

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol


tu periódico comarcal

NÚMERO - 90

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

DICIEMBRE - AÑO 2025



 La Xunta financia este curso un máster universitario a 86 desempleados para mejorar su formación

pág. 4



Patrimonio oculto: Secretos de piedra

pág. 6

El programa se desarrollará entre el 12 y el 17 de enero

Iniciativa contra el acoso escolar de la Diputación a través del teatro

La Diputación de A Coruña anuncia una nueva acción educativa destinada a concienciar al alumnado sobre lo acoso escolar mediante propuestas culturales y participativas. Entre los días 12 y 17 de enero, diversos institutos de secundaria y bachillerato de los ayuntamientos de Neda, Sada, Olleros, Carballo, Oroso y A Pobra do Caramiñal acogerán una programación específica centrada en la prevención del bullying.

El eje principal de la propuesta será la representación teatral "PAPEL", de la compañía Ventrículo Veloz, una obra escrita y dirigida por Jose Padilla que aborda el fenómeno de lo acoso con un estilo próximo, ágil y pensado para facilitar el diálogo con la juventud.

El montaje combina humor y realismo para que el público pueda reconocer dinámicas habituales de exclusión y repensar su papel dentro de la comunidad escolar.

La diputada de Educación, Yoya Neira, explicó que el proyecto nace con un objetivo claro: reforzar la convivencia en las aulas



a través de la cultura y de la reflexión colectiva. Según destacó, "la lucha contra lo acoso escolar debe ser una prioridad compartida, e iniciativas como esta ayudan a que el alumnado identifique, comprenda y rechace estas situaciones desde la empatía y el respeto".

Neira subrayó que esta primera

edición está dirigida al alumnado de Bachillerato. "Es importante trabajar estos temas en cursos altos, donde ya se tienen vivencias y capacidad de reflexión. Queremos hacerles llegar, a través del pensamiento crítico y de la empatía, esas situaciones que a veces permanecen ocultas", señaló la diputada.

Neira alertó sobre el papel de las plataformas digitales como espacio donde lo acoso se extiende más allá de las aulas: "Las redes sociales llegaron para quedarse. El bullying ya no queda en el colegio: está presente las 24 horas, y muchas veces no tienen las herramientas necesarias para gestionarlo.

Gripe controlada

El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, ve «controlada» la epidemia de gripe en Galicia. Aun así, cree que «probablemente haya tensión de forma puntual» sobre los servicios de urgencias y los hospitales.

Los casos de gripe tienen aún una «incidencia baja», aunque el Sergas advierte que la tendencia es «creciente». Según explicó Caamaño, Sanidade tiene un plan de invierno «funcionando desde hace varias semanas». Y apuntó que medida que se vaya desarrollando la epidemia de gripe, se irán adoptando «las medidas pertinentes».

La Consellería de Sanidade mantiene la recomendación de usar mascarilla en centros de salud, servicios de urgencias y en espacios sanitarios con pacientes vulnerables.



**GRUPO SPR
SAT BERGONDO**

LUGAR BREA 26 BAJO IZQ GUISAMO (BERGONDO)
636474936 - 981458540

TIENDAGRUPOSPR.COM



SERVICIO TÉCNICO OFICIAL
ESTUFAS DE PELLETS

Anticípate al invierno
**Estufas,
repuestos
y venta de
Pellets**



TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

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.

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
Farmacia Place Amado.....981669489
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



:D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

te desea

¡Feliz Navidad y
próspero Año Nuevo!

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

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

La prestación media de jubilación, según el Ministerio de Inclusión, aumentará en 572 euros anuales

Las pensiones subirán un 2,7% en 2026, unos 40 euros más al mes de media

Las pensiones contributivas subirán previsiblemente un 2,7% en 2026, una vez adelantado el dato de inflación de noviembre (3%), que permite avanzar el cálculo de la revalorización para el año que viene.

El 2,7% es la subida que se aplicará de forma general a las pensiones contributivas, mientras que las mínimas y no contributivas se tendrán que incrementar por encima de esa cifra, tal y como se recogió en la reforma de las pensiones.

Según datos del Ministerio de Inclusión, la revalorización supondrá que un pensionista que perciba una pensión de 1.511,5 euros al mes (la pensión media de jubilación) pasará a recibir 1.552,3 euros mensuales en 2026, lo que supone un incremento anual de 572 euros o de 40,8 euros mensuales.

Este incremento beneficia a los cerca de 9,4 millones de personas que reciben 10,4 millones de pensiones contributivas, además



de las 734.000 pensiones correspondientes al régimen de Clases Pasivas del Estado, que también se revalorizarán con el mismo índice.

De acuerdo con la reforma de 2021, la revalorización anual de las pensiones se calcula con la media de las tasas interanuales de inflación de los doce meses anteriores hasta noviembre, que en esta ocasión da como resultado un 2,66%.

La cifra se confirmará el 12 de diciembre, cuando se publique el dato definitivo del IPC. La ministra de Seguridad Social, Elma Saiz, ha destacado que con esta revalorización conforme al IPC "los pensionistas tienen garantizado el mantenimiento de su poder adquisitivo el año próximo", dentro de los compromisos del Gobierno para que el sistema "sea cada vez más equitativo y sólido".



TRUCK INNOVATION AWARD
2022

Descubra
la Nueva Generación
de DAF



INTERNATIONAL
TRUCK OF THE YEAR
DAF
2022



XF XG+ XG



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



www.mabesoia.com

La Consellería de Educación acaba de resolver la convocatoria de estas becas, que cubren el importe de la matrícula, con importes entre 600 y 800 euros

La Xunta financia este curso un máster universitario a 86 desempleados para mejorar su formación



Un año más, la titulación más cursada entre los beneficiarios es el máster de Profesorado.

Redacción.

Un total de 86 personas en situación de desempleo están completando este curso su formación con un máster universitario con el apoyo de la Xunta de Galicia. La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP acaba de resolver la convocatoria de estas becas, que cubren el importe de las asignaturas matriculadas por primera vez. En función del máster, la persona beneficiaria recibe una ayuda mínima de 591 € que puede llegar a un máximo de 835,8 €.

Este año resultan adjudicatarios de estas becas 53 mujeres y 33 hombres. Por universidades, 33 de los

beneficiarios cursan un máster en la Universidade de Vigo, 32 en la da Coruña y 21 en la de Santiago de Compostela. Por ramas de conocimiento, lidera la de Ciencias Sociales y Jurídicas (59 becarios), seguida de Ingeniería y Arquitectura (9), Artes y Humanidades (8), Ciencias (7) y Ciencias de la Salud (3).

Un año más, la titulación más cursada entre los beneficiarios es el máster de Profesorado, con 33 ayudas concedidas, seguido del de Abogacía y Procuraduría (3 alumnos). En total se concedieron becas para cursar 39 titulaciones diferentes.

La finalidad de esta línea de ayudas es facilitar el acceso de las personas en situación de desempleo a unos estudios que les permitan mejorar su empleabilidad, a través de una formación avanzada orientada a la especialización académica o profesional que mejora su acceso a un mercado laboral globalizado. Para acceder a estas becas, las personas debían estar desempleadas en la fecha de presentación de la solicitud y matriculadas en el presente curso académico 2025/2026 en un máster universitario oficial de las universidades públicas gallegas, de un mínimo de 60 créditos, excluidos los créditos reconocidos, convalidados o adaptados.

Instalado el acelerador de protones del Centro de Protonterapia en Santiago

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, visitó el pasado 29 de noviembre, las obras del nuevo centro de protonterapia en Santiago, que supondrán, a su juicio, «un antes y un después en el tratamiento contra el cáncer».

Se está instalando ya en el Centro el acelerador de protones, fabricado ex profeso en Bélgica. Las obras están «muy avanzadas», según el Gobierno gallego, con más del 91% en ejecución. «El centro gallego es el más adelantado de los

9 que se están construyendo en España, lo que convertirá nuestra comunidad en la primera en ofrecer este tratamiento de radioterapia de precisión a través de la sanidad pública gallega», señaló Rueda.

Dos pueblos de Ourense se suman a los "Más Bonitos de España"

Las localidades de Vilanova dos Infantes (Celanova) y Oseira (San Cristovo de Cea), en Ourense; Santa Gadea del Cid, en Burgos; y Alpuente, en Valencia, se sumarán en 2026 a los Pueblos Más Bonitos de España.

La Asociación Los Pueblos más Bonitos de España, a la que pertenecen 122 municipios, ha anunciado la incorporación de estas cuatro localidades que ha celebrado en Santillana del Mar, a la que han asistido setenta delegaciones. Los 4 nuevos municipios han sido seleccionados entre todas las candidaturas tras una resolución favorable, por lo que se incorporan a la asociación y gozarán de este reconocimiento.

Los pueblos asociados han hecho un balance de las actividades de la entidad, presentado nuevos proyectos y abordado y debatido los retos y desafíos del mundo rural, con temas como la financiación y la vivienda.

Han asistido el delegado del Gobierno en Cantabria, Pedro Casares; la alcaldesa de Santillana del Mar, Sara Izquierdo; el presidente de la Asociación Los Pueblos más Bonitos de España, Francis-

co Maestre; la directora general de Turismo de Cantabria, María Saiz Villar, y el director general de la Fundación Caja Cantabria, Juan Antonio Muñiz.

Maestre ha destacado que, de todas las candidaturas presentadas este año, solo cuatro municipios "han superado con éxito el exigente proceso de auditoría", lo que demuestra que "prima la calidad por encima de la cantidad". Alpuente es el primer pueblo de la provincia de Valencia en pertenecer a la red y, según la asociación, ofrece una combinación muy equilibrada entre patrimonio, naturaleza e identidad rural. Oseira es conocida por el Monasterio de Santa María, uno de los grandes referentes del Císter en España y pieza fundamental del patrimonio gallego.

Santa Gadea del Cid es una villa burgalesa de origen medieval que conserva un conjunto urbano muy homogéneo. Vilanova dos Infantes es una de las aldeas históricas más singulares de la provincia de Ourense. Su silueta está marcada por la Torre da Homenaxe, un vestigio medieval que domina el poblado desde hace siglos.



Competencia limita la presencia de Renfe para facilitar la entrada de más operadores en el Ave gallego

La Comisión Nacional de Mercados y Competencia (CNMC) ha valorado la oferta de capacidad de Adif para la segunda fase de liberalización del transporte ferroviario de viajeros que incluye tres nuevos corredores:

Madrid-Galicia,
Madrid-Asturias/Cantabria
y Madrid-Cádiz/Huelva.

A partir de ahí, ha instado a Adif a no firmar contratos en exclusiva con Renfe en los nuevos corredores que se abrirán a la competen-

cia, con el objetivo de que los nuevos operadores (Ougo, Iryo o Alsa), puedan entrar en su explotación.

De esta forma, el regulador se asegura de que las líneas a Galicia, Asturias, Cantabria, Huelva o Cádiz no queden en manos exclusivas de Renfe, que actualmente es el único operador que puede prestar esos servicios, debido a la tecnología de sus trenes para adaptarse a esas vías especiales.



ABOGADOS

Marta Vázquez Golpe

Civil
Penal
Mercantil
Derecho Administrativo
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña
Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com



Les deseamos Feliz Navidad

Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 30 55

#trescafescafeteria

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

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977

@rubalfisioterapia

C/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Gulsamo / Bergondo

MARBEN ALONSO
Estética y bienestar

Buscas el mejor regalo para estas Navidades?
TENEMOS MILES DE IDEAS PARA TI, VEN A DESCUBRIRLAS!!

