baiona, bella y singular

Esther López Castro

Un sol brillante y dorado
Ilumina la arena y el azul
del mar.

Las sombrillas se extienden
colonizando el vasto arenal,
como ondulantes setas
multicolor se mueven ligeras
en la brisa
y añaden un especial
encanto.

La naturaleza nos ofrece
un gran espectáculo.
Como un bello cuadro
resalta el mar su belleza
de un singular
y verdoso azul,
la arena da un
dorado matiz
con sus relucientes
partículas
de brillo fulgurante,
que hacen constantes
y divertidos guiños al sol.

Al fondo un pequeño
monte se extiende verde
y frondoso.

Un Castillo Medieval
le pone idílica impronta,
se eleva majestuoso
y marca su límite,

el mar y el cielo.

Tan grandioso lugar
fue el inmejorable otero,
donde un día señalado
con emoción desbordada
se ve llegar a -La Pinta-,
inefable carabela
que arribó en el bello
puerto.

Ese siglo se hizo historia
por el gran descubrimiento
y jamás la Fortaleza,
ni ese pueblo pintoresco,
se van a sentir ajenos
a ese inolvidable hecho.

Se conmemora cada año
en el castillo y el pueblo
esa extraordinaria fecha
de ser la villa especial,
el privilegiado pueblo,
que conoció la noticia
de esa venturosa nueva.

Colón logró para España
conquistar un continente
diferente, grande y bello,
y graba para la historia.
¡Heroica y gran hazaña!



por Eva Vidal

El fuego... mal compañero de viaje



España arde literal y metafóricamente en estos últimos días del mes de agosto que ya indican que el verano poco a poco avisa de retirada. El fuego es mal compañero de viaje siempre y siempre me ha provocado un miedo atroz. Me aterroriza ver las imágenes que muestran los medios de comunicación resaltando la destrucción de infinitas hectáreas de terreno y zonas naturales que algún día fueron verdes, pero también poniendo nombre y apellido a tantas y tantas personas paralizadas por el miedo y la pena al ver cómo en unos segundos uno puede perder todo por lo que ha luchado a lo largo de su vida. Gente que ha perdido la vida intentando ayudar a acabar con la pesadilla, la desesperada petición de ayuda de quienes llorando a gritos ven su final cerca...

Sólo dos cosas: Espero que todos los que, como yo, estáis siendo testigos de este horror o tengáis la desdicha de conocer a alguien que está sufriendo este calvario, no olvidéis jamás a aquellos que se han dedicado estos días a arrojarse porquería y culpa, como siempre. Uno siempre tiende a pensar que en algún momento nuestra clase política perderá ya la capacidad de hundirse en el lodo y la mugre pero se ve que estamos equivocados. Ahí están todos haciéndose fotos y arrojándose envenenadas flechas de odio y oportunismo. Espero que todos lo tengáis en cuenta a la hora de ir a votar y no olvidéis la tortura que los pueblos están sufriendo mientras los políticos pasean vestidos de domingo entre los escombros.

Por otro lado, espero que nadie olvide, tampoco, a todos aquellos

que todavía hoy intentan poner en duda las inequívocas señales de cambio climático que el planeta nos está enviando. Los geógrafos y expertos son unánimes: En un verano tórrido, en el que hemos sufrido una ola perpetua de calor en todo el país con temperaturas rozando lo irreal, la naturaleza ha sido incapaz de regularse por sí misma y la voracidad del fuego, arrasando los secarrales en los que se han convertido nuestros montes, ha encontrado su hábitat más adecuado. Frente a ello, no cabe más que aumentar la prevención y preparar el planeta, poco a poco, para sortear los cambios a los que en las próximas décadas tiene que enfrentarse pero no se puede dudar. Me pregunto qué oscuras intenciones ocultan quienes proclaman la teoría de que aquí no está pasando nada.

Queda mucha desolación después de semanas tan horribles como éstas. Quedan miles de hectáreas desoladas y miles de personas arruinadas física y emocionalmente. No les olvidemos. Demostremos que somos mejores que los que mandan y ayudemos en la medida de nuestras posibilidades. Obliguemos a nuestros responsables políticos a dar soluciones reales para sacar del pozo de la desgracia a los que han caído involuntariamente en él. Exijamos colaboración, comprensión y ayuda.

Luchar contra un fuego voraz y descontrolado es, según los expertos, prácticamente imposible y algo que roza casi lo utópico, pero muchos de ellos señalan fallos imponentes en la gestión política de la protección forestal y descoordinación manifiesta a la hora de enfrentarse a situacio-

nes límite como las que están sucediendo. Hay cosas que se están haciendo mal y es necesario rectificarlas porque, por desgracia, habrá otra próxima vez en la que no pueden volver a cometerse los mismos errores que ahora se están produciendo. Otra vez el fuego nos ha pillado desorganizados y fuera de juego. Los responsables de dar salida a estas catástrofes tienen que sentarse, estudiar, comprobar lo que ha fallado y corregirlo para el futuro. Nosotros, por nuestra parte, tenemos que estar frente a ellos, firmes, organizados y valientes para recordárselo.

Aquí queda mucho dolor que acompañar pero que nadie se equivoque, también queda un trabajo arduo e intenso que realizar. Se necesitan muchas manos para levantar tanta destrucción y no sobra nadie que quiera ponerse a la faena. Hay mucha tarea por delante y poco tiempo que perder en tonterías, mucho dinero que hay que poner encima de la mesa para dar salida a las necesidades que han surgido, muchos puestos de trabajo que será necesario cubrir para reorganizar el caos generado.

Nosotros tenemos que exigir que así sea y no podemos permitirnos el lujo de cerrar los ojos y seguir pensando que los de arriba vendrán a darnos soluciones. Si no llamamos a sus puertas insistentemente y de forma coherente ellos nos olvidarán como pasa siempre. Esta vez no podemos permitirnoslo. Es el tiempo del asociacionismo ordenado y valiente, de intensidad en las negociaciones de los ciudadanos con sus gobernantes, de no bajar la guardia.

cenor
tu tienda de confianza

¡Te hacemos la
vuelta **más fácil!**



AUTODOSE: con AUTODOSEIFICACIÓN para darte mayor comodidad y ahorro, ajustando AUTOMÁTICAMENTE el consumo de energía y detergentes.



¡DE REGALO!
3 meses de Detergente Disiclin Enzymatic.*

LAVADORA
AEG
LFR619404Q

449€

PVP TIENDA 549 € - 100 € AEG



**ELECTRÓNICA
CÉSAR**

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

No incluye entrega a domicilio ni instalación. Consulta el precio de nuestros servicios en tienda.

cenor.es

AEG recomendará 100 € al cliente una vez haya realizado la compra por el importe PVP local. Promoción válida desde el 01/09 al 31/10 de 2025. Consulta condiciones en www.promo.aeg.com. *Actividad de Detergente Disiclin Enzymatic 60 días de regalo por la compra de la lavadora AEG LFR619404Q o hasta fin de existencias. 3 meses con una medida de 3 lavados por semana.



Motor.

Este importante vehículo eléctrico se ha sometido a un lavado de cara. Un «facelift» con el que ponerse al día en cuestiones como el diseño, el equipamiento y la propulsión eléctrica.

Todo está listo para que el renovado SUV eléctrico de origen coreano inicie su periplo comercial en nuestro mercado. No solo es más potente, también tiene una autonomía mejorada. Y coronando la oferta se mantiene la variante GT, que también estrena esta actualización. KIA ha estructurado la gama del nuevo EV6 en los niveles de acabado Air, GT-line y GT.

Más allá de los cambios en el diseño o en las novedades de equipamiento, todas las miradas están puestas en el mejorado sistema de propulsión eléctrico. Y es que, el nuevo EV6 alcanza un nivel superior en materia de potencia y de autonomía.

En el escalón de acceso se encuentra el modelo de 125 kW (170 CV) y 350 Nm de par máximo con batería de iones de litio de 63 kWh. Tiene tracción trasera y homologa una autonomía de 428 kilómetros según el ciclo WLTP. En un nivel superior se encuentra el modelo de 168 kW (229 CV) y 350 Nm con batería de 84 kWh. También tiene tracción trasera y, en este caso, declara una autonomía WLTP de 582 km respectivamente. Para los conductores que busquen unas prestaciones superiores se ofrece una versión de 239 kW (325 CV) y 605 Nm de par máximo con tracción total. Equipa la mencionada batería de 84 kWh y arroja una autonomía de 533 km. Coronando la oferta en términos de rendimiento se encuentra la variante GT con 478 kW (650 CV) y 770 Nm de par máximo. Gracias a una batería de 84 kWh puede circular 450 km con una sola carga y tiene tracción total.

El renovado SUV eléctrico de KIA estrena novedades en materia de diseño, de equipamiento tecnológico sobre todo, en lo que respecta al sistema de propulsión eléctrico

El nuevo KIA EV6 2026, más potente y con autonomía mejorada

Todas las miradas están puestas en el mejorado sistema de propulsión eléctrico.