Rúa Pijara Bajo 2 El Temple, Cambre 691 466 900

TALYÓN ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

Plaza de Europa
local 5C. Cambre
624 773 076

bormedoloureditaria@gmail.com

MONTSE FRUTAS Y VERDURAS

Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

BOLEGONDO CAUREL

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

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin 607 301682
J. Antonio Boedo Regueira 687 774745
Fax: 981 773307
E-mail: ranayboedo@gmail.com
Avda. de La Coruña, 5 Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)

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

esmartSAT
reparaciones y servicios

- 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, baja derecha 15679 O Temple (Cambre) A Coruña
esmartcat@outlook.com 614 205 260

andrea deiros
técnica láser

Andrés Pan Vieiro
8 bajo 15670 O Burgo Culleredo (A Coruña)
681.19.53.23

cita previa

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

PELUQUERÍA ATRIUM

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

Papelería ROSA Golosinas

C/ Anxo Senra Fernández, 25 - O Burgo
619 678 845
rosalosada25@gmail.com

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

ORO EXPRESS

PAGAMOS HASTA **110€ GRAMO**
*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120

oroexpress_oficial

C/ CORTADURIA N° 3 SADA (15160)

Las comarcas pontevedresas Deza y Tabeirós se caracterizan por la gran cantidad de tesoros de piedra de incalculable valor etnográfico y cultural

Patrimonio oculto: Secretos de piedra por las comarcas de Deza y Tabeirós

Redacción.

A través de este itinerario, descubriremos grandes monumentos arquitectónicos que esperan a que nuestros intrépidos pasos y nuestra hábil mirada descubran todos los misterios que esconden.

En estas tierras del interior de Galicia, el agua es un elemento esencial. En este recorrido comenzaremos nuestra visita en el pueblo de Agolada, una tierra llena de puentes, vestigio de la presencia romana que aún nos permiten atravesar los ríos Arnego y Ulla.

A pocos metros de la plaza del ayuntamiento, y rodeando un gran roble, podemos dar un paseo por nuestras raíces comerciales gracias a los pendellos de Agolada (construcciones típicas, especie de cobertizos utilizados en este caso como puestos de venta en el mercado). Los pendellos forman parte de la arquitectura autóctona gallega

tanto como las pallozas, los hórreos, los molinos o incluso los pazos. Constituyen uno de los campos de feria mejor conservados de Galicia y fueron levantados en el siglo XVIII, siendo el mercado alrededor del cual giraba toda la economía de la zona. Construidos con piedra, teja y madera, vivieron un intenso proceso de restauración.

Si la lluvia o la niebla nos acompañan, podremos hacer un recorrido casi mágico por su empedrado irregular, tocando las grandes y rugosas piedras de los mostradores medievales o escuchando el repicar del agua sobre las tejas. Solo tenemos que cerrar los ojos para que se produzca el salto en el tiempo que veníamos buscando.

Para mantener viva la tradición, en el mes de agosto se celebran tres días de fiesta en los que se realizan diversas actividades. La más singular es la reproducción de un mercado medieval. Los artesanos caracterizados acuden de

toda Galicia a exponer sus obras al tiempo que se celebran talleres y una romería.

Cerca de Agolada está el ayuntamiento de Lalín, conocido internacionalmente por su cocido y por su manera de preparar el lacón, debéis hacer una pausa para degustarlo en cualquiera de los muchos restaurantes de la villa en los que lo preparan.

Pero el ayuntamiento de Agolada oculta más tesoros, como la pequeña iglesia románica de Santa María de Ventosa. Este pequeño templo, del siglo XIII, esconde en su interior un hermoso secreto que nadie revelaría observando su rústica apariencia, pues acoge el sepulcro del abad Lope de Ventosa, que los expertos catalogan como una reconstrucción en pequeño del Pórtico de la Gloria. Pero lo más espectacular es la maravillosa colección de esculturas y frescos medievales que parecen salir de las paredes.

Internándonos ahora en el ayuntamiento de Dozón, la iglesia de San Pedro de Vilanova de Dozón es una joya del románico gallego, edifica-



Cascada del río Toxa.

da en el año 1154, que formaba parte de un antiguo cenobio de monjas benedictinas. Situada en pleno Camino de Santiago. La iglesia de San Pedro está construida con base en grandes piedras de cantería granítica perfectamente escuadradas. Observad con atención los motivos geométricos y vegetales inspirados, muy proba-

blemente, por el vecino convento de Santa María de Oseira.

La siguiente parada de nuestro itinerario es el convento benedictino de Carboeiro, en pleno corazón de Silleda. Para llegar hasta él deberemos sumergirnos en un frondoso y bello paisaje y atravesar un puente medieval. A la altura de un escarpado promontorio de un meandro del río Deza descubriremos, escondido entre la naturaleza, esta joya arquitectónica del románico tardío (o románico de transición) más destacable de Galicia. El nombre de Carboeiro le viene dado por la vegetación forestal de la zona, que desde antiguo fue empleada para la elaboración de carbón vegetal. Como remate a esta jornada, nada mejor que visitar la cascada del Toxa. Guíaos por el murmullo del agua que consigue colarse entre los abundantes fresnos y abedules, y que os ha de conducir hasta una caída de agua de las más altas de Galicia. Allí, sentados en la playa fluvial y adormilados por los sonidos de la naturaleza podréis desconectar de todo lo que os rodea gracias a la paz que se respira en el corazón de la Galicia interior.



Pendellos de Agolada.



Fachada del monasterio de Carboeiro.



Monasterio de Carboeiro.

+ de 40 años conectando todo

Sada 972 62 36 42
664 60 66 78

Avenida Sarrie de la Maza, 22

Grupo **OCHO CAÑOS** Telecomunicaciones

Distribuidor Autorizado

movistar

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



por Esther López Castro

¡Felices Pascuas!

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas:
Estamos en diciembre, el último mes del año y el más entrañable
por la Navidad, nacimiento de Jesús.
Este mes mi poema será un villancico.
Un canto al niño Dios que vino al mundo a compartir
con todos su enseñanza de amor y vida.
Con mi ferviente deseo de que esta Navidad nos ilumine
y traiga la Paz y el entendimiento tan necesario.
¡Felices Pascuas!*

¡Felices Pascuas!

Esther López Castro

Venid, venid, pastorcillos,
el niño Dios ha nacido.
El gran querubín del Cielo
a nuestro mundo ha venido
para entregarnos su amor,
grande, eterno, infinito.

Din, don, suenan
campanillas,
din, don, suenan sin parar,
un son que le alegra el alma
al niño Dios celestial.

Traer panderos y flautas
para alegrar al chiquillo,
y que resuenen a Gloria
unos tiernos villancicos.

Vienen los Magos de

Oriente
de camino hacia Belén.
A su paso por España
le van a traer al niño,
castañuelas y guitarras
junto a un alegre estribillo.

Juntemos todas las voces
que salga un canto del alma,
y ese hermoso villancico
acaricie sus oídos,
meciéndole con suave calma.

Olé, olé, niño hermoso,
olé, olé, bien nacido,
olé, a tu Virgen madre,
que con anuncio de un ángel
y por milagro del Cielo,
envuelto en radiante luz
en un portal has nacido.



por Eva Vidal

Ya está aquí diciembre



Entramos extrañamente en el mes de Diciembre, las luces de las calles se encienden y todo apunta a que en pocos días cambiaremos de año.

Es ésta una Navidad extraña. Es difícil encontrarte con alguien que apunte el más mínimo espíritu navideño. Apenas nadie habla de espumillones o turrón porque todo el mundo habla de lo mismo: el fiscal, las mamografías, la dimisión de Mazón, las mascarillas. Todos aquellos que en algún momento deseábamos con ilusión colocar unas bolitas en un arbolito somos ahora unos friquis que le damos la espalda a los "verdaderos" problemas de este país tan enfadado.

Estoy realmente muy ofendida por ello. Reivindico mi derecho a dejar que tanto ladrón barato me estropee la media docena de días que el año me regala cada trescientos sesenta y cinco días para agradecer al destino lo afortunada que soy por mantener a mi lado a mi familia y a mis amigos más queridos que son quienes me dan fuerza y me apoyan día a día para seguir adelante.

Los políticos de éste país, al igual que todos aquellos ciudadanos que todavía les prestan atención demuestran en estos días, además, una falta de caridad y em-

patía enorme ante el suicidio de la joven Sandra que, a causa del acoso de unas compañeras (si así puede llamárseles) no soportó el dolor y se lanzó al vacío para acabar con su vida y sufrimiento. Sabiendo esto ¿Realmente todavía queda algún insensible ser humano entre nosotros al que pueda importarle cualquier problema que tenga el país? Después de conocer esa desgraciada noticia a mí las tribulaciones de Ábalos o la quedada de Mazón en el Ventorro ése me importa realmente CERO.

Y es que esa muerte nunca debió ocurrir porque la administración educativa en su conjunto no creyó necesario actuar frente a lo que normalmente denominan un desencuentro sin importancia entre unos adolescentes con las hormonas subidas de tono. Esa muerte nunca debió ocurrir porque Sandra sólo era una muchacha de catorce años que quería vivir tranquilamente y en paz, que quería encontrar a su primer amor, que quería llegar a ser alguien en la profesión que hubiera tenido que elegir. Nunca podrá...

Espero poder escribiros esto sin que se me interprete mal, pero he pensado estos días en este horror y os juro que no sé quién puede sufrir más en una situación como ésta. La pena de los padres

y el hermano de Sandra es obvia. Se enfrentan a un dolor perpetuo con el que no tendrán más remedio que convivir mientras les quede un aliento de vida. Pero y los padres de las acosadoras... ¿Podrán ser capaces de convivir día a día con una "valientes" que hicieron sufrir tanto a una niña de catorce años que a causa de sus burlas y sus desprecios se arrojó desde una terraza? Miro a mis hijos en el salón y pienso "madre mía... Qué sería de mí si hubiese colaborado en la muerte de alguien a causa de un maltrato cruel y continuado". Y es que hay mucha desgracia alrededor de un hecho como éste. Mucha. Una vez conocida esta terrible noticia me ha impactado la cantidad de gente, famosa o no, que han manifestado públicamente que ellos en su momento también han sido víctimas de una situación de acoso escolar. Tantas personas han contado sus experiencias que he llegado a pensar que el número de escolares acosados en los colegios supera a los que pueden vivir una situación escolar normal. Es de locos. Esto hay que pararlo porque ha quedado claro que no es una situación en absoluto excepcional, sino que se produce a diario en prácticamente todos los centros escolares.

No habrá Navidad en casa de Sandra. El resto no importa...

federópticos
Luisa Souto

Cuidamos de tu salud visual y auditiva



Desde inversiones en energía renovable hasta fabricación de baterías o placas solares, entre otras



Europa aprueba un nuevo régimen de ayudas para que las pymes españolas puedan fabricar tecnología "limpia"

Redacción.

La Comisión Europea ha aprobado un nuevo régimen de ayudas español, por valor de 700 millones de euros, con el que se apoyará inversiones estratégicas que lleven a cabo las pequeñas empresas a la hora de fabricar tecnologías "limpias" en España.

Estas subvenciones directas, que pretenden contribuir a la transición hacia una economía con cero emisiones, cubrirán desde la inversión en todo tipo de energías renovables, hasta la fabricación de baterías o paneles solares, entre otras.

Según explicaron en la Comisión Europea, el objetivo del régimen es conceder ayudas para inversiones que añadan capacidad de fabricación para la producción de las tecnologías de cero emisiones netas, así como para la producción de los principales componentes específicos de estas tecnologías. En virtud de este régimen, las ayudas serán en forma de subvenciones directas. Además, se podrán conceder a empresas de todo el te-

ritorio español hasta el 31 de diciembre de 2028.

Según explicaron desde la Comisión, se ha constatado que el régimen español se ajusta a las condiciones establecidas en el marco de ayudas estatales del Pacto Industrial Limpio. En particular, la ayuda incentivará la producción de tecnologías limpias, así como sus principales componentes específicos.

Así, el marco de ayudas estatales del Pacto Industrial Limpio permite los siguientes tipos de ayuda, que podrán conceder los Estados miembros hasta el 31 de diciembre de 2030 con el fin de acelerar la transición ecológica.

Los estados miembros podrán establecer regímenes de ayudas a las inversiones en todas las fuentes renovables de energía y en el almacenamiento de energía, con procedimientos de licitación simplificados. También se establecen normas específicas para acelerar la utilización de combustibles hipocarbónicos.

Yolanda Díaz, pidió a los agentes sociales cerrar, antes de concluir 2025, un acuerdo para actualizarla

Cambios en la prevención de riesgos laborales: nuevos trámites y costes para autónomos y pymes



Redacción.

La ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, pidió a los agentes sociales cerrar, antes de concluir 2025, un acuerdo para actualizar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Se incluirían regulaciones más estrictas, lo que podría aumentar los costes y tiempos de gestión para autónomos y pymes.

La vicepresidenta segunda y ministra de Trabajo y Economía Social, Yolanda Díaz, aprovechó la jornada técnica celebrada el 5 de noviembre de 2025, en la sede del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), para pedir a los agentes sociales (patronal y sindicatos) que cierren, en la mesa de diálogo social, el acuerdo para la nueva Ley de Prevención de Riesgos Laborales, antes de que acabe el año.

La nueva idea de la ministra llega tras varios meses en los que, sucesivamente, se propone una reforma detrás de otras: desde modificar la normativa para actualizar automáticamente el Salario Mínimo, hasta

imponer un control horario digital obligatorio para las pymes.

Eso sin contar otras leyes que ya se han aprobado en Consejo de Ministros, como el Estatuto del Becario.

En ese acto señaló: "Tenemos muchas diferencias, pero la salud de las personas trabajadoras no es una de ellas". Aunque lo cierto es que, para los autónomos empleadores y para las pymes cualquier reforma de prevención implica una traducción directa entre papel, coste y tiempo disponible para gestionarlo. Díaz subrayó en dicho foro que la futura ley dará un salto normativo y técnico, mediante regulaciones más estrictas sobre agentes cancerígenos, biológicos y químicos. Además de actualizar valores límite ambientales, cuadro de enfermedades profesionales y sistemas de información de accidentes.

Y para los pequeños negocios, estas exigencias van a tener reflejo no solo en la evaluación inicial, sino también en la revisión periódica del riesgo, que es la que más afecta en horas de gestión, porque

obliga a retocar informes no una vez, sino varias.

Trabajo ha presentado un nuevo Plan Estratégico de la Inspección que contempla un incremento de plantilla del orden del 20%, lo que anticipa que la futura ley de prevención de riesgos laborales vendrá acompañada de un aumento sustancial de la inspección y vigilancia de las obligaciones empresariales.

La ministra insistió en que la reforma se basa en la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, que es la hoja de ruta que ella misma calificó allí como puntera en Europa y alineada con la política sanitaria. En ese contexto Beatriz Diego, subdirectora técnica del INSST, advirtió a este diario que la reforma de la Ley 31/1995 "busca mejorar la integración de la prevención en las empresas, especialmente en las pequeñas", porque la mayoría de la siniestralidad se concentra en donde no hay departamentos internos, sino que quien hace las nóminas, atiende al cliente y se ocupa de la prevención cuando puede.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



CIB

COBAÑO BETA, S.L.

REFORMAS DE VIVIENDAS,
LOCALES, BAÑOS Y COCINAS.
MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN.
MUEBLES DE COCINA Y SANITARIOS.

© Avenida de La Coruña, 5 © 981 771 790
BETANZOS (A Coruña)
15300 © 696 987 900



Campaña “Reis Magos Solidarios” para que todos los niños tengan su juguete

El Ayuntamiento de Culleredo, en colaboración con la ONG Reyes Magos de Verdad y Coruña The Style Outlets, impulsa un año más la campaña navideña «Reis Magos Solidarios», una iniciativa que busca movilizar a la ciudadanía para garantizar que ningún niño del municipio se quede sin su regalo de los Reyes Magos.

Bajo el lema «Un regalo, mil ilusiones», el programa se lanza de nuevo tras haber contado con cientos de colaboradores en ediciones anteriores, lo que demuestra la solidaridad de los vecinos de Culleredo.

Los hijos de las familias participantes escribirán una carta en la que podrán incluir hasta tres propuestas de regalo, cada una con un precio máximo de 35 euros. De estas opciones, se seleccionará un único regalo que será adquirido por los «Reis Magos Solidarios», respetando siempre los límites económicos acordados con las familias para garantizar la equidad. Las personas interesadas en cola-

borar en la iniciativa, ya sean particulares o empresas, pueden inscribirse a través de un formulario online, eligiendo el número de cartas que desean apoyar. Las donaciones se entregarán en el Centro Municipal de Formación Pablo Picasso, donde deberán entregarse debidamente identificadas con el nombre de la campaña y el del donante.

El plazo para inscribirse como donante permanecerá abierto hasta el

viernes 12 de diciembre a las 23:59 h, y las donaciones podrán entregarse hasta el 19 del mismo mes. Cada participante podrá solicitar un sello solidario, una insignia personalizable con fotografía o logotipo que puede utilizarse tanto en formato físico, como pegatina, como en versión digital para compartir en redes sociales y visibilizar la colaboración.



Llega a Culleredo una nueva edición del “Rasca e Gaña” con más de 2.500 premios para apoyar al comercio local

El Concello de Culleredo pondrá en marcha una nueva edición de su ya tradicional campaña navideña de apoyo al comercio local, 'Rasca e Gaña', que este año repartirá 2.574 premios entre los clientes de los establecimientos adheridos. La iniciativa se llevará a cabo entre el 9 de diciembre de 2025 y el 5 de enero de 2026, con el objetivo de incentivar las compras en el municipio durante la campaña de Navidad.

En total, el Concello distribuirá 105.000 boletos entre los negocios

participantes. Cada comercio recibirá 500 unidades, lo que garantiza un mínimo de 12 premios por establecimiento.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, destaca que esta iniciativa 'es una herramienta eficaz para animar las compras navideñas y para recordar que nuestro comercio de cercanía tiene mucho que ofrecer'. En este sentido, incide en que 'cada compra realizada en un negocio local revierte directamente en el municipio y contribuye a

mantener un tejido económico sólido y sostenible'.

Asimismo, el regidor subraya que el 'Rasca e Gaña' 'se ha convertido en una cita muy esperada tanto por los comerciantes como por los vecinos, porque genera ambiente, atrae consumo y premia a quienes eligen comprar en Culleredo', consolidando esta campaña como una de las principales acciones municipales de apoyo al pequeño comercio.

Prioriza la mejora de instalaciones deportivas, el saneamiento, la accesibilidad y el mantenimiento viario

Culleredo aprobó por unanimidad una modificación de crédito de casi 8 millones de euros para actuaciones urgentes



El Ayuntamiento de Culleredo aprobó inicialmente en pleno un modificativo de crédito que permitirá movilizar 7,9 millones de euros en inversiones consideradas urgentes, con cargo al remanente de tesorería municipal. Según el gobierno local, esta cantidad forma parte de los 17 millones de euros de remanente que se pretenden destinar a actuaciones de interés para el conjunto del vecindario.

El expediente incluye, por un lado, un plan de mejora de infraestructuras deportivas por importe de 5 millones de euros, elaborado por el ejecutivo municipal, y por otro, un bloque de actuaciones en recintos y servicios públicos propuesto por el grupo nacionalista, dotado con 2,9 millones. El punto obtuvo el respaldo de todos los grupos, de modo que la aprobación inicial salió adelante por unanimidad. En materia deportiva, el paquete prevé la reforma del campo de fútbol del Carrizo en Portádego y la renovación del césped del campo de Rutis, además de la rehabilitación de los vestuarios del campo de O Burgo y de las instalaciones de Tarrío. También se contempla la construcción de nuevos vestuarios conjuntos en Almeiras y el refuerzo de la iluminación en el campo y el pabellón de esta parro-

quia y en el campo de O Burgo, junto con la sustitución de redes y porterías en los diferentes campos de fútbol municipales.

Las cuentas recogen asimismo la rehabilitación integral del polideportivo de Tarrío y la instalación de marcadores electrónicos en campos y pabellones, así como la reforma de las pistas deportivas del parque de Alvedro y la renovación de las pistas de Fonteculler situadas en la avenida Portádego. El modificativo incluye además el cierre perimetral de las pistas de la avenida Xoan Carlos I, la renovación del complejo deportivo de Sésamo, la reforma integral de la pista deportiva de Los Olivos/Vallesur y la creación de una nueva pista multideporte en Vilaboa, en el parque Sofía Casanova, además de mejoras en las cubiertas de las instalaciones deportivas y en los campos de chave del municipio.

Fuera del ámbito estrictamente deportivo, el plan incorpora la renovación del Conservatorio Municipal y la puesta en marcha de un Área de Rehabilitación Integral en la Fonte da Bolsa. También se contemplan obras de saneamiento en Celas, Castelo, Sueiro y Sésamo, así como actuaciones para mejorar la accesibilidad en Vinseira, Orro, Bregua y Celas.

Evacuadas 21 personas de un tren al que le ardió un motor en Culleredo

Las 21 personas que viajaban en un tren con destino a A Coruña al filo de la medianoche del pasado domingo 30, tuvieron que ser evacuadas del vehículo al arder uno de sus motores. El suceso tuvo lugar cuando estaba parado en la estación de Culleredo y no hubo que lamentar daños personales.

Según indica el 112 Galicia, fue a las 23.40 horas cuando ADIF solicitó a la central de emergencias medios de extinción porque a uno de sus trenes le salía humo de la parte baja de un vagón. El informante aseguraba que todos los pasajeros ya estaban en el exterior en perfecto estado.

Préstamo de locales municipales para uso de la vecindad

El Concello de Cambre pondrá en marcha en 2026 un nuevo servicio de préstamo de locales municipales para que la ciudadanía pueda utilizarlos en la organización de sus propias actividades. La medida se hace efectiva tras aceptar el gobierno local la propuesta presentada por Alternativa, que canalizaba las peticiones de numerosos vecinos y vecinas del municipio. El futuro regulamento permitirá solicitar espacios públicos para celebraciones familiares, cumpleaños, reuniones vecinales o pequeñas actividades culturales y sociales, tomando como referencia experiencias similares que llevan años en funcionamiento en concellos del entorno.