Equipamiento KIA EV6 Air

- Múltiples airbags (frontales, central delantero, laterales y de cortina)
- Llantas de aleación de 19 pulgadas.
- Luces LED para la conducción diurna.
- Grupos ópticos traseros LED.
- Encendido automático de luces y sensor de lluvia.
- Cristales posteriores oscurecidos.
- Espejos retrovisores exteriores ajustables y abatibles eléctricamente y calefactables.
- Espejo retrovisor interior con función antideslumbramiento.
- Cuadro de instrumentos digital de 12,3 pulgadas.
 - Navegador
 - Android Auto y Apple CarPlay.
 - Conexión USB
 - Bluetooth.
 - Radio digital.
 - Climatizador automático bizona.
- Elevalunas eléctricos.
- Freno de estacionamiento eléctrico.
- Sistema de arranque sin llave.
- Tapicería en cuero vegano.
- Asientos delanteros con ajustes eléctricos, calefactables y ventilados.
- Asiento del conductor con función de memoria.
 - Asientos traseros calefactables.
- Volante multifunción calefactable y ajustable en altura y en profundidad.
- Bomba de calor.
- Sistema de carga bidireccional V2

RADIADORES ANÍBAL

45 años
en el sector

**LIMPIEZAS POR
ULTRASONIDO**

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

**RADIADORES
ANIBAL**

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

Un vehículo comercial 100% eléctrico que destaca por algo que ningún otro modelo ofrece

Este vehículo comercial tiene una garantía de 1 millón de kilómetros

Redacción.

KGM, la antigua SsangYong vuelve a romper esquemas con el nuevo KGM Torres EVX Van, un vehículo comercial 100% eléctrico que no solo destaca por su diseño premium, su potencia o su gran autonomía, sino por algo que ningún otro modelo ofrece: una garantía de batería de ¡1 millón de kilómetros!

Un compromiso que deja muy atrás a sus competidores y lo convierte en una apuesta segura para profesionales y flotas que necesitan fiabilidad absoluta

En un mercado (el industrial) donde la mayoría de las furgonetas eléctricas ofrecen garantías de batería de entre 100.000 y 160.000 km, KGM ha subido el listón a niveles nunca vistos. El Torres EVX Van incorpora una batería LFP de 73,4 kWh que entrega hasta 441 km de autonomía WLTP y está fabricada

El Torres EVX Van incorpora una batería LFP de 73,4 kWh que entrega hasta 441 km de autonomía WLTP



por BYD.

Esta garantía permitirá que una empresa pueda usar intensivamente el vehículo durante años sin preocuparse por el deterioro de la batería, eliminando uno de los grandes temores al invertir en movili-

dad eléctrica. Con una estética que replica el estilo del modelo de calle, el Torres EVX Van luce profesional y moderno, ideal para cualquier entorno urbano. Mide 4.715 mm de

largo, 1.890 mm de ancho y 1.715 mm de alto, manteniendo una distancia libre al suelo de 169 mm. Por dentro, su equipamiento sorprende para tratarse de un vehículo comercial: doble pantalla de 12,3", conectividad Apple CarPlay/Android Auto, climatizador

bizona y asientos calefactables /ventilados.

Carga útil sin concesiones

Gracias a su homologación como vehículo N1, el Torres EVX Van ofrece hasta 2,34 m² de superficie útil de carga (885 mm alto, 1.300 mm ancho, 1.800 mm de profundidad), con múltiples configuraciones posibles, compartimentos, barra de sujeción y separación vertical para mayor seguridad.

El sistema de propulsión está compuesto por un motor eléctrico de 207 CV (152 kW) y 339 Nm de par, que garantiza potencia y eficiencia incluso con carga completa. Con una autonomía WLTP de 441 km, supera ampliamente a los modelos de su categoría, muchos de los cuales apenas rozan los 250-300 km por carga.

Con un precio que parte de los 26.000 euros (sin IVA ni ayudas gubernamentales), el Torres EVX Van se posiciona como una de las opciones más competitivas del mercado.



TRUCKS

Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

Un total de 238 docentes realizaron formación en idiomas en Reino Unido, Francia y Portugal en estos meses con el apoyo del Gobierno gallego

Más de 1.000 alumnos y docentes realizaron este verano cursos de idiomas en el extranjero al amparo del programa Galemundo de la Xunta



La directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández despidiendo a un grupo de alumnos de Bachillerato que realizaron estas estadias.

Más de 1.000 alumnos y docentes realizaon este verano cursos de idiomas en el extranjero al amparo del programa Galemundo, con el que la Xunta de Galicia impulsa la internacionalización de la enseñanza.

El Gobierno gallego destinó este año más de 15 M€ a esta iniciativa, que aglutina todas las bolsas de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP en este ámbito para facilitar que alumnos y profesores puedan viajar la otros países y mejorar sus competencias con los idiomas. A lo largo del curso escolar se beneficiaron de este programa 7.000 personas.

Precisamente la directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, despidió a principios de agosto en el aeropuerto Rosalía de Castro, de Santiago de Compostela, a un grupo de 60 alumnos de Bachillerato que partían hacia el Reino Unido para mejorar sus competencias en inglés. Estos formaban parte de los 641 estudiantes de Bachillerato que realizaron estadias de tres semanas en régimen residencial o familiar en Reino Unido, Francia, Canadá o Alemania en julio y agosto en el marco de este programa Galemundo.

La representante de la Xunta los animó a aprovechar esta estadia, no solo para mejorar su inglés, sino también para entrar en contacto con la cultura británica y "vivir

una experiencia enriquecedora que os va a ser útil en el conjunto de vuestra vida académica".

El Gobierno gallego destina cerca de 2 M€ a esta actividad concreta, de tal manera que se subvenciona entre lo 92 % y el 69 % del coste de las estancias de los estudiantes en Canadá (228 estudiantes), Reino Unido (345 estudiantes), Francia (60 estudiantes) y Alemania (diez estudiantes). Con cargo a esta partida, la Xunta sufraga parte de los gastos de contratación de los monitores que acompañan la cada grupo, mantenimiento y alojamiento, traslados para actividades, docencia y material escolar, actividades culturales, deportivas y complementarias de los cursos, seguros de accidentes y certificado de realización del curso.

Alumnado universitario

En lo que alcanza al alumnado universitario, la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP concedió ayudas de hasta 1.500 € a un total de 178 alumnos de las tres universidades públicas gallegas para hacer cursos de idiomas en el extranjero también este verano. Los beneficiarios asistieron, de manera presencial, a un curso idiomático en un país extranjero en el período comprendido entre lo 1 de junio y el 31 de agosto con un mínimo de 45 horas lectivas. El país de destino más escogido fue Canadá, con 40 alumnos, se-

guido de Malta (39), Irlanda (34), Italia (18), Reino Unido (16), Francia (14), Alemania (9), Japón (3), Estados Unidos (2), Portugal (1), China (1) y Corea del Sur (1).

Un total de 67 son alumnos beneficiarios estudian en la Universidad de Santiago de Compostela, 58 de la de Vigo y 53 de la Universidade da Coruña.

Formación docente

Un total de 238 docentes gallegos perfeccionaron en julio sus competencias en un curso de idiomas en el Reino Unido (195 profesores), Francia (25) y Portugal (18). Otros 57 lo hicieron en el primer trimestre del curso 25/26, integrándose en la vida escolar en un centro educativo fuera de España.

Calendario escolar de Galicia 2025 - 2026

El próximo curso escolar empezará el lunes 8 de septiembre de 2025 y finalizará el viernes 19 de junio de 2026. Para los alumnos de 4º de Educación Infantil hay un período de adaptación que puede elegir cada centro y que será hasta el viernes 12 de septiembre.

Además, el fin de las clases para los alumnos de 2º de Bachillerato vendrá determinado por las fe-

chas de la PAU 2026.

• Vacaciones Navidad

Del 22 de diciembre de 2025 al 7 de enero de 2026

• Vacaciones Carnaval

16 de febrero de 2026

18 de febrero de 2026

• Vacaciones Semana Santa

Del de 30 de marzo de 2026 al 6 de abril de 2026.

El Concello invierte 800.000 euros en mejoras de colegios para el próximo curso

A Coruña.

El Ayuntamiento coruñés invertirá 800.000 euros en actuaciones de mejora de 13 centros de educación primaria e infantil de la ciudad de cara al próximo curso, de acuerdo con los cálculos municipales, contando obras que ya acabaron este verano, otras que están en marcha y algunas que arrancarán próximamente.

Inés Rey, visitó la pista multideporte del colegio Víctor López Seoane, que acaba de ser remodelada con una inversión de más de 260.000 euros. Como parte de la obra, se instaló un nuevo cierre en el sector norte del centro y se sustituyeron vallas que estaban oxidadas.