A iniciativa de Alternativa Cambre

El grupo municipal Alternativa Cambre impulsa una iniciativa en el Concello destinada a tomar medidas para hacer frente a las conductas de mal estacionamiento que, denuncian, se repiten a diario en la zona de El Temple. Ante esta demanda, el gobierno local ha aceptado implementar medidas disuasorias y reforzar el control para reducir estos problemas. La situación, señalan, es especialmente preocupante en las inmediaciones de varios establecimientos de restauración, donde es habitual encontrar vehículos estacionados en doble fila, sobre las aceras o incluso bloqueando pasos de peatones y plazas reservadas para personas con movilidad reducida.



Tercer encuentro de Bolillos en Cambre



El 3º Encuentro de Bolillos, una jornada dedicada a la artesanía tradicional que tuvo lugar en el pabellón Sofía Toro.

Cambre.

El Concello de Cambre fue escenario el pasado 29 de noviembre del 3º Encuentro de Bolillos, una jornada dedicada a la artesanía tradicional que tuvo lugar en el pabellón Sofía Toro. Organizada por AMR Antonia Dans y contó con la colaboración del Ayuntamiento, que pone en valor este tipo de eventos como herramienta para conservar los oficios artesanos y favorecer la convivencia entre generaciones.

Durante la jornada, palilleros y palilleras de Galicia y otras Co-

munidades Autónomas, trabajaron en directo sus encajes de bolillos, en un espacio abierto al público en el que vecinas, vecinos y visitantes pudieron acercarse a contemplar las piezas, conversar con las palilleras e interesarse por las técnicas que hay detrás de cada labor. Desde el Concello subrayan que el encuentro busca, además de difundir el trabajo artesanal, actuar como punto de reunión para grupos y asociaciones vinculadas a las labores tradicionales, reforzando así la oferta cultural y de ocio de Cambre con “unha proposta centrada na artesanía feita a man”.

El programa incluye además de un servicio de comedor

Campamento de Navidad para niñas y niños de 3 a 12 años en el CEIP O Granxal

Cambre.

El ANPA Mencer del CEIP O Graxal, en Cambre, ha abierto el plazo de inscripción para su campamento de Navidad, una propuesta de ocio y conciliación familiar que se celebrará en el pabellón del centro escolar con la colaboración de la escuela de artes escénicas Artística Movemento. La actividad está dirigida a niños y niñas de entre 3 y 12 años y combinará juegos, deporte, danza, música y arte en un ambiente navideño.

El campamento se desarrollará del 22 de diciembre al 2 de enero, en horario de 9.00 a 14.00 horas, los días 22, 23, 24, 26, 29, 30 y 31 de diciembre y el 2 de enero, excluyendo los festivos.

Cada jornada comenzará con la acogida de los participantes y continuará con juegos cooperativos o gymkanas, una pausa para el almuerzo y distintos talleres temáticos de Navidad, como manualidades, cuentacuentos, karaoke, cine navideño u originales coreografías, con días especiales como ‘A benvinda do Nadal’, ‘Fábrica de elfos’ o ‘Gala de invierno’.

El programa incluye además servicio de comedor gestionado por

Jardanai, la misma empresa que suministra la comida del colegio, con menús adaptados para menores con alergias o intolerancias, que deberán comunicarse en el momento de la inscripción. Según el cartel informativo, el campamento completo tiene un precio de 110 euros, la modalidad de 4 días cuesta 60 euros y también existe la opción de asistir días sueltos por 15 euros, con un suplemento de 8 euros en caso de utilizar el comedor. Las familias que no son socias de la ANPA abonarán 5 euros adicionales en concepto de gastos de gestión.

La organización recalca que se trata de un entorno seguro, en el que los grupos permanecerán siempre acompañados por sus monitores de referencia, formados en primeros auxilios.

Las familias interesadas pueden ampliar información y realizar las inscripciones a través de los teléfonos 604 958 216 y 676 689 050.

Desde el ANPA confían en que el campamento ayude a conciliar la vida laboral y familiar en las vacaciones y que los niños y niñas disfruten de unas fiestas llenas de juego y convivencia en el barrio de O Graxal.



Campamentos deportivos de Nadal en el Concello de Carral

O Concello abriu o 1 de decembro, o prazo de inscripción para os seus campamentos deportivos de Nadal. Trátase dunha medida coa que o goberno local reafirma o seu compromiso coa conciliación das familias do municipio durante os períodos non lectivos. O programa estará dispoñible en dúas quendas, a primeira do 22 ao 26 de decembro, e a segunda do 29 de decembro ao 5 de xaneiro. En total, ofreceranse 120

prazas para nenos e nenas de entre 3 a 11 anos (con reserva dun 10% para pequenos con necesidades educativas especiais). En canto ao horario, o campamento desenvolverase de 10.00 a 14.00 horas. Con todo, as familias que o desexen poderán pedir o servizo de madrugadores (de 7.30 a 10.00 horas) e de comida (de 14.00 a 16.00 horas), ampliándose así a franxa de atención.



En Betanzos, por su condición de zona "Rexurbe" declarada, se podrán recibir hasta 15.000 euros por vivienda

Tres viviendas de alquiler accesible en el casco histórico de Betanzos

Betanzos.

La conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María M. Allegue, entregó el pasado noviembre, las llaves de tres nuevas viviendas públicas en alquiler accesible, rehabilitadas al amparo del programa Rexurbe, situadas en el centro de Betanzos.

Las viviendas, rehabilitadas en el marco del plan Rexurbe, están situadas en la rúa Venela dos Clérigos y en la rúa Cerca, en edificios con cerca de cien años y en una zona de especial relevancia patrimonial, indica la Xunta en un comunicado.

La conselleira adelantó que a comienzos de 2026 está prevista la entrega de dos viviendas públicas más que están en rehabilitación en las calles Alfolí y Pinche, ya en

fase final de obra. En este marco, reafirmó el compromiso del Gobierno gallego de duplicar el parque público de vivienda, y señaló que a las 3.000 viviendas en marcha ya, en diferentes fases de ejecución, se sumarán 1.000 hogares más en 2026, hasta alcanzar las 4.000 viviendas comprometidas en la legislatura.

La Xunta destinará 350 millones de euros el próximo año, a políticas de vivienda, de los que 163 millones se invertirán en nuevos hogares. La titular de Vivienda y Planificación de Infraestructuras indicó que, en 2026, se incrementará hasta los 4,8 millones la dotación de las ayudas para la compra de vivienda en áreas históricas.

En Betanzos, por su condición de zona Rexurbe declarada, se podrán recibir hasta 15.000 euros por vivienda. También se duplicará el



presupuesto de las Áreas de Rehabilitación Integral (ARI) supramunicipales de la Ribeira Sacra y del Camino de Santiago, que contarán con dos millones para facilitar la renovación de viviendas en parroquias como Requián

y Tiobre, en el caso del Ayuntamiento de Betanzos, zonas por las que transcurre la vía Xacobeá. Además, la ARI de Betanzos cuenta con un convenio en ejecución por más de medio millón de euros, a la rehabilitación.

470.000 euros para la senda entre Piadela y Viladesuso

La Diputación ha aprobado el proyecto técnico para la construcción de una nueva senda peatonal y ciclista entre Piadela y Viladesuso, en el concello de Betanzos.

La actuación, con una inversión total de 471.138,40 euros, permitirá completar la continuidad de un itinerario seguro para peones y ciclistas a lo largo de la DP0810, que presenta una intensidad media diaria próxima a los 2.300 vehículos. Además, se instalará alumbrado en un tramo de 600 metros que actualmente carece de él.

Betanzos instala luminarias led en 461 puntos

Betanzos ha dado pasos importantes en los últimos años hacia la sostenibilidad y la eficiencia energética, renovando una parte considerable de su alumbrado público. En este sentido, la nueva fase permitirá alcanzar este objetivo mediante la renovación de todo el polígono industrial de Piadela, en la zona de Viúxe; Montellos y Roibeira; Bravío, Tabacos, Acea y San Xiao, así como tramos de la carretera que conecta Betanzos con Coirós y en dirección a Ferrol.

En cuanto al área urbana, se prevén actuaciones en la calle Concepción Arenal, en calles del centro histórico como Pescadería y Castro, en el conjunto Brigantium, en la Avenida de A Coruña, en el Paseo da Tolerancia, en Fonte de Unta, en la Plaza Alfonso IX, en Cruz Verde, en el Camino de Cal das Barras, en la Avenida de Castilla, en Xosé Alguero Penedo, en las calles Rollo y Alcalde López Datorre, además de la urbanización de A Condesa.

Protestan contra los recortes en el CEIP Vales Villamarín de Betanzos

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, mostró su apoyo a las decenas de personas que se congregaron en la plaza Irmáns García Naveira para reclamar "un ensino público de calidade" y, concretamente, más profesores de apoyo en el CEIP Vales Villamarín, en el que denuncian recortes.



Barral señaló que "es necesario que la Xunta escuche las demandas

del colegio, solicitadas por la AMPA y apoyadas por el Ayuntamiento, y que lo dote de un maestro de Primaria de refuerzo, dos de Pedagogía Terapéutica y uno de Audición y Lenguaje, como mínimo y a tiempo completo". "Non entendemos a desidia da administración ante a solicitude", comentaron las familias, que denuncian "unha evidente sobrecarga nas aulas".

"Esta situación é preocupante no noso centro, un dos máis grandes de Galicia con case 900 alumnos matriculados", recuerdan.

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 audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos 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 buzón@centroauditivoaudioshop.com



El proyecto cuenta con una inversión de 315.000 euros

Bergondo llevará al pleno la aprobación del Plan Único Adicional de la Diputación Provincial de Coruña, que incluye un proyecto para la construcción de un entorno escolar seguro y saludable en el área de la Escuela Infantil Municipal de Guísamo.

La actuación, destinada a mejorar la accesibilidad, la movilidad peatonal y la calidad del espacio público para niñas, niños, familias y el vecindario, cuenta con un presupuesto total de 315.538,22 euros.

El objetivo es convertir las vías asfaltadas actuales en una calle residencial, creando un entorno más seguro para la comunidad educativa y el resto de los vecinos de la zona, así como para la parroquia y su iglesia.

La intervención implica la creación de una plataforma única, con un ancho variable de entre 4 y 6 metros, que permitirá configurar la calle como unidireccional e incluso habilitar zonas totalmente peatonales. Esta solución busca generar un entorno de tráfico tranquilo, donde desaparecen los carriles de circulación definidos, fomentando cambios de comportamiento y priorizando la presencia peatonal.

Incluye un sendero fluvial que conectará Agrumias y Cambade, en la parroquia de Lubre

La Xunta habilitará dos nuevas sendas peatonales en Abegondo con una inversión total de cerca de 550.000 euros

Abegondo.

La Xunta habilitará dos nuevas sendas peatonales en el Ayuntamiento de Abegondo, que sumarán una inversión total de cerca de 550.000 euros. La conselleira de Vivienda y Planificación de Infraestructuras, María M. Allegue, junto a la delegada territorial de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, y la directora de la Agencia Gallega de Infraestructuras, María Deza, avanzó esta actuación en la visita al ayuntamiento coruñés.

En concreto, los itinerarios peatonales se habilitarán en las márgenes derechas de la carretera autonómica AC-542 a su paso por las parroquias de Mabegondo y Montouto y sumarán casi un kilómetro. En la senda de Mabegondo, se abordará entre la intersección con la carretera AC-221 y la glorieta ubicada en la intersección con la carretera provincia CP-0106, y tendrá 430 metros de longitud. Y, en Montouto, la Xunta ejecutará un itinerario de 480 metros que fina-

lizará en el cruce con la carretera provincial CP-0103, en un tramo que en la actualidad carece de aceras.