Entre las obras más relevantes están la instalación eléctrica del centro Curros Enríquez, con un coste 150.000 euros, o la mejora de accesibilidad del María Pita, por la misma cantidad. La renovación del área de juegos infantiles de Emilia Pardo Bazán supone 62.700 euros y la sustitución del cierre del Zalaeta, que se prevé iniciar este mes, otros 42.000. El listado de actuaciones también incluye los co-

legios Cidade Vella, Rosalía de Castro, Labaca, Salgado Torres, Raquel Camacho, María Pita, Manuel Murguía, Torre de Hércules y Sagrada Familia.

La alcaldesa, que visitó el Víctor López Seoane acompañada por el edil de Educación, Formación e Innovación Tecnológica, Juan Ignacio Borrego, señaló que «escuchar a los centros educativos de la ciudad y sus demandas forma parte de nuestro compromiso con la comunidad docente, las familias y el alumnado». El Gobierno local, siempre en palabras de Rey, apoya la «educación pública y de calidad» y esto realizar inversiones, por lo que pidió a la Xuntaque «aporte su grano de arena» para realizar mejoras.

La regidora puso como ejemplo de la colaboración municipal con los centros educativos la reciente cesión al Víctor López Seoane de unos 100 m², aprovechando unas antiguas instalaciones de conserjería. Estas «fueron acondicionadas por operarios de los talleres municipales de empleo», indicó la alcaldesa, y en el próximo curso «ya podrán usarse como zona de descanso» para los niños, así como para actividades extraescolares.



La renovación de la pista del Víctor López Seoane superó los 260.000 euros.

Organizar el hogar no tiene por qué ser complicado

Di adiós al desorden en casa

Redacción.

La organización es uno de esos problemas con los que nos enfrentamos a diario en nuestras viviendas. Compaginar el orden en el hogar con los horarios y estilos de vida actuales a veces se nos hace cuesta arriba. Pero hay una serie de rutinas que podemos seguir fácilmente en casa para tenerla siempre ordenada y con el mínimo esfuerzo.

Planificación

Planificar las tareas que tenemos que realizar es fundamental para poder acabarlas con éxito. De esta manera seremos conscientes de todo lo que hay que hacer y podremos planificar aquellas tareas que no podemos realizar inmediatamente pero que no hemos de olvidar.

Superficies despejadas

El primer paso para sentir el orden en el hogar es poder contar con las superficies despejadas de objetos. Si cada elemento tiene su lugar, lo ideal es despejar las superficies para utilizarlas de apoyo y ofrecer

un campo visual limpio como primera impresión de orden en el hogar.

Saca lo que no utilizas

Con el paso del tiempo se suelen almacenar muchas cosas en casa que realmente no se utilizan y ocupan un espacio valioso. Para evitar que esto ocurra, se recomienda hacer una especie de limpieza una vez al mes y así poder filtrar aquellas cosas que ya no usamos ni necesitamos y decidir la forma en que nos deshacemos de ellas, si se pueden donar o incluso vender y así aprovechar cada espacio de almacenaje en casa.

Un espacio cada vez

Pensar en ponerse a ordenar todo el hogar puede resultar agotador, para evitarlo se recomienda programar la limpieza a fondo de una habitación a la semana o dedicar cada día de la semana unos minutos a cada estancia de la casa, pero siempre trabajar por zonas. Esta forma de proceder es más efectiva, si limpiamos habitación por habitación repasando el polvo, los cristales, el suelo, etc., seremos



más certeros y conseguiremos mejores resultados.

Cada cosa en su sitio

Se tarda lo mismo en colgar la ropa en el armario que en dejarla amontada en una silla y la diferencia es abismal. Además, es muy importante que cada objeto del hogar tenga su espacio de almacenaje específico. Aunque pueda haber objetos o aparatos electrónicos que se mantienen en superficies y a la vista de todos, la gran mayoría de objetos serán más fáciles de ordenar si cuentan con su propio lugar.

Almacenaje

Es recomendable utilizar el mayor espacio posible para organizar y almacenar los objetos que se encuentran por el hogar, mientras se aprovechan los muebles de manera útil. Existen muchas opciones de muebles de almacenaje que mantienen su utilidad y ocupan poco espacio en el hogar, como las camas con canapé, los taburetes con almacenaje y las cestas y cajas decorativas con espacio para guardar objetos. También podemos aprovechar los espacios bajo las camas con cajas

con ruedas.

Rutinas diarias

La clave del orden es no desordenar y por eso, es fundamental que no se trate como una gran tarea una vez a la semana, si no que se lleve a cabo día a día.

Además, no es responsabilidad de una sola persona, sino de todos los miembros del hogar, por lo que todos deben colaborar en la

medida de sus posibilidades.

Después de cocinar, dejar los cacharros limpios y cada cosa en su sitio, ventilar las habitaciones y hacer la cama antes de salir de casa, recoger la mesa al terminar de comer, y no dejar toallas en el suelo al salir de la ducha ni productos de belleza fuera de su sitio son pequeños gestos que parecen muy obvios, pero te garantizamos que si los cumples te ahorrarás tiempo y sobresaltos.



MAMPARAS DE DUCHA Y TENDEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

COMODIDAD EN TU HOGAR

MAMPAPLUS

ENCUENTRANOS EN

A CORUÑA
AV. FINISTERRE 164

MONTE ALTO
C. PARQUE 1

EL BURGO
AV. RUTS 1

981 145 528

981 115 104

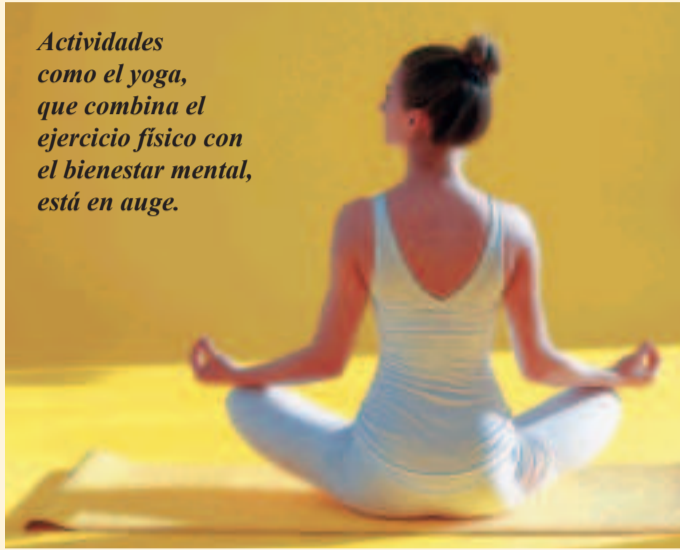
981 109 050



Septiembre es un mes ideal para retomar la actividad física, aprovechando el cambio de estación

Vuelta a las rutinas de ejercicio

Actividades como el yoga, que combina el ejercicio físico con el bienestar mental, está en auge.



Después de disfrutar de las vacaciones y descansar, resulta fundamental conocer el estado del cuerpo y nuestras condiciones físicas antes de retomar el gimnasio o apuntarse de cero. Durante este mes podemos empezar a planificar una vuelta a las rutinas laborales, familiares y de ejercicio que permitan activar el cuerpo de manera progresiva. Lo más importante es que la rutina deportiva acabe por convertirse en un hábito y una actividad indispensable en el día a día. Estar motivado y tener el propósito de estar en buen estado físico hará que resulte mucho más fácil conseguir nuestros objetivos deportivos.

El mejor deporte

Aún quedan varios meses para disfrutar de los deportes al aire libre como el ciclismo, running y senderismo, que pueden realizarse de manera independiente.

Las actividades que combinan el ejercicio físico con el bienestar mental, como el yoga y el pilates, están en auge, ya que no solo mejoran la flexibilidad y la fuerza, sino que también ayudan a reducir el estrés. Pero lo ideal es buscar el deporte que mejor se adapte a ti. Prueba a asistir a algunas clases para descubrir que deporte o ejercicio te motiva a seguir.

Todo depende de tu experiencia con el ejercicio físico y de saber hasta qué punto está preparado tu cuerpo para realizar una actividad determinada.

Poco a poco

Empieza con metas sencillas y se realista, da tiempo a que tu cuerpo y tu mente se acostumbren a una nueva rutina. El so-

breesfuerzo puede ser contraproducente y terminar con tus propósitos antes de lo previsto. Calienta adecuadamente para evitar las lesiones. Si has estado un tiempo sin hacer deporte es importante calentar de la manera adecuada y prestar especial atención a los ejercicios de estiramiento al terminar. En cuanto a los días de entrenamiento, lo ideal es hacer de 3 a 5 días a la semana pero, si tu estilo de vida es sedentario, deberás empezar con 2 o 3 e ir aumentando progresivamente.

Objetivos realistas

Ponerse objetivos es una excelente forma de aumentar la motivación a la hora de hacer ejercicio, pero has de ser realista con tu punto de partida y la dedicación que puedas darle a la actividad física elegida.

Para ello, puedes contar con el asesoramiento del personal que trabaja en el gimnasio. Si vas a hacer ejercicio por tu cuenta, hay muchas aplicaciones de móvil que puedes usar para pautar y controlar tu progreso personal.