Los trabajos, que tendrán un plazo de ejecución de seis meses, se completarán con otras mejoras como nueva señalización, ordenación de accesos o conexiones con aceras. Estas actuaciones se enmarcan en el Plan de Sendas de la Xunta, con el que la Administración autonómica lleva planificados y ejecutados ya 300 km de itinerarios peatonales y ciclistas en el marco de su compromiso con la movilidad sostenible y segura, con el fin de que las personas puedan desplazarse por las carreteras de forma segura y saludable. La previsión de la Xunta es iniciar los trabajos en primavera del 2026. La conselleira puso estos itinerarios peatonales como ejemplo del sello Galicia Calidade y remarcó que con ellos se recuperan espacios para las personas y se sigue conectando el territorio con orden y respeto al medio ambiente con la que trabaja la Xunta.



Bergondo recibe la histórica máquina de coser de Fina "La Costurera"



El Concello de Bergondo acaba de incorporar a su patrimonio una pieza cargada de simbolismo: la máquina de coser histórica de Josefa Crespo Veiga, conocida por todo el vecindario como Fina 'la costurera'. La familia ha querido donar este objeto al municipio como reconocimiento a la trayectoria de una mujer cuya vida estuvo profundamente vinculada al oficio textil y al trabajo artesanal que marcó a toda una generación.

Gracias a esta generosa donación y al minucioso proceso de restauración llevado a cabo por Mar y Teresa, del estudio Co&Codiseño de Betanzos, la máquina ha recuperado su esplendor sin perder las huellas del tiempo. El equipo especialista realizó una intervención integral que incluyó limpieza en profundidad, eliminación de óxidos, ajuste del mecanismo y creación de una nueva superficie

de trabajo respetuosa con la estética original. El resultado es una pieza renovada, que mantiene su identidad histórica y vuelve a convertirse en un objeto digno de admiración.

Fina dedicó gran parte de su vida a la costura, transformando su casa en un pequeño taller donde arreglaba ropa, confeccionaba vestidos a medida y contribuía al bienestar de su familia y de sus vecinas. Como tantas mujeres de su época, aquella máquina de coser fue mucho más que una herramienta: fue sustento económico, vía de autonomía y punto de encuentro comunitario. En torno a ella se vivieron historias, conversaciones, encargos y confidencias; horas de trabajo silencioso que hoy forman parte de un legado que la familia ha decidido compartir con el conjunto del municipio.



Supermercados
COVIRAN
La Ría - O Burgo

**Calidad, Confianza
y Cercanía**

C/ Anxo Senra Fernández, 7 bajo - O BURGO
15670 Culleredo (A Coruña)
Lunes a Miércoles: de 9:00 a 22:00h.
Jueves, Viernes y Sábados: de 9:00 a 2:00h.
Domingos y Festivos: de 9:00 a 22:00h.

coviranlaría

A Tenda de DANIELA

Productos Gallegos, Ecológicos y Artesanos
Dulces Navideños y Cestas Personalizadas

Avda. Ramón Núñez Montero, 30 - Baixo Comercial - OLEIROS
 881 894 823 - 644 051 122
 atendadadaniela@gmail.com atendadadaniela

Subvenciones municipales de Sada

El Concello de Sada ha movilizado un total de 140.000 euros en subvenciones municipales que se reparten entre diversas entidades del Consistorio que dirige Benito Portela. La mayor cuantía es para las entidades deportivas del municipio, que tienen a su disposición 80.000 euros para gastos del ejercicio 2025 correspondientes a la promoción deportiva y a la participación en competiciones.

Las ANPA de los colegios de la localidad tienen a su disposición 25.000 euros, con un máximo de 5.000 euros, para actividades complementarias de educación formativas y que favorezcan el desarrollo personal y dinamicen la participación de las familias en la vida escolar. Por otro lado, las entidades encargadas de organizar las fiestas patronales parroquiales cuentan con un presupuesto de 15.000 € para financiar sus gastos, mientras que las actividades culturales inscritas en el Registro Municipal de Asociaciones de Sada disponen de 20.000 euros para este mismo fin.

Desde finales de noviembre, Sada cuenta con su propia e independiente "Asociación de Amas de Casa de Sada"

Sada cuenta con su propia Asociación de Amas de Casa

Sada.

Sada cuenta desde finales de noviembre, con su propia e independiente "Asociación de Amas de Casa de Sada", registrada y con responsabilidad jurídica, al ser aprobados sus estatutos.

Las componentes de la Asociación que venía funcionando como tal en Sada, descubrieron que esta, aún apareciendo con ese nombre, no existía en realidad, por no contar con personalidad jurídica propia, siendo dependiente de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de A Coruña, luego de obtener sus estatutos, solicitados en repetidas ocasiones. Además, careciendo de una gestión transparente, fuera del control de las asociadas de Sada. Es por lo cual que las asociadas de Sada, en gran mayoría, deciden registrar, por primera vez, la



De izquierda a derecha: Sandra Souto, (Secretaria), Mercedes Raíces, (Vicepresidenta), Alexandra González y Zaira Muñoz, (Vocales) y Mª Isbel Vázquez, tesorera.

"Asociación de Amas de Casa de Sada", que por cierto, está recuperando asociadas que habían decidido darse de baja de aquella supuesta asociación, tutelada en todo momento, por la de la Coruña. Muy pronto esta primera "Asociación de Amas de Casa de

Sada", presidida por Socorro Suárez, publicará un calendario de actividades, ya que, está en su ánimo revitalizar la vida social de Sada, dando el protagonismo que se merece a un sector social tan importante como las Amas de Casa.

Ayudas al transporte escolar de Sada

Estas subvenciones tienen como objetivo favorecer el acceso, la continuidad y la igualdad de oportunidades en el sistema educativo del alumnado sadense que curse Bachillerato, ciclos formativos de Formación Profesional, estudios universitarios, enseñanzas artísticas superiores y otras enseñanzas oficiales no obligatorias. El programa cuenta con un presupuesto total de 9.000 euros, que se repartirá entre las personas solicitantes según los criterios de valoración fijados en las bases.

Podrá solicitar la ayuda el alumnado empadronado en Sada durante todo el curso escolar, que resida a más de 3 kilómetros del centro de estudios y esté matriculado en centros públicos en modalidad presencial. Quedan excluidos los estudiantes de infantil, primaria y ESO, así como quienes cursen sus estudios en centros privados o concertados o en programas con una duración inferior a seis meses.

Las solicitudes tendrán en cuenta la renta per cápita familiar, la distancia entre el domicilio y el centro educativo, la edad de la persona solicitante y la existencia de situaciones sociofamiliares especiales, como familias numerosas o monoparentales, personas dependientes a cargo o víctimas de violencia de género.

Las solicitudes deberán presentarse preferentemente de forma telemática a través de la sede electrónica municipal, acompañadas del formulario normalizado, DNI, certificado de matrícula, documentación económica y, en su caso, acreditación de circunstancias familiares especiales. Entre el 1 y el 30 de abril de 2026, las personas beneficiarias deberán justificar la ayuda presentando un certificado del centro educativo que acredite estar dadas de alta en ese período; en caso contrario, deberán reintegrar íntegramente la subvención recibida.

Un nadal elegante: iluminaranse as rotondas e árbores senlleiras de Oleiros

Oleiros.

O Concello de Oleiros, coa fin de festexar o nadal, iluminará rotondas e distintos espazos públicos do municipio ademais de organizar unha programación de actividades lúdicas para as familias propia desta época do ano. A importancia que teñen todas as localidades, a dispersión poboacional e a variada morfoloxía das rúas, prazas, núcleos, urbanizacións e contornas, fai economicamente desmedido iluminar rúas ao completo.

O Concello vai a levar a cabo unha serie de actividades culturais e sociais coas festexar o nadal, desde pista de xeo ata atraccións de nadal,



pasando por obradoiro temáticos, concertos de nadal, xogos, cabalgata de Reis... Tamén contribuirán a ese ambiente festivo as distintas entidades veciñais que realizan actividades e iluminacións de distintos espazos. O nadal arrancó en Oleiros o día 28 de novembro coa apertura da pista de xeo sita na Pista Polideportiva da II República en Perillo. A primeira semana do mes de decembro instalaranse na Praza Esther Pita, en Santa Cruz, atraccións de nadal a prezos populares para todas as crianzas. Ademais destes xogos, a Praza Esther Pita acollerá múltiples obradoiros de artes plásticas relacionados con esta época do ano, animación infantil e diversas actuacións musicais durante todo o mes de decembro.

Mejoras en el campo de fútbol de O Redondo

El Ayuntamiento de Oleiros ha dado un nuevo impulso a la mejora de sus instalaciones deportivas. A propuesta del Gobierno municipal, el pleno acordó solicitar a la Diputación de A Coruña una subvención por importe de 400.000 euros para la construcción de un nuevo edificio de gradas y vestuarios en el campo de fútbol O Redondo, en Montrove. Se trata de una actua-

ción de gran entidad, con una inversión global que superará los 1,6 millones de euros y que será financiada en su mayor parte con recursos municipales. La ayuda provincial, en caso de ser concedida, permitiría cubrir alrededor de una cuarta parte del coste previsto de la nueva infraestructura. El Ayuntamiento prevé abordar las obras en los primeros meses del año.

CACTUS HUMEDADES

Los desea Felices Fiestas y Próspero 2026

Diagnóstico Gratuito

¡LLAMADA GRATUITA!

900 107 683

cactus.

Filtración
Capilaridad
Condensación
Impermeabilización

La Navidad en la ciudad de A Coruña ya está en marcha

La Navidad llega al mercado municipal de Elviña con su encendido navideño

Tras la ceremonia oficial de encendido de luces que tuvo lugar el viernes 28 en María Pita, con la participación del exfutbolista del Deportivo Beбето, el lunes 1, se celebró uno de los actos tradicionales de estas fechas: el encendido del alumbrado festivo del mercado municipal de Elviña, en el que participaron la alcaldesa, Inés Rey, y la concejala de Empleo, Comercio y Mercados, Diana Cabanas. El acto, organizado por la Asociación de Comerciantes del Mercado de Elviña, con Leonardo Tomé al frente, también contó con la presencia de la presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Rosa Otero, quien fue nombrada Hija Adoptiva de la ciudad en octubre de este año, siendo la primera mujer en la historia de A Coruña en obtener este reconocimiento.



La inversión se acerca a los 850.000 euros

El Concello de A Coruña impulsa mejoras en la red de saneamiento de Castro de Elviña y en la Urbanización Breogán

A Coruña.

Ambas obras han sido adjudicadas a la empresa Construcciones Cernadas, con un importe de 667.995 euros para Castro de Elviña y 181.546 euros para la Urbanización Breogán.

La mayor parte del presupuesto estará destinada a la renovación y mejora de infraestructuras en las calles Pena do Cuco, Canedo, O Picho y A Fraga, situadas en Castro de Elviña. En esta zona, se sustituirá la red actual de sumideros y se instalará una nueva red separativa para la recogida de aguas pluviales, lo que supondrá un importante avance en el saneamiento del área.