Además de establecer retos realistas hay que ser consciente que en todo el proceso tendremos altibajos e imprevistos. Siempre pueden surgir planes espontáneos que interfieran en nuestra rutina, pero lo esencial es intentar buscar un equilibrio emocional para que estos imprevistos no debiliten nuestro hábito.

Mejor en compañía

Buscar un compañer@ de entrenamiento es la forma más fácil de no tirar la toalla y mantener el compromiso. ¿Por qué no convencer a tu mejor amiga, tu madre o incluso tu pareja?.

Consejos para recuperar la piel después del verano

Tras el verano es normal sentir la piel y el cabello más frágil, dañado y seco

El sol, el aire acondicionado, el agua del mar y de las piscinas pueden dañar la piel y el cabello durante el verano. Además, es habitual que cambiemos nuestra alimentación, tomando más grasas y alcohol.

Por todo ello, es habitual que a la vuelta de las vacaciones notemos la piel más deshidratada y seca, con un grosor más elevado y más propensa a la descamación. Además, si no ha recibido una adecuada protección, es posible también que aparezcan manchas. Para reducir los efectos dañinos del verano en la piel, recopilamos algunos consejos para modificar la rutina de cuidado facial y corporal después de las vacaciones.

Hidratación intensa

Una hidratación profunda es esencial para restaurar la barrera protectora de la piel y mejorar su elasticidad y suavidad. Utiliza cremas hidratantes con ingredientes como ácido hialurónico, glicerina o urea, combinados con emolientes como las ceramidas y ácidos grasos o, incluso en pieles más secas, aceites como el de almendras dulces, argán o rosa mosqueta y complejo de ceras nutritivas como de jojoba, girasol y mimosa.

Si notas la piel más seca de lo habitual, aumenta la hidratación incorporando, por ejemplo, un sérum hidratante antes de tu crema habitual, mascarillas hidratantes, una o dos veces a la semana, y algún producto reparador con elevada proporción de antioxidantes como la vitamina C y E que ayudarán a eliminar radicales libres y a reparar alguna de las estructuras dañadas.

Exfoliación para renovar la piel

Para restaurar la luminosidad y vitalidad de la tez es importante realizar una exfoliación que nos ayudará a eliminar las impurezas y cé-



lulas muertas y limpiar los poros, además de estimular la circulación para ayudar en la renovación celular. Las pieles más sensibles deben tener un mayor cuidado con la exfoliación y preferiblemente realizarla cada 10-15 días según su tolerancia. En cambio, las pieles grasas pueden hacerlo con mayor frecuencia, hasta dos veces por semana o incluso más veces si utilizan un exfoliante suave. El momento ideal es por la noche, para dejar que la piel descanse y se recupere durante las horas de sueño.

Rutina de limpieza

La limpieza debe ser el primer paso de cualquier rutina facial, tanto en verano como en invierno. Pero es aún más importante cuando estamos reparando la piel. La limpieza es un paso imprescindible para que el resto de productos hidratantes penetre bien.

Utiliza limpiadores con pH neutro o bajo en alcalinidad para no irritar la piel.

Alimentación saludable

La alimentación después del verano es un factor importante para reparar la piel, reduciendo los daños de los

rayos UV producidos durante el verano.

Prioriza una dieta rica en antioxidantes como las frutas rojas, pimientos y tomates (por su vitamina C y betacarotenos) y grasas saludables como el salmón, aguacate y frutos secos (ricos en omega-3 y vitamina E) para reparar el daño solar.

Bebe suficiente agua para mantener la piel hidratada y consume alimentos con vitamina A, como la zanahoria, para favorecer la regeneración celular y el tono de la piel.

Finalmente, opta por técnicas de cocción saludables como el vapor o la plancha.

Revisar la piel

Es importante revisar lunares y manchas y consultar con un dermatólogo si se observa alguna anomalía.

Tras las vacaciones, en las que hemos pasado mucho tiempo al sol, hay que vigilar que no haya cambios en ningún lunar o peca: alteración del color, aumento de tamaño, etc.

Protección todo el año

Es un consejo que hay que seguir siempre, ya que los rayos ultravioleta del sol están presentes todo el año, aunque son más agresivos en verano. Los protectores solares crean una barrera protectora entre la piel y los rayos del sol.

Hay que tener en cuenta que el roce de la ropa o el sudor reducen la efectividad de la crema solar. Por eso, se debe reaplicar con frecuencia (cada 2 horas, más o menos) en cuerpo y rostro.



La boca no es un sistema aislado y, por eso, sus enfermedades repercuten en otras partes del cuerpo

Nuestra boca es un escudo para el resto del organismo



Redacción.

En este sentido la Estrategia Mundial sobre Salud Bucal, una iniciativa de la OMS, pone el foco en la importancia que tiene el cuidado de dientes y encías. La prevención aquí es clave, por eso la gama Vitis incluye principios activos con una potente acción que combate eficazmente la placa dental.

Un error que cometemos a menudo es el de pensar que la forma en la que cuidamos de nuestros dientes y encías solo tiene importancia para la salud bucal. Pero lo cierto es que las peculiaridades de la boca (tanto anatómicas como microbiológicas o funcionales) hacen de ella un órgano muy singular que, en caso de enfermar, puede repercutir de manera muy desfavorable en la salud del resto del organismo. No podemos olvidar que, al fin y al cabo, la boca es la vía de entrada a dos de los sistemas que comunican nuestro organismo con el entorno: el aparato respiratorio y el aparato digestivo. Tanto a través del aire que respiramos como de la comida y bebida que ingerimos, entran en la boca todo tipo de microorganismos, y esta peculiaridad contribuye a que la cavidad oral esté colonizada por centenares de cepas diferentes de bacterias, virus y hongos.

Tranquilos

Esta colonización, en principio, es positiva. El problema surge cuando

se produce una disbiosis, es decir, cuando se altera el equilibrio de los microorganismos que pueblan nuestra boca. Este desequilibrio puede producirse por factores genéticos (hay personas con una mayor predisposición), y también factores relacionados con nuestro estilo de vida: una alimentación inadecuada, consumo de tabaco o una mala higiene bucal. En estos casos, se facilita la aparición de las enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis), que pueden terminar destruyendo las encías e, incluso, causar la pérdida de piezas dentales.

El Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que “una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes.

Pero hay mucho más en riesgo: la periodontitis no es solo una enfermedad de la boca, sino que se trata de una enfermedad inflamatoria y, también, sistémica: esto significa que puede dañar otros órganos y elevar el riesgo de sufrir otro tipo de patologías, o de agravarlas si ya las sufrimos. Así, el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que “una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades

sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes”. En este mismo sentido, un informe de la Organización Mundial de la Salud, alerta de la importancia de la salud bucal como pieza clave de la salud en general.

Las otras derivadas

- Diabetes.
- Enfermedad cardiovascular.
- Embarazo.

¿Cómo debemos protegernos?

Desde los primeros dientes hasta la edad adulta, el cuidado de la boca equivale al cuidado de la salud. La prevención es clave y, en este sentido, la higiene y el cuidado bucal son una pieza fundamental.

Opciones seguras y sin tóxicos para aliviar el dolor de encías cuando los niños comienzan el proceso de dentición

Los mejores mordedores para nuestros bebés

Redacción.

Los mordedores para bebés contribuyen a aliviar el malestar que les genera la aparición de los primeros dientes. La mayoría se presentan con diseños atractivos, dinámicos y lúdicos para que los bebés puedan jugar con ellos al tiempo que se los llevan a la boca.

Llaves refrigerantes

Estas llaves que cuelgan de un aro ayudan al bebé a morder durante el proceso de dentición y calmar sus encías. Están recomendadas para niños a partir de tres meses porque consiguen refrescar de forma agradable además de estimular los labios y la lengua.

Relleno de gel

El mordedor está diseñado para que las pequeñas manos de los niños lo puedan sostener fácilmente. Además, incluyen distintas formas y colores para mejorar la motricidad. Su interior cuenta con un gel “puro hielo” para que

se mantenga frío durante más tiempo.

Mordedor y sonajero

Otra propuesta que se oferta en tres versiones y colores diferentes (amarillo, verde y rosa) y que además de mordedor funciona como sonajero. Tiene un diseño alegre y divertido para despertar su interés y permite calmar las encías de los bebés cuando se enfrentan a los dolores propios de la dentición.

Osito mordedor de lactancia

Otra opción para calmar las encías de los bebés y su necesidad de morder es optar por un mordedor de este tipo, que gracias a su agarre evitará que se caiga. Está fabricado en silicona y está libre de materiales considerados tóxicos como el BPA o los ftalatos.

Mordedor de silicona

Se trata de unos juguetes diseñados para que los niños lo puedan morder cómodamente.





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

¿Cómo detectar la DEPRESIÓN POSPARTO?

7 síntomas

1 CAMBIOS EN EL HUMOR

Es posible que la apatía de paso a episodios de ira e irritabilidad o a estados de tristeza con llanto fácil. Falta de energía.

2 AISLAMIENTO

Rechazo al contacto social. Incapacidad para disfrutar de las actividades que anteriormente generaban bienestar (anhedonia).

3 TRASTORNOS DEL APETITO

Es posible que la inapetencia prolongada conduzca a una alimentación deficiente. El caso contrario también es frecuente, cuando la ingesta de alimentos aumenta de manera desmedida.

4 TRASTORNOS DEL SUEÑO

Insomnio. En otros casos, las horas dedicadas al sueño son muchas y, además, durante la vigilia hay somnolencia.

5 DIFICULTAD PARA VINCULARSE AL BEBÉ

El vínculo afectivo con la madre es vital para el desarrollo emocional y la salud mental del futuro adulto. La incapacidad de la madre deprimida para generar este vínculo se refleja en cuidados deficientes.

6 BAJA AUTOESTIMA

La madre tiende a considerarse incapaz para cuidar del niño, por lo que siente vergüenza, culpa y miedo. Por otro lado, es difícil pensar con claridad para tomar las decisiones cotidianas debido al desasosiego y la desesperanza.

7 SÍNTOMAS DE PSICOSIS POSPARTO

El contenido del pensamiento y el sentido de la realidad se alteran en las psicosis. La que produce el posparto cursa con delirios, alucinaciones, ideaciones paranoicas e incluso pueden aparecer ideas de autolesiones o daños al recién nacido. La ansiedad extrema y los ataques de pánico son otros síntomas comunes.

BULIMIA NERVIOSA: SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

La BULIMIA es uno de los TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA más frecuentes.

¿Cuáles son los síntomas?

- Comer en grandes cantidades y en un periodo de tiempo breve.
- La ingesta se produce cuando no hay hambre.
- El exceso de alimento produce sensación de incomodidad y llenura excesiva.
- Comer en secreto por vergüenza, culpa o ansiedad.
- Vómito forzado frecuente.
- Uso de laxantes, purgantes y enemas.
- Ejercicio intenso y prolongado.



fente: IMQ

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Final de temporada»

Fuiste bálsamo en mi incendio,
Refugio cuando todo pesa.
Te inventé en mil rostros
Para poder sobrevivir.
Entre “todo está bien”, “yo me encargo”.
Y aquel humor inyectando su risa
en cada grieta de esta casa.

Te cuidé durante años.
Creyéndote necesaria
quizá fuiste buena maestra.
Entre la culpa, el miedo y la rabia...
La huida de la que mis zapatos hablan.

He mudado la piel.
He cruzado al otro lado.
He roto aquel papel que me aprendí de memoria durante años.
Tan complejo como limitado.

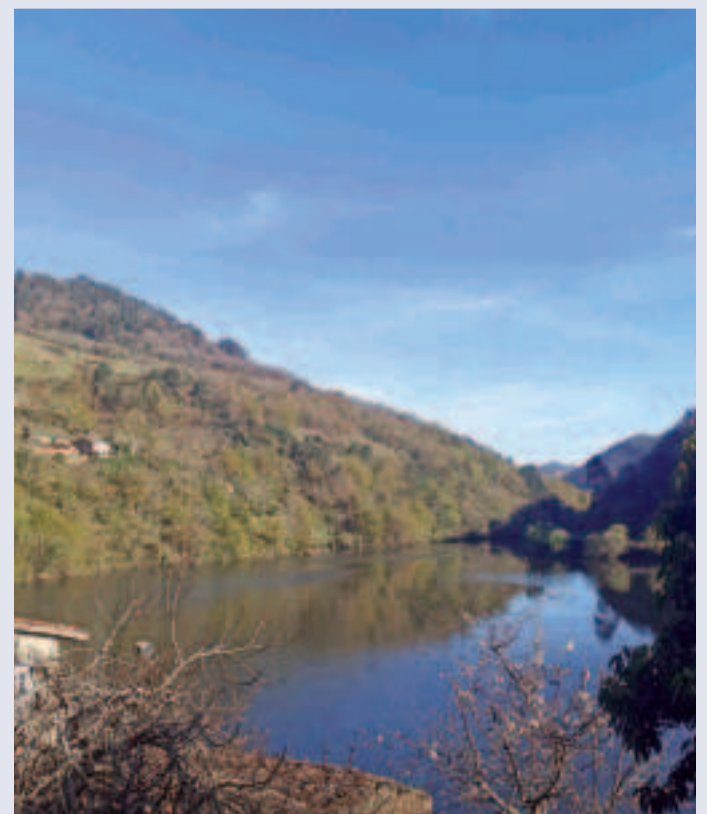
Ahora hábito otro escenario.
Observando desde el centro.
Mi voz sin deuda ni mordaza.
Cuerpo sin cadenas que danza.

Y tú testigo inerte.
Vuelvo a leerle con la ternura.
Que ya no me encierra.
Adornando escena y pared.
Sin culpa, te suelto y te dejo ir.

Hoy despierto sin aquel disfraz,
respiro sin pedir permiso.
Sin sentir miedo a lo que pueda pasar.

Este capítulo termina.
Con gratitud y sin aplausos.
Con las mismas ganas de seguir viviendo.
Con la magia de seguir creando.

@b_essential28



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

Se celebra el 8 de septiembre y es una de las romerías más importantes del municipio larachés

Romería de los Milagros de Caión

El domingo anterior al 8 de septiembre, la imagen de la Virgen se traslada en peregrinaje desde la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora del Socorro hasta la Iglesia de los Milagros, acompañada de una multitud de fieles. A partir de la tradicional subida de la Virgen hasta el domingo siguiente (en el que regresa), los caminos que nos llevan al Outeiro se llenan de peregrinos. Al mismo tiempo se suelen realizar actividades lúdicas y juegos populares como la tradicional carrera de "carrilanchas". En estas fechas es característico ver a los peregrinos acercarse a la Fuente Santa, puesto que la creencia popular le atribuye propiedades curativas. Una arraigada costumbre de aquellos devotos que acuden a visitar a la Virgen es la de tocarla o colocarle billetes en el manto para que se les cumplan las ofrendas. También se celebran las fiestas populares con diversas verbenas.



O VII Festival Folk de Sisalde anuncia o seu cartel completo para o 6 de setembro en Arteixo

Nesta cita destacan no cartel os escoceses Tannahill Weavers, formación icónica da música celta internacional. O Festival Folk de Sisalde celebrará a súa sétima edición

o sábado 6 de setembro nas beiras do río que lle dá nome, en Arteixo, cun cartel que promete unha xornada inesquecible de música tradicional, artesanía e natureza.

Nesta edición destacan como cabezas de cartel os escoceses Tannahill Weavers, formación icónica da música celta internacional, xunto a propostas galegas recoñecidas como Alana e Son de Seu. O festival tamén dará protagonismo a agrupacións e escolas da contorna como A.C. Triskell, A.X. Xiradela, Banda Os Rexumeiros de Elviña-Castro, Abelladeira do Bierzo, Os Viqueiras, Arnela e a Escola de Música Entresóns.

A proposta mantén o seu carácter de romaría contemporánea: con espazo para o encontro interxeracional, obradoiros, postos de artesanía e gastronomía galega. Todo iso nun espazo natural que, segundo a organización, é parte fundamental da experiencia.



Viaja con nosotros

**CIRCUITO MARRUECOS
PUENTE CONSTITUCIÓN**
VUELO DIRECTO DESDE A CORUÑA - SALIDA 5 DICIEMBRE
8 DIAS / 7 NOCHES

**PRECIO POR PERSONA DESDE:
1050€**

INCLUYE:

- VUELO DIRECTO DESDE A CORUÑA
- TRASLADOS ENTRADA Y SALIDA
- 7 NOCHES EN HOTEL CATEGORÍA ESTADIAS 4*
- NAVEGACION INSOLAR
- DESAYUNO + 4 ALMUERZOS Y 4 CENAS SEGUN PROGRAMA
- GESA ACOMPAÑANTES DURANTE EL CIRCUITO*
- VISTAS: FEZ, MARRAKECH, SARAT, CASABLANCA
- SEGURO ASISTENCIA MEDICA Y ANULACION DE VIAJE (CONSULTAR CONDICIONES)

Marruecos: un viaje al alma del desierto, los zocos y los palacios escondidos.

Marruecos no se visita, se siente. Desde el primer paso en sus callejones empedrados hasta el último sorbo de un té a la menta bajo las estrellas, cada instante en este país es un festín para los sentidos. Aprovecha el Puente de la Constitución para embarcarte en una aventura inolvidable con vuelo directo desde A Coruña, en un circuito de 8 días y 7 noches que te llevará al corazón más auténtico del norte de África. Descubrirás la magia de Fez, una de las ciudades medievales mejor conservadas del mundo, donde los artesanos trabajan el cuero en curtidurías milenarias que parecen detenidas en el tiempo. Te perderás (y te encantará hacerlo) en los zocos de Ma-

rrakech, entre montañas de especias, alfombras tejidas a mano y faroles que encienden la imaginación. En Rabat te sorprenderá el equilibrio entre modernidad y tradición, y en Casablanca podrás contemplar la imponente Mezquita de Hassan II, cuyo minarete se alza frente al Atlántico como símbolo de espiritualidad y orgullo.