Por otra parte, en la Urbanización Breogán se construirá una red específica para la recogida de aguas pluviales en las calles Vicente Vázquez Queipo e Isidro Parga Pondal. Esta actuación forma parte del esfuerzo del Concello por mejorar las infraestructuras locales, coincidiendo además con la ejecución de las obras de una nueva pista multideporte en este núcleo residencial, un proyecto público promovido por el Ayuntamiento. Estas mejoras forman parte del plan impulsado por el Gobierno local de Inés Rey y contarán con financiación compartida entre el Concello y la Diputación de A Coruña, que aportará fondos a través del Plan de Obras y Servicios.



Rehabilitación energética de viviendas en el Barrio das Flores

La Navidad en la ciudad de A Coruña ya está en marcha. Tras la ceremonia oficial de encendido de luces que tuvo lugar el viernes 28 en María Pita, con la participación del exfutbolista del Deportivo Beбето, el lunes 1, se celebró uno de los actos tradicionales de estas fechas: el encendido del alumbrado festivo del mercado municipal de Elviña, en el que participaron la alcaldesa, Inés Rey, y la concejala de Empleo, Comercio y Mercados, Diana Cabanas.

El acto, organizado por la Asociación de Comerciantes del Mercado de Elviña, con Leonardo Tomé al frente, también contó con la presencia de la presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Rosa Otero, quien fue nombrada Hija Adoptiva de la ciudad en octubre de este año, siendo la primera mujer en la historia de A Coruña en obtener este reco-

nocimiento. En su discurso, Inés Rey destacó los méritos y la labor desinteresada de Rosa a lo largo de su vida, recordando su labor en el reconocimiento a las amas de casa y mujeres trabajadoras que, "de un lado u otro del mostrador, hicieron todo lo posible por sacar adelante a sus familias". El alcalde también destacó la profesionalidad y el trabajo diario de los vendedores, "personas que dan vida a un mercado que es mucho más que un espacio comercial, ya que también es un punto de encuentro e interacción social para el barrio y un pilar fundamental para revitalizar los barrios cercanos". Por su parte, Leonardo Tomé destacó el legado de Rosa Otero para la ciudad en su conjunto, "siendo una vecina a la que tenemos un cariño especial y cuyo valor como luchadora debe ser resaltado".



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

UNIDAD DE ALZHEIMER

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

Servicio de transporte adaptado (consultar condiciones y disponibilidad).

Próxima apertura (2026)
Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)
Información y reserva plazas: centro_dedia@hotmail.com

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

Mejora de caminos rurales en el lugar de A Torre, en Bemantes

El Concello de Miño ha finalizado las obras de mejora en los caminos rurales del lugar de A Torre, en la parroquia de Bemantes. Los trabajos han permitido acondicionar estos viales, que presentaban un importante deterioro por el paso del tiempo y el uso continuado, garantizando ahora una circulación más cómoda y segura para los viandantes y el tráfico rodado. La actuación incluyó la renovación del firme y la limpieza de las cunetas para asegurar un drenaje. La única intervención pendiente es la instalación de la nueva señalización horizontal, que se llevará a cabo en los próximos días, en función de la climatología. La inversión total asciende a 67.099,34 euros, de los cuales 45.818 euros han sido subvencionados por la Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (AGADER) a través del Plan Camiña Rural 2025-2026. El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, visitó la zona para comprobar el resultado de los trabajos y destacó la importancia de esta mejora para el día a día de los vecinos de Bemantes. “Con esta obra damos resposta a unha demanda dos usuarios destes camiños aumentando a seguridade da veciñanza”.

Convocada por el Foro Ciudadán Polo Ferrocarril, la marcha culminó en la plaza de Armas, ante el consistorio de Ferrol

Multitudinaria manifestación en Ferrol para reivindicar un tren “del siglo XXI”



Más de 30.000 personas, según la organización, han participado el pasado 30 de noviembre en Ferrol en una multitudinaria manifestación para reivindicar un servicio ferroviario "digno" y denunciar lo que consideran una "discriminación" de las comarcas de Ferrolterra, Eume y Ortegal en las políticas de modernización del transporte. La marcha, convocada por el Foro Ciudadán Polo Ferrocarril, culminó en la plaza de Armas, ante el consistorio en una muestra de unidad ciudadana por una causa que, según se ha leído en el manifiesto, "interesa absolutamente a todos". El acto central se celebró en el

balcón de la casa consistorial, donde el manifiesto fue leído por la productora y directora cinematográfica Chelo Loureiro y el excapitán del equipo de baloncesto OAR Ferrol Miguel Loureiro, en presencia de alcaldes de todos los partidos políticos de la zona, incluido el de Ferrol, José Manuel Rey Varela. También han acudido otros representantes políticos, que se han sumado a las reivindicaciones expresadas por la ciudadanía. Es el caso del diputado del BNG en el Congreso, Néstor Rego; el secretario general del PSdeG, José Ramón Gómez Besteiro, o el diputado de Sumar Manuel Lago.

En su manifiesto, el foro ha realizado un diagnóstico de la situación actual, de modo que ha señalado que Ferrol está excluido del eje atlántico ferroviario de alta velocidad y que la comarca ha sido "sistemáticamente marginada" en las inversiones ferroviarias importantes de Galicia. Además, piden asegurar la intermodalidad de los transportes, con la firma del convenio para la estación, e instan a la Xunta de Galicia a solicitar el traspaso de competencias de los servicios de viajeros por ferrocarril, así como impulsar las actuaciones para garantizar la llegada efectiva de la alta velocidad a Ferrol y Lugo.

Plan de Barrios a su paso por Recimil

El alcalde de Ferrol, José Manuel Rey Varela, y el concejal de Servizos, José Tomé, se reunieron el pasado 28 de noviembre, con la AVV Recimil en el marco del Plan de Barrios, repasando con la entidad algunos de los proyectos que ya están en marcha en la zona. La rehabilitación del Bambú Club como centro cívico, la renovación de las envolventes en la calle Neda y la adjudicación de la rehabilitación de cuatro viviendas, además del pavimento del perímetro del mercado, fueron algunos de los temas a tratar. Entre las actuaciones de mantenimiento que se llevaron a cabo estos días, destaca el Concello la siega de todas las zonas verdes del barrio por parte de la empresa de Parques y Jardines, sumando más de 5.900 metros cuadrados.

“Regalo un sorriso” en Narón

De cara a intentar conseguir unas cifras dignas de presumir durante esta campaña, el Centro de Recursos Solidarios y el Concello han habilitado un gran número de puntos de recogida de juguetes a lo largo del municipio. La recogida de juguetes usados será la primera en dar comienzo, el primero de diciembre, y los enseres se podrán depositar en todos los centros escolares de la localidad. La campaña tendrá una doble vertiente, puesto que también se hará una recogida de comida. En ambos casos, habrá un total de 13 días naturales para efectuar los depósitos, empezando a contar desde el martes 9 de diciembre.

Inicio de la campaña “Narón adestra en igualdade”

El Concello presentó “Narón adestra en igualdade”, una nueva campaña orientada a la sensibilización y la concienciación contra la violencia de género en el centro de las prácticas deportivas del municipio. Con esta propuesta, como subrayó la alcaldesa de la localidad, pone al deporte en el foco “para que clubs e entidades contengan con ferramentas claras que lles

permitan identificar e frear comportamentos machistas e se conviertan en aliados activos deste labor colectivo”. Entre las iniciativas contempladas se incluye la difusión de videos y material informativos, que estarán complementados por actividades en redes sociales y una encuesta previa a los clubs para conocer los protocolos y la detección de necesidades.



DUSA
sistemas de elevación
para su vivienda o negocio

Ancéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T/F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com

Dusa desesaltas

Bo Nadal

**MONTACARGAS
CERRAMIENTOS
de ascensores
ELEVADORES
para espacios
reducidos**



Les deseamos Feliz Navidad



DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

CAFETERÍA GRILO

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

Moda y Complementos

LA LOLA

c/ Praciña do Conde, 8
Sada - A Coruña
638 758 640
@lalolashopp

PARGA ASOCIADOS

- Abogados
- Economistas
- Asesoría de Empresas

C/ La Laguna, 44
Portal 8. Bajo
15160 Sada
Telf.: 981 623 517

www.pargaasociados.es

CORPO FISIOTERAPIA

C/ Laguna 44 - Bajo 7
604 085 347
fisioterapia.corpo
corpo.fisioterapia.sada@gmail.com

PARADERIA

ENRIQUE

Panadería desde 1962

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Obra, 11
081 62 07 31

Avenida das Mariñas, 32
Tlf.: 981 62 21 79

VARIEDADES YIREH

MODA & COMPLEMENTOS

Av. Barrié de la Maza, 3 Telf: 622.23.93.72
15160 - Sada - A Coruña

sada inmobiliaria

TU AGENCIA INMOBILIARIA DE CONFIANZA EN SADA

c/ Linares Rivas, 3 bajo. 15160 SADA
618 088 523 - 981 620 417
info@sadainmobiliaria.com
www.sadainmobiliaria.com

Pedigree

Mascotas • Alimentación animal • Peluquería canina

Plaza de la Iglesia Nueva, 5 - Telf.: 981 62 45 16
15160 SADA (La Coruña)

PESCADERÍA

Sada

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

CARNOEDO Panaderías
-1948-

Avda. Fonteculler, 27-29 Culleredo - Telf.: 981 650 225
Chan d'Aldea, 14 (Carnoedo) - Sada - Telf.: 981 623 155
C/ Pontedeume, 7 - Sada - Telf.: 981 624 695
C/ Juan Flórez, 62 - A Coruña - Telf.: 981 912 391

panaderiacarnoedo.com **siguenos en facebook**

ROBERTO AGRA

981928727

1ª Travesía Obra, 2 - SADA

SlowGrans

Todo a Granel

www.slowgranstodoagranel.com
634 129 816

Lavado completo con cera **15€**

Cambio de neumáticos desde **20€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motores, ciclomotrices, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabolo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoyengrasesuarez@hotmail.com

Rincón de Burgos

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

Cita Previa

Yaru

Peluquería Estética

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

CARNICERÍA - CHARCUTERÍA

JULIO REY

PRODUCTOS GALLEGOS DE LA MEJOR CALIDAD

la calidad directamente en su casa

Envíos a toda España

Tel: 981 622 180 / Travesía de la Obra, 2 - bajo. 15160 Sada

Restaurante

Aquarius Café

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

COMER & RASCAR

COMIDAS PARA LLEVAR

SADA
Avenida Barrié de la Maza, 29 bajo
604 48 26 06

Ría de Sada

- Pescados a la plancha
- Carnes a la brasa
- Arroces (gran variedad)
- Gran selección de vinos
- Marisco vivo
- Amplio y confortable salón para celebraciones y comidas de empresa

Avda. del Puerto, 25-29
15160 - Sada - A Coruña
Telf.: 981 62 29 23

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 46
Telf.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)

Restaurante

O PESCADOR

Menú del Día
Raciones

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

julia.chousa_estilistas

Julia Chousa

ESTILISTAS

Tlf: 881 913 015

Rúa Pontedeume, 11 - Bajo SA / juliachousaestilistas@gmail.com

MESÓN EL PUERTO SADA

686 09 46 75
981 62 03 74
@meson_elpuerto_sada
mesonelpuerto.es
mesonelpuertoada@gmail.com
Av. del Puerto 32, 15160, Sada

Fondevila

Clínica Podológica

Nº Colexiado 894

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

TREBOL MODA HOMBRE

C/ Cortaduría, nº 5
15160 SADA Telf. 981 624 005

MESON NORDESTE

Avd. do Porto, 30 - 15160 Sada
Telf.: 981 622 276
www.mesonnordeste.com

RiCortes

Peluquería RiCortes
Ricardo

Telf.: 98162 23 89 - 623 206 940
C/ Oleiros, 4 bajo. 15160 Sada

RESTAURANTE

A NOSA VIÑA

634 84 78 31

LA TRADICIÓN EN CADA PLATO

CALLE DE LA OBRA, 12 SADA

Primera travesía de la obra,
3 bajo. Sada 15160
Telefono: 673693547

UGARTE studio

TU ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA EN CULLEREDO

AVENIDA DE VILABOA, 66
614 340 150
WWW.UGARTESTUDIO.COM

La futura normativa de los E-Cars, busca ofrecer precios más asequibles con un enfoque que, de adoptarse a coches existentes, podría reducir costes de fabricación y ofrecer precios de venta más baratos

Los coches eléctricos y de gasolina pueden ser mucho más baratos con la normativa E-Cars

Motor.