Cada jornada te regalará momentos únicos: aromas que no sabías que recordabas, sabores nuevos que se quedarán contigo, y paisajes que parecen sacados de un cuento de Las mil y una noches. Todo esto acompañado de la hospitalidad marroquí, alojamientos de categoría, guía experto, y la tranquilidad de tenerlo todo organizado.

Marruecos te espera. No solo para que lo veas, sino para que lo vivas con todos tus sentidos.

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



Mulattieri ya está en A Coruña para fichar por el Dépor

El delantero italiano Samuele Mulattieri (La Spezia, 2000) aterrizó en el aeropuerto de Alvedro de A Coruña para pasar el reconocimiento médico y cerrar la cesión por una temporada por el Deportivo. Esta operación es con opción de compra obligatoria en caso de ascenso con el club coruñés.

El atacante, que tenía previsto aterrizar en el aeródromo coruñés a las 16.20 horas, sufrió un retraso en su vuelo y finalmente llegó a A Coruña a las 16.45 horas. El delantero, que fue recibido por personal del Deportivo y llegó acompañado por su agente, eludió hacer declaraciones, a pesar de que fue recibido por varios medios de comunicación y gráficos en el aeropuerto herculino.

Procedente del Sassuolo, el ariete tiene un gran recorrido en el fútbol italiano además de experiencia internacional en las categorías inferiores de la azzurra. El atacante no había tenido minutos este sábado en el duelo entre Sassuolo y Nápoles en el Mapei Stadium. En 2021 disputó cinco partidos con la sub-21 de su país, anotó tres dianas y allí coincidió con uno de los fichajes del Deportivo este mercado, Giacomo Quagliata.

Bachmann, portero y líder: "Estoy listo para jugar"

El Deportivo presentó al portero Daniel Bachmann, último refuerzo blanquiazul

El Deportivo presentó a Daniel Bachmann, hasta el momento el último refuerzo blanquiazul. El austriaco llegó para cubrir la baja de Helton Leite tras su regreso a Brasil y ha tratado de subirse al tren en marcha para ponerse a disposición de Antonio Hidalgo lo antes posible. Asegura estar ya listo, que sigue aprendiendo español y que llega no solo para ponerse bajo palos, sino también para liderar:

Venir al Dépor: "Cuando me llamó mi agente y me dijo que el Dépor estaba interesado, fue una decisión rápida. Es cierto que mi mujer y mis hijos está en Inglaterra, pero cuando yo era pequeño el Dépor era uno de los referentes en el fútbol europeo".

Cómo ha sido el verano: "Ha sido diferente, aunque tuve una pretemporada normal en el Watford. Jugué un par de partidos en verano. Acabo de llegar y seguramente no estaba listo para jugar en Granada, tengo que conocer todavía a mis compañeros, la comunicación en español... estoy intentando apren-



der todo lo rápido que puedo. Voy a cumplir ya dos semanas y ahora estoy listo para jugar".

Experiencia, veteranía, liderazgo:

"Mi primer trabajo es parar. Pero también he sido capitán en mi equipo, he tenido responsabilidad dentro del campo y fuera. Siempre he

sido alguien, hable el idioma o no, con gran personalidad dentro del vestuario. Soy un firme creyente de que en el fútbol se juega como se entrena. Siempre estoy encima de la gente tratando de que mis compañeros hagan lo correcto. Ascendí a la Premier, conozco lo que es necesario para lograr ascensos, porque no es nada fácil subir

a primera división en ningún país. Espero poder ayudar a los jóvenes, tenemos un gran grupo y espero liderar y apoyarlos cuando las cosas se pongan duras. Porque en 42 partidos no siempre será fácil. Hay que estar juntos y ahí es cuando la experiencia sirve de mucho".



Su llegada atiende a una de las demandas de Antonio Hidalgo, que pedía de cara a la recta final de este mercado estival a uno o incluso a dos delanteros.

Antonio Hidalgo: «Nuestro objetivo es estar entre los seis primeros»



Antonio Hidalgo.

«En la vida hay que disfrutar, pero debemos tener los pies en el suelo y saber que vamos a sufrir muchísimo», advirtió el técnico del Dépor Antonio Hidalgo.

La era Antonio Hidalgo comienza de cara. Tras una contundente victoria en Granada, el técnico se atrevió a verbalizar cuál es el objetivo de este Deportivo. «Mi lectura es muy sencilla. El objetivo que nos marcamos, es estar entre los seis primeros. Eso es lo que vamos a luchar. A partir de ahí, mejorar y

cuidar los detalles», apuntó el catalán en rueda de prensa.

Consciente de que esta Segunda División es muy larga, se mostró cauto: «En la vida hay que disfrutar, pero debemos tener los pies en el suelo y saber que vamos a sufrir muchísimo». «Tenemos que seguir ajustando muchas cosas, pero estamos seguros de que vamos a competir mejor, pero con tranquilidad absoluta», recalcó el mister blanquiazul.

Montaje de Muebles (MANUEL)

Montaje de todo tipo de muebles:
IKEA, Conforama, JYSK, etc.

Amplia experiencia • Servicio a domicilio • Precios muy asequibles

602 417 542



III Trofeo de Golf “Seoane Asesores”

El pasado mes de julio se celebró el III Torneo de Golf Seoane Asesores, uno de los torneos que poco a poco van cogiendo un lugar importante en los campeonatos que se celebran en el campo del Hércules Club de Golf; este año, con gran variedad de premios y un gran sorteo de regalos para los más de 100 jugadores que tomaron parte.

Campeón Scratch:

Juan Alberto García Bouzas, 32 puntos.

Handicap de 1ª Categoría:

1º Nicolás Ríos Pérez, 41 puntos.

2º Rogelio Castro Castro, 39 puntos.

2ª Categoría:

1º Iván Clavel Sanameterio, 41 puntos.

2º Pablo de Pablos García, 40 puntos.

• Mejor Dama:

Mª Sol Pérez Martínez, 39 puntos.

• Mejor Approach:

Jesusa García Pérez, 0,74 metros.



Felicitamos a jugadores del “Hércules Club de Golf”

Desde aquí queremos felicitar a varios jugadores del Hércules Club de Golf como Nicolás Ríos López, que ha ganado el título gallego de Match Play 2025 en categoría Alevín. También nuestra felicitación a Luís Portela Rial, que después de volver a conseguir por cuarto año el campeonato del Circuito Profesional de Galicia, se proclamó campeón en categoría Senior en el “IV Bizkaia PGAE” Open. Felicidades también a Rubén López Oroza, que ganó en la Zapateira, la prestigiosa Torre de Hércules de Oro.



Rubén López Oroza, ganó la prestigiosa Torre de Hércules de Oro.

Apadrina un Hoyo en el Hércules

El Hércules Club de Golf celebró su torneo estrella del año en el que el presidente del club, Jesús Seoane, dedicó unas palabras agradeciendo el apoyo de las firmas patrocinadoras que este año contó con record de participación.

• Campeón Scratch:
Francisco Vallejo Torres, 31 puntos.

• Handicap 1ª Categoría:
1º Gonzalo Gómez Rey, 42 puntos.
2º Carlos Iglesias Souto, 40 puntos.

• Hándicap 2ª Categoría:
1º Iago Rial González, 38 puntos.



Luís Portela Rial, campeón en categoría Senior en el “IV Bizkaia PGAE” Open.



Nicolás Ríos López, ganó el título gallego de Match Play 2025 en Alevín.

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. Mi caso es que trabajo para una empresa que emplea mayoritariamente personas con discapacidad y estoy a la espera de una renovación. Este sería mi cuarto año; en los tres anteriores, me dijeron apto con limitaciones debido a mi incapacidad permanente la cual me la dieron por el trabajo habitual que era ser operario, en ese caso permanecía horas de pie y tenía que mover mercancía.

Sin embargo, este año me han declarado apto sin limitaciones en la nueva evaluación por parte de la mutua de la empresa. Quisiera saber si esta nueva evaluación afecta a mi puesto de trabajo. Les he consultado y me dicen que seguramente no habrá problema pero lo que no quiero es que me hagan hacer un trabajo que no sea compatible con la incapacidad que tengo. Gracias.

Estimado cliente

Su contrato de trabajo se mantiene inalterado a pesar de la constatada mejoría médica que determina que es apto sin limitaciones. Esto no cambia ninguna de las obligaciones ni derechos legales que usted tiene en relación a la relación laboral que mantiene con la empresa, nivel de horarios, funciones o salario. Nada cambia. Estas revisiones no van a determinar ningún cambio o ajuste en la situación que usted tiene con la empresa. Por supuesto, si la empresa pretende algún cambio, usted tendría las opciones legales para oponerse al mismo como cualquier otro trabajador. Pero insisto en que la relación laboral es la misma a pesar del informe de la mutua, y que está amparada legalmente en su contrato de trabajo, convenio colectivo de su sector y Estatuto de los Trabajadores. Una mejoría de su situación no puede alterar sus condiciones laborales. **Atentamente.**

Consulta 2:

Hola, tengo una pregunta. Soy una ciudadana letona y me han contratado como recepcionista en un negocio de una cadena hotelera muy conocida. Tengo un nivel de español, inglés B2 y francés A2, y un certificado del ciclo de formación profesional superior en Alojamiento Turístico con lo que considero que estoy totalmente capacitada para el desarrollo de mi puesto de trabajo. Además, durante el desarrollo de mi activa.

Mi periodo de prueba termina el 25 de septiembre. Sospecho que no lo aprobé, ya que han contratado a un nuevo compañero y me despedirán por temas relacionados con mi condiciones de extranjera. Me gustaría saber si esto puede ser discriminatorio, si podría recurrir en caso de que me echen durante el periodo de prueba.

Muchas gracias.

Estimado cliente

Lamentablemente la empresa puede despedirnos en el período de pruebas sin alegar ningún tipo de causa. El período de prueba sirve para que la empresa valore si quiere continuar con el trabajador. Y no necesita ninguna causa ni motivo para rescindir el contrato. Por lo tanto, no se puede alegar ni elucubrar ninguna causa de discriminación por las sencilla razón de que es la empresa la que nos puede rescindir el contrato sin necesidad de que haya un motivo concreto, sin necesidad de que en la comunicación explica ningún motivo.

Precisamente sirve para eso el período de prueba. Por lo tanto, no hay posibilidad de reclamar en el caso de que decidan enviarle una comunicación para dar por finalizado su contrato durante este período de prueba, incluso aunque se intuyan motivos discriminatorios, puesto que su condición de

ciudadana extranjera es conocida al momento de contratarle.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Qué se va a llevar esta temporada?

Tendencias en moda otoño 2025

Moda.

Esta temporada de otoño/invierno nos trae una mezcla muy interesante entre lo clásico, lo moderno y lo atrevido.

La elegancia que envolvió las últimas temporadas (vestidos satinados, faldas de tejidos brillantes y trajes entallados y femeninos) sigue muy vigente, aunque hay un cierto grado de relajamiento.

El retorno a siluetas de los 80, con hombros marcados y prendas impactantes, va a ser otra de las grandes tendencias de la temporada.

La clave está en jugar con las texturas, los volúmenes y los colores sin dejar de lado la funcionalidad. En otras palabras, se trata de estar a la moda, pero sin perder comodidad ni personalidad.

De entre todas las tendencias de temporada, hemos escogido las que te mostramos a continuación, por ser fáciles de combinar y llevar, sea cual sea tu estilo.

Encaje y volantes

El encaje se reinventa: ya no es solo para ocasiones especiales, ahora lo vemos en prendas del día a día, con aplicaciones delicadas o como parte principal del diseño. Aporta un toque femenino y sofisticado sin ser excesivo. La clave está en combinarlo con prendas más neutras o con actitud deportiva para equilibrar su delicadeza.

Es perfecto para elevar estilismos básicos y, además, se adaptan a cualquier estilo: del más bohemio al más sofisticado. Junto a él, los volantes siguen ganando terreno.



Los colores tierra, canela, chocolate o caramelo se van a llevar tanto en ropa como en accesorios.

Lo que empezó como un guiño en primavera/verano, ahora se consolida en camisas, vestidos y faldas. Añaden volumen, movimiento y una cierta teatralidad muy en sintonía con el momento actual de la moda.

Hombros marcados

Las hombreras regresan con fuerza como símbolo de poder y estilo. Los hombros marcados, exagerados, acolchados o de corte impecable, han vuelto a estar presentes en todos los desfiles de la temporada otoñal.

Los diseñadores se inspiraron en el potencial de esta silueta para un estilo imponente y con carácter que, además de favorecer muchísimo, tiene una carga simbólica. Puedes llevarlas en blazers clásicas, prendas de abrigo o en diseños más atrevidos con detalles vanguardistas. Lo importante es encontrar el equilibrio y jugar con las proporciones del resto del look.

Estilo Balmoral

La estética Balmoral (inspirada en los looks de campo de la reina Isabel II) reaparece esta temporada con un aire renovado y moderno. El estilo británico tradicional se rejuvenece y actualiza con cuadros, tejidos lanosos, capas, faldas midi con botas altas y detalles ecuestres. Esta tendencia es muy versátil y



atemporal, con prendas que puedes combinar con casi cualquier estilo y adaptarlas a tu vida diaria o a una ocasión más especial.

Los colores del otoño

Los colores clave serán toda la gama cromática de tonos marrones. Los colores tierra, canela, chocolate o caramelo se van a llevar tanto en ropa como en accesorios. Son colores fáciles de combinar, elegantes y cálidos que favorecen a todos los tipos de piel. A esta paleta de colores se suman otros colores profundos como el burdeos y los violetas oscuros. Por último, la influencia de los 80 se verá en el color pistacho brillante, una tendencia para combinar con otros tonos o para lucir en un look monocolor las más atrevidas.

Las texturas

La moda "furry" o con detalles peludos, incluyendo abrigos, accesorios y prendas con texturas similares, es una tendencia destacada para la temporada. El abrigo de pelo largo, tanto en tonos neutros como más vibrantes es la versión más habitual, pero también puede encontrarse en gorros, guantes, bufandas, botas o, incluso, ribetes de pelo multicolor. Se busca combinar la textura peluda con otras como

lana o denim para crear looks interesantes.

La moda furry se adapta a diferentes estilos, desde looks casuales con jeans y zapatillas hasta otros más elegantes.

Animal print

El animal print es una constante en la moda de las últimas temporadas y este otoño va a seguir muy presente. Al estampado leopardo de los últimos años se le une una gran variedad de estampados: serpiente, vaca y cebra despuntan con fuerza. Unas botas de serpiente pueden ser el complemento perfecto en el que invertir si no te acabas de atrever con este print.

Accesorios

El bolso es el accesorio por excelencia, y este otoño la pieza ganadora es el bolso de ante marrón. Tanto en formato XL como en tamaño mini, este bolso va a ser el complemento perfecto para todos tus looks de otoño.

Por último, la tendencia de decorar los bolsos con charms (colgantes, llaveros, cadenas y otros accesorios decorativos) seguirá presente, como una forma de personalizar los bolsos, haciéndolos únicos y reflejando la personalidad de quien los lleva.



El nuevo barrio que promueve la Xunta deja equipamientos alrededor del colegio Maristas, junto a Pedralonga y un espacio verde de 90.000 m² al sur de Eirís de Abaixo

Monte Mero... 4.000 viviendas con un espacio verde de 90.000 m²



Redacción.

Hoy es un gran ámbito verde de caminos, llanuras y vegetación con casi cuarenta viviendas unifamiliares entre dos de las vías de mayor tránsito de A Coruña, las avenidas de A Pasaxe y Alfonso Molina; dentro de unos años será una gran bolsa residencial con más de 4.000 viviendas repartidas en torres de pisos y casas.

El proyecto de nuevo barrio promovido por la Xunta de Galicia entre Xuxán y el colegio Maristas y la Cidade das TIC se desarrollará a través de un Proxecto de Interese Autonómico (PIA) que acaba de ser presentado para su tramitación ambiental.

Los vecinos actuales, que tendrán que dejar sus viviendas pero podrán reubicarse en el mismo ámbito si lo desean, como les ha confirmado la Consellería de Vivenda, tendrán a su alrededor una urbanización con torres de hasta ocho y doce alturas con planta baja y un gran parque de más de 90.000 metros cuadrados.

El contenido del proyecto, con algunas recreaciones virtuales, detalla un barrio de Monte Mero donde caben viviendas libres, 771, y protegidas de promoción pública y privada, un total de 3.254.

Son algo más de 4.000, no tantas como avanzó la Xunta a finales de 2024, más de 4.300. La mayoría de edificaciones se localizarán alrededor del colegio Maristas en una malla de sistema viario con calles que se cruzan destinadas para tráfico rodado calmado y jardines frente a los inmuebles.

Las viviendas unifamiliares que se ofrecerán a los vecinos expropiados estarán al este del ámbito, en Pedralonga, al sur del espacio reservado para el parque, que llegará hasta Eirís de Abaixo y bordeará la residencia de mayores de la congregación de las Hermanitas, en la zona más elevada y con vistas a la ría coruñesa.

La futura urbanización se completará con espacios libres y equipamientos a ambos lados de la antigua fábrica de armas (hoy Cidade das TIC), alrededor de los Maristas

y en el vértice sureste del ámbito, entre la avenida de Pedralonga y la de A Pasaxe.

En esta zona también habrá reserva para edificios residenciales en un espacio muy próximo destinado a recolocar a los expropiados por los accesos de la ampliación del Hospital de A Coruña, que tendrá que ser urbanizado.

El Plan General de Ordenación Municipal (PGOM) establece edificios con un máximo de ocho alturas en el ámbito. El proyecto presentado y sometido a evaluación ambiental justifica la ampliación de plantas, hasta doce, porque estos bloques se situarían en las zonas más bajas del monte, con los de menor altura más próximos a Pedralonga y a la ría.