Es un hecho que los coches cada vez son más caros, ya sean los coches nuevos como los del mercado de ocasión y a un nivel que se aleja de la velocidad a la que suben los salarios, sobre todo si vemos esta balanza en comparación a hace 15-25 años.

El propio precio, marcado también por los continuos avances en seguridad y las estrictas normativas de emisiones marcadas por la Unión Europea, junto al aterrizaje de marcas chinas con precios competitivos, ha supuesto un cóctel que complica mucho las cosas a la industria europea. Una que necesita, más que nunca, reducir costes de producción.

Regulación de la Unión Europea

De la manera en la que se está regulando ahora mismo, cada año se han de implementar nuevas medidas de seguridad, caso de los ADAS que cada vez hay más cantidad de sistemas obligatorios. Una tecnología que no resulta barata por varios aspectos.

Cada año, tanto los coches que van apareciendo en el mercado como los que ya están actualmente en el mismo deben llevar estos sistemas, teniendo que realizar cambios en aspectos en los que ya se había trabajado. De lo contrario, como les ha pasado a modelos como el Alpine A110, Toyota GR86 o el Fiat 500 anterior, se ven obligados a dejar de venderse en Europa, sobreviviendo el 500 en otros mercados menos restrictivos.

Y esto, este trabajar sobre el trabajo realizado año tras año, es uno de los costes de fabricación que más están sufriendo todas las marcas.



Ahora la Unión Europea, en conjunto con los fabricantes, está avanzando en el desarrollo de los E-Cars, una categoría de coches eléctricos con sistemas de seguridad menos avanzados para ofrecer alternativas a coste reducido.

En circunstancias muy distintas, pero una solución similar a los Kei-Cars que dominan el mercado japonés.

El máximo responsable del Grupo Renault, François Provost, considera que un marco normativo más estable es clave para que los fabricantes puedan enfocarse en una reducción del coste de fabricación de sus modelos y, por tanto,



poder ofrecerlos a un precio más adecuado a un mercado que cada vez se aleja más de los salarios, más en el caso de países cuyo nivel de vida no es el más elevado en la Unión Europea.

¿Encajar coches actuales en la futura normativa E-Car?

La cuestión reside en los detalles finales del marco normativo de los E-Car, es decir, datos como la longitud máxima, el límite de CO2 a lo largo de su ciclo de vida o la cantidad de materiales de producción local que se utilice en su construcción. Esto incluye, por supuesto, las baterías, dado que los E-Car se conciben desde un principio y de manera exclusiva como coches eléctricos, a diferencia de los Kei-Car que son en su mayoría de combustión, aunque existen modelos BEV y HEV.

Esto es importante porque los coches más compactos eléctricos del mercado, como el FIAT Grande Panda, el Volkswagen ID. Polo, el ID. EVERY1 o los Renault 4 E-Tech, 5 E-Tech y Twingo podrían encajar dentro de esta definición si por tamaño encajan dentro de la normativa. Es decir, que los grandes fabricantes europeos ya tengan modelos desarrollados en el mercado que pudieran venderse.

Objetivo, reducir los costes de producción hasta en un 40%. De ser así, Provost calcula que se podrían poner como objetivo reducir los costes de producción hasta en un 40% - con el nuevo Renault Twingo, ya afirman haber reducido los costes un 25%, en parte por su corto tiempo de desarrollo en comparación con otros coches. Provost considera que es posible reducir el coste en torno a un 10-15% extra.

RADIADORES ANÍBAL

45 años
en el sector

**LIMPIEZAS POR
ULTRASONIDO**

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

**RADIADORES
ANIBAL**

Rúa Dalmier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 605 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com



Con esta convención, Ford Trucks España reafirma su compromiso con la calidad, la innovación y la cercanía, valores que continúan guiando su crecimiento y consolidando su red como una de las más sólidas y comprometidas del sector

Convención de Concesionarios 2025

Redacción.

Ford Trucks España celebró el pasado 5 de noviembre su Convención Anual de Concesionarios, un evento que reunió a toda su red nacional en una jornada dedicada a reconocer los logros alcanzados durante el último año y a presentar los retos y estrategias que marcarán el futuro de la marca en 2026.

La cita, uno de los encuentros más esperados por la red de concesionarios, sirvió como punto de encuentro para reforzar la unión, compartir experiencias y celebrar el trabajo conjunto de todas las personas que forman parte del proyecto Ford Trucks en España.

En esta edición, la convención tuvo como eje principal la nueva generación 2, un hito en la evolución de la marca que representa un salto adelante en eficiencia, tecnología y sostenibilidad.

Durante la jornada, se abordaron las principales novedades técnicas



y comerciales asociadas al GEN2, así como las acciones y planes estratégicos previstos para el año 2026, con el objetivo de continuar fortaleciendo la presencia de Ford Trucks en el mercado nacional.

Además, el encuentro sirvió para reconocer el esfuerzo y compromi-

so de los mejores concesionarios de 2024, así como para celebrar la cuarta edición de los Premios Excelencia, galardones que distinguen a aquellas personas y equipos que, con su dedicación, profesionalidad y espíritu de superación, contribuyen al éxito y crecimiento de la marca. Los premiados fueron:

- Premio Excelencia en Ventas: Ibon Sabino, de Portabask
- Premio Excelencia en Taller y Recambios: David Romera, de Lázaro Romera
- Premio Excelencia en Atención al cliente: Valero Arancón, de Mecánicas Hercas
- Premio Excelencia en Gestión: Juan Antonio Castañosa, de Mecánicas Hercas
- Premio Excelencia a la Trayectoria: José Castañosa, de Mecánicas Hercas



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

La Xunta participa en el VII Foro Iberoamericano de Compra Pública de Innovación e Innovación Abierta en Granada, un encuentro que reúne a cerca de 700 expertos

Galicia consigue 476 M€ en proyectos de compra pública de innovación, situándose pionera y líder en España



Los representantes del Gobierno gallego, que cuenta con un expositor en la feria, participan en los coloquios para dar a conocer la experiencia de Galicia en esta materia.

La Xunta de Galicia participó esta semana en el VII Foro Iberoamericano de Compra Pública de Innovación (CPI) e Innovación Abierta en Granada.

La delegación gallega contó con un espacio propio en la zona de feria, donde se expuso la trayectoria de Galicia en este procedimiento, una herramienta de contratación que permite desarrollar y acelerar soluciones basadas en I+D+i que no están disponibles en el mercado o que necesitan ser adaptadas, con el objetivo de mejorar los servicios públicos e impulsar la innovación empresarial.

Asimismo, distintos departamentos de la Xunta de Galicia participaron en el programa del foro con relatos para presentar distintos proyectos de CPI que están ejecutando en este momento.

La Xunta es pionera y líder en Compra Pública de Innovación en España

En el período 2007-2020 ejecutó 252 millones de euros en proyectos de CPI y, en el período 2021-2027, está ejecutando otros 224 millones de euros, lo que hace un total de 476 M€ en este tipo de proyectos innovadores. Además, el Gobierno autonómico recibió ocho premios en este ámbito.

Presentación de proyectos gallegos

Representantes de la Xunta participaron en la primera sesión del foro en la mesa redonda sobre casos de aprendizajes de Estrategias de CPI nacionales y regionales implementadas en España y Latinoamérica.

En concreto, representantes de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP expusieron el caso gallego como ejemplo de CPI proactiva incentivada a nivel regional. En otro turno, la directora general de Energías Renovables y Cambio Climático, Paula Uría, y representantes de Augas de Galicia, así como de la Consellería de Educación, hablaron sobre los proyectos Sicle CO2, Edugalia y Agua-Tech.

Por último, representantes de la Consellería de Educación, a través de la Agencia Gallega de Innovación, también participaron en una sesión sobre evaluación de impacto y CPI, para poner sobre la mesa a metodología de evaluación de los proyectos del Ejecutivo gallego apoyados a través de línea de Fomento de la Innovación desde la Demanda.

Este foro fue impulsado por la Xunta de Galicia y, en esta séptima

edición, está organizado por el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

impulsar la I+D

Este evento de referencia reúne en Andalucía a cerca de 700 expertos y agentes de España y de varios países iberoamericanos para debatir, trabajar y explorar el potencial transformador de la Compra Pública Innovadora y de la innovación abierta como palanca para impulsar la I+D desde el ámbito público y desplegar soluciones basadas en conocimientos que mejoren la calidad de vida de los ciudadanos en áreas como la salud.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Vera, una historia de amor.

Juan del Val

Premio Planeta 2025

Cuando el deseo también es el peligro

Vera ha seguido siempre las reglas: ha vivido durante más de veinte años con la elegancia, la discreción y la dignidad exigidas a la esposa de un marqués.

Pero ahora, a los cuarenta y cinco, recién separada y sin nadie que le dicte qué hacer, empieza a plantearse preguntas que nunca se había permitido.

En medio de esta búsqueda aparece Antonio. Es más joven, de origen modesto y ajeno a su mundo.

No es solo la atracción lo que los une, sino algo más profundo: la posibilidad de salirse del guion. Ese vínculo, tan improbable como provocador, será el detonante de unos hechos que nadie anticipa.

El exmarido de Vera no acepta que esta se haya rebelado, y lo que comienza como despecho se va convirtiendo en algo mucho más siniestro. Hay cosas que el marqués no soporta perder. Y algunas pérdidas, cuando se acumulan, pueden llevarte al límite.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sada / incluidas parroquias)

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



Los mejores momentos siempre ocurren alrededor de una mesa



Decora tu mesa para estas Navidades

Redacción.

La Navidad es una época para celebrar y compartir. Crear un ambiente festivo en casa fomenta las reuniones con familiares y amigos, donde la mesa se convierte en el corazón de todas las celebraciones.

Para decorar la mesa de Navidad, puedes combinar elementos esenciales como mantelería, vajilla y cubertería con adornos festivos como centros de mesa, velas y elementos naturales para crear un ambiente cálido y acogedor. La iluminación cálida, los adornos brillantes y los detalles personalizados pueden contribuir a crear una atmósfera mágica, convirtiendo cada comida en una experiencia especial.