Los vecinos y las familias que actualmente viven en Monte Mero, algunos desde hace muchas décadas, han protestado por el diseño del PIA y su expulsión de la zona. En el mes de julio avanzaron que presentarían alegaciones al proyecto.

La Audiencia Provincial de A Coruña ratifica las sentencias de primera instancia y desestima las pretensiones de la SAREB de desahuciar a varios vecinos de los edificios de C/ Curros Enríquez, 33 y Ramón Cabanillas en O Temple (Cambre), pese a ser la SAREB la actual propietaria del edificio

La Audiencia Provincial de A Coruña rechaza los desahucios en Cambre pretendidos por la SAREB

Redacción.

• La Sentencia reconoce la validez de los sucesivos contratos de arrendamiento suscritos por los vecinos en 2017 y 2020 con diversas gestoras y mantiene en sus viviendas a aquellos durante 7 años, pues, en base a la última reforma de 2019 de la Ley de Arrendamientos Urbanos, los contratos eran previos a la adquisición del edificio por la SAREB.

En palabras de la Abogada Marta Vázquez Golpe, que actuó en defensa de los vecinos demandados tanto en primera instancia como en apelación “La reciente Sentencia de la Audiencia Provincial es más que significativa por su interés social y confirma, tal y como se alegó, que los inquilinos de los parques de viviendas que han sido adquiridos por la SAREB por enajenación forzosa dentro de procedimientos concursales, deben ser mantenidos en sus contratos, en base a la reforma de la Ley de Arrendamientos Urbanos de 2019, por lo que los mismos no podrán ser desahuciados si existe un contrato en vigor y se viene abonando la correspondiente renta, siempre que la entidad arrendadora conserve un vínculo contractual previo con el concursado”.

Continúa explicando la abogada de los vecinos que “No ha que-

dado probado en los procedimientos judiciales que la entidad que cobraba las rentas y que la SAREB calificó como empresa fantasma no tuviese vinculación alguna con la empresa constructora y primera propietaria del edificio en 2017, sino que, al contrario de ello, en el procedimiento concursal se había aportado un contrato por el que la constructora sí delegaba la gestión de los activos a diversas entidades a fin de que administrase los arrendamientos. Documento cuya existencia no podía desconocer la SAREB”

Detalla asimismo la letrada que, tras los recientes pronunciamientos judiciales, ha quedado esclarecido que los vecinos de Curros Enríquez-Ramón Cabanillas no son okupas, no se encuentran en precario, ni tampoco son ignorados ocupantes, sino familias honestas que se vieron injustamente sorprendidas por no una, sino tres demandas de desahucio independientes: Una por la vivienda, otra por el trastero y otra por el lavadero, lo que, en palabras de la letrada, “no deja de ser una estrategia de desgaste de la SAREB, a fin de que los vecinos abandonen las viviendas al verse sometidos a una penitencia judicial inaceptable, pues la propia Audiencia Provincial señala que, salvo contadas excepciones, dichos anejos forman una unidad procesal junto con la vivienda”.



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: Una Batalla Tras Otra

País: USA
Director: Paul Thomas Anderson
Guión: Paul Thomas Anderson
Productora: Ghouardi Film Company
Distribuidora: Warner Bros
Distribuidora en España: Warner Bros Pictures International Espana

Reparto: Leonardo Dicaprio, Sean Penn, Benicio Del Toro, Regina Hall, Teyana Taylor, Wood Harris, Chase Ininiti.

SINOPSIS:
 Se trata de una adaptación muy libre y moderna del "Vineland" de Thomas Pynchon.

Fecha de Estreno: 26 de septiembre 2025



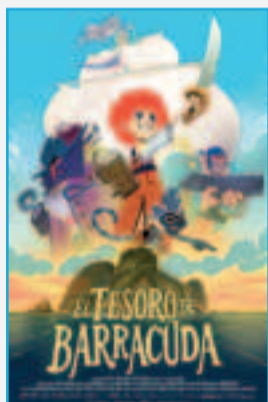
Título: Ya No Quedan Junglas

País: España
Director: Luis Gabriel Beristáin. **Guión:** Juma Fodde

Reparto: Ron Perlman, Megan Montaner, Hovik Keuchkerian, Damián Alcázar, Marco de la O, Natti Natasha, Unax Ugalde, Itziar Ituño, Karra Elejalde, Daniel Grao.

SINOPSIS:
 Theo, conocido como "el Gentleman", es un ex soldado estadounidense cuya existencia solitaria y miserable transcurre entre sus recuerdos de un pasado mejor con su difunta esposa y su habitual cita de los jueves con Olga, una prostituta a la que paga por conversar, recordando quién fue una vez y soñando con lo que podría haber sido.

Fecha de Estreno: 26 de septiembre 2025



Título: El Tesoro De Barracuda

País: España
Director: Adriá García
Guión: Amélia Mora
Productora: Inicia Films, Hampa Animation Studio, Belvision
Distribuidora: Filmax

SINOPSIS:
 Mientras intenta encontrar a sus padres, Chispas acaba por accidente en el barco pirata del Capitán Barracuda, tripulado por temibles marineros armados hasta los dientes y con un grave problema: no saben leer. Solo ella puede ayudarles a encontrar el tesoro de Phineas Crane, el más valioso y codiciado por todos los piratas del Caribe. Así comienza una aventura que cambiará sus vidas para siempre.

Fecha de Estreno: 26 de septiembre 2025

CULTURA

La obra de César Otero resurge en Coruña, del 19 de septiembre al 4 de octubre

La obra del pintor ferrolano no tenía una exposición íntegramente dedicada a ella desde hace quince años.

La galería La Marina de A Coruña acogerá del 19 de septiembre al 4 de octubre Trabajo peligroso, una muestra que recupera la figura del pintor ferrolano César Otero (1952-2004), una de las voces más singulares de la plástica gallega de las últimas décadas del siglo XX.

La exposición, comisariada por sus hijas, Brenda y Marina Otero, forma parte del ciclo cultural ARTNARCHISTS, impulsado por la cerveza gallega GURES Anarchy Lager con el respaldo del Concello da Coruña a través de la Concellería de Cultura e Turismo.

Esta será la primera muestra dedicada íntegramente a su obra desde hace quince años, y pretende abrir



una reflexión sobre el oficio del artista y la independencia creativa.

«El lugar de César Otero fue siempre A Coruña. En ella se hizo pintor y es donde siempre volvía, tras largas temporadas fuera», señalan las comisarias, que también destacan su relación con colectivos como La Galga, Gruporzán o Atlántica, fundamentales en la renovación del arte gallego.

Brenda y Marina subrayan también la actitud con la que su padre afrontaba el arte:

«Como pintor no tenía miedo a ir contracorriente, a saltarse los circuitos convencionales o a no explicarse ni complacer a quienes esperan un estilo codificado y una narrativa cerrada. Ser artista puede, efectivamente, ser un trabajo peligroso».

La Galería La Marina de A Coruña acogerá del 19 de septiembre al 4 de octubre "Trabajo peligroso" de César Otero.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- Asead. Cometer un pecado.
- Situar. Casa de moneda.
- Patrimonio. Raspé.
- Moveos de un lugar a otro. Operación que consiste en el cuidado, pintura y embellecimiento de las uñas.
- Decimoquinta consonante del abecedario. Subsistíamos, permanecíamos.
- Grasa de la leche. Nombre de letra en plural.
- Embarcación compuesta de dos cascos unidos y propulsada a vela o motor. Consonante.
- Causar un trabajo o un ejercicio un calor excesivo. Proporciona, entrega.
- Gana de beber. Parecidas a la seda.
- Emita su voz la rana. Me daba cuenta.
- Occidente. Desafiar a duelo o pelea.

VERTICALES:

- Sobresalir, aventajar. Zurro, arreo.
- Superior de un monasterio de hombres, considerado abadía. Vendré al mundo.
- Persona muy importante. Fechados.
- Perteneiente o relativo al acimut. Estatuto de los Trabajadores.
- Pusiéramos la data. Vocal.
- Batracio. Trabajen con el arado.
- Consonante. Que libera.
- Dominio de Internet de Ecuador. Apuesto del barco.
- Cera de los oídos. Servicio de asistencia técnica.
- Arácnidos diminutos cuyas partículas fecales son una fuente de alérgenos. Comunicaba (una noticia).
- Raspabas. Suceder.



Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



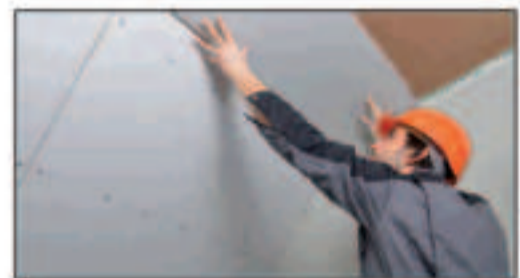
rotulación / señalética



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