Planificación

No dejes todo para última hora! Puede que ya tengas una idea de qué elementos vas a utilizar, pero como siempre es mejor prevenir que curar, revisa el mantel y las servilletas unos días antes por si tiene alguna mancha. Revisa y lava también la cristalería y la vajilla

si es necesario. Además, piensa qué tipo de fuentes, bandejas y jarras de agua vas a necesitar para servir los platos.

Asegúrate de que tienes asientos suficientes para todos los comensales. Guárdalos para el día que tengas que montar la mesa y cerciórate de que estén en condiciones.

Elementos clave

En cualquier mesa festiva hay una serie de elementos esenciales para crear ese ambiente cálido y acogedor que estás buscando:

- **Mantelería:** Elige un mantel que complemente tu paleta de colores. Puede ser un liso neutro que resalte el resto de la decoración o uno con motivos navideños.
- **Vajilla y Cubertería:** Usa tu mejor vajilla y cubertería. Puedes añadir un bajo plato como base para el resto de platos si quieres añadir un toque elegante.
- **Servilletas:** Las servilletas decorativas pueden ser un punto focal. Dóblalas de forma creativa o átalas con una cinta, una ramita de eucalipto o una pequeña esfera para darles un toque especial. Personaliza los servilleteros con el nombre



Lo más importante es que la decoración elegida refleje la alegría y la magia de la temporada navideña.

de cada invitado, así cada uno sabrá donde sentarse sin dudas.

- **Cristalería:** Dale un toque festivo a tu mesa mezclando la cristalería tradicional con una más moderna en colores o detalles dorados. Recuerda usar copas específicas para cada bebida: agua, vino tinto, vino blanco y cava.
- **Centro de mesa:** El centro de mesa es el corazón de la mesa navideña. Asegúrate de que no obstaculice la visión entre los comensales y distribuye estratégicamente velas a lo largo de la mesa para crear un ambiente cálido y acogedor.

En Navidad hay espacio para todos los estilos, desde los más sofisticados hasta los más sencillos, aunque las principales tendencias para este año se decantan por los siguientes:

Estilo natural

Apuesta por la naturaleza como hilo conductor: caminos de mesa decorados con ramas, pequeños detalles vegetales en el respaldo de las sillas y centros de mesas con plantas. Para crearlo puedes utilizar una bandeja o una cesta baja y colocar en ella ramas de eucalipto, abeto o pino combinadas con bayas, piñas y algunas velas para crear un centro de mesa único y elegante.

Dorado

El dorado es un tono perfecto para decorar la mesa de Navidad, ya que aporta una elegancia y calidez únicas. Además, combina perfectamente con una amplia gama de tonos, aunque este año la tendencia es combinarlo con tonos blancos o neutros. La capa-

cidad de los tonos dorados para reflejar la luz añade un brillo sutil que hace que la mesa destaque, transformando cualquier cena o comida navideña en una experiencia inolvidable.

Tradicional y cálido

Si quieres que la protagonista de tu mesa sea la decoración, pon de base un mantel blanco, resulta una opción elegante y que nunca pasará de moda. Añade adornos en rojo y verde, los colores más navideños y el resultado será una mesa de estilo tradicional, pero que llamará la atención de tus comensales.

Disfruta el proceso de embellecer tu hogar y compartir la Navidad con quienes más quieres.

¡Felices Fiestas!



En Navidad hay espacio para todos los estilos.

OFICIALMENTE

Damos por iniciada la

TEMPORADA NAVIDEÑA




MAMPAPLUS

La Navidad es una época para disfrutar de momentos especiales con nuestros seres queridos, llenos de alegría, tradiciones y, por supuesto, deliciosas comidas

Consejos para una navidad saludable

Redacción.

Sin embargo, la época navideña trae consigo algunos excesos, cambios de rutina y alteraciones del sueño, y mantener nuestros hábitos saludables se vuelve a veces una tarea difícil.

En este artículo, te ofrecemos algunos consejos prácticos para disfrutar de una Navidad saludable, sin renunciar a la magia de estas fechas.

Alimentación en Navidad

Las grandes comidas y cenas navideñas ocupan el centro de estas fiestas, en las que todo gira en torno a la mesa. Además, los alimentos que se toman habitualmente suelen ser ricos en grasa, azúcares y sal y se acompañan de consumo de alcohol.

Una alimentación variada, equilibrada y consumida en las cantidades adecuadas es la mejor forma de conseguir una dieta saludable.

- Planificar con tiempo los menús y ajustar las cantidades que se van a consumir, para no comer de más y reducir el desperdicio de alimentos.
- En los menús prenavideños no deben faltar las verduras, en forma

de ensaladas, cocinadas al vapor o a la plancha. Incorporar en la dieta alimentos depurativos como escarola, endibias, espárragos o alcachofa, elaborando entrantes con ellos.

- Elegir sobre todo fruta de temporada, aportará más nutrientes y resultará más ligera que otros postres.
- Tener mesura con los dulces. No atiborrarse de mazapanes y turrones después de una cena copiosa.

Disfrutar de la comida no es malo, si sabes cómo hacerlo. También es importante que, en los días posteriores a los excesos, intentemos equilibrar nuestra dieta intercalando comidas más ligeras para compensar las copiosas cenas y comidas navideñas.

Cuidado con las bebidas alcohólicas

Parece que bebidas alcohólicas y menú navideño van de la mano, pero no es así. Es cierto que puedes tomar este tipo de bebidas, pero te aconsejamos que, si tu propósito es mantener tu buena salud, no mezcles diferentes tipos, es decir, si has elegido tomar una copa de vino en tu cena de navidad, evita después los chupitos.

Navidad activa

Durante el periodo navideño se multiplican las actividades que pueden ser una buena oportunidad para movernos:

- Organizar paseos en grupo con aquellos a quien veamos en estas fechas y aprovechar el paseo para charlar y ponernos al día.
- En casa, compartir las tareas cotidianas y las que necesitamos para preparar estas fiestas.
- Cuando estemos sentados todos a la mesa, aprovechar cualquier oportunidad para movernos. No es obligatorio permanecer sentados todo el tiempo.
- Participar en juegos activos con la familia.

Realizar actividad física contribuye a aumentar los niveles de endorfinas que nos hacen sentir bien y distraernos de nuestras preocupaciones cotidianas, fomenta y facilita las relaciones sociales, favorece la conciliación del sueño, disminuye la ansiedad y además mejoramos nuestra fuerza muscular y flexibilidad.

Reducir el estrés navideño

La Navidad, a menudo puede convertirse en una de las épocas más



estresantes para muchas personas, por la pérdida de seres queridos, conflictos familiares no resueltos, exceso de trabajo, carga de tareas mal distribuida, etc.

Por todo ello ofrecemos algunos consejos muy básicos para reducir el estrés y vivir estos días con más serenidad y paz.

- Si se va a realizar alguna comida o cena en familia, planificar con tiempo el menú y hacer un reparto de tareas, para no sentirte sobrecargada.
- Calcular el dinero que nos podemos gastar en estos días y ponernos un límite, para evitar disgustos innecesarios.
- Hacer una lista de los regalos que queremos hacer con suficiente an-

telación nos permitirá seleccionar el producto más adecuado a nuestro presupuesto.

- No todo va a salir bien, la perfección no existe y surgirán imprevistos durante estos días. Relájate y deja que surjan, ya encontrarás la manera de solucionarlos.
- Busca ratos de desconexión y reserva unos minutos para ti y para desconectar de toda la actividad. Mímate y te recargarás de energía para continuar con la fiesta.

Lo más importante es pasar tiempo con tus seres queridos. Disfruta de la compañía y de la comida de forma consciente.



para sentirte mucho mejor...



apdm
A DELU DE MARTA
s. pelu. de. rta
Rua Padre Feijóo, 1 Bajo
15679 El Temple - Cambre (A Coruña)
☎ 604 040 190

AF
Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •
C/ TEMPLE, 13 BAJO, 15679 - EL TEMPLE - CAMBRE
A CORUÑA - Tel.: 981 66 38 53

PEINA-T
981 660 674
C/ Otero Pedrayo, Bajo - A Coruña

DIVIANA RODRIGUEZ
Tu nueva
peluquería en Cambre
☎ 635626940
Eduardo Pondal, 1 - O Temple, Cambre

Anxo's
peluquería & estética
"La Belleza está en el interior
cuida el Cristal que la deja ver"
C/ Constitución, 19 Bajo A ☎ 881 926 680
O Temple ☎ 627 628 613
15679 Cambre (A Coruña) www.anxospeluqueria.es

M & M
PELUQUERÍA
Horario:
Lunes a Jueves de 10:00 a 13:30h / 16:30 a 20:00h
Viernes: 10:00h a 19:00h
Sábado: 9:00h a 14:00h
Martes: CERRADO
Rua do Polígono, 8 - Baixo, 15670 O Temple, Cambre
f peluqueriamymeltemple ☎ 981 66 50 48

La Navidad es una época para disfrutar de momentos especiales con nuestros seres queridos, llenos de alegría, tradiciones y, por supuesto, deliciosas comidas

Consejos para una navidad saludable

Redacción.

Sin embargo, la época navideña trae consigo algunos excesos, cambios de rutina y alteraciones del sueño, y mantener nuestros hábitos saludables se vuelve a veces una tarea difícil.

En este artículo, te ofrecemos algunos consejos prácticos para disfrutar de una Navidad saludable, sin renunciar a la magia de estas fechas.

Alimentación en Navidad

Las grandes comidas y cenas navideñas ocupan el centro de estas fiestas, en las que todo gira en torno a la mesa. Además, los alimentos que se toman habitualmente suelen ser ricos en grasa, azúcares y sal y se acompañan de consumo de alcohol.

Una alimentación variada, equilibrada y consumida en las cantidades adecuadas es la mejor forma de conseguir una dieta saludable.

- Planificar con tiempo los menús y ajustar las cantidades que se van a consumir, para no comer de más y reducir el desperdicio de alimentos.
- En los menús prenavideños no deben faltar las verduras, en forma

de ensaladas, cocinadas al vapor o a la plancha. Incorporar en la dieta alimentos depurativos como escarola, endibias, espárragos o alcachofa, elaborando entrantes con ellos.

- Elegir sobre todo fruta de temporada, aportará más nutrientes y resultará más ligera que otros postres.
- Tener mesura con los dulces. No atiborrarse de mazapanes y turrones después de una cena copiosa.

Disfrutar de la comida no es malo, si sabes cómo hacerlo. También es importante que, en los días posteriores a los excesos, intentemos equilibrar nuestra dieta intercalando comidas más ligeras para compensar las copiosas cenas y comidas navideñas.

Cuidado con las bebidas alcohólicas

Parece que bebidas alcohólicas y menú navideño van de la mano, pero no es así. Es cierto que puedes tomar este tipo de bebidas, pero te aconsejamos que, si tu propósito es mantener tu buena salud, no mezcles diferentes tipos, es decir, si has elegido tomar una copa de vino en tu cena de navidad, evita después los chupitos.

Navidad activa

Durante el periodo navideño se multiplican las actividades que pueden ser una buena oportunidad para movernos:

- Organizar paseos en grupo con aquellos a quien veamos en estas fechas y aprovechar el paseo para charlar y ponernos al día.
- En casa, compartir las tareas cotidianas y las que necesitamos para preparar estas fiestas.
- Cuando estemos sentados todos a la mesa, aprovechar cualquier oportunidad para movernos. No es obligatorio permanecer sentados todo el tiempo.
- Participar en juegos activos con la familia.

Realizar actividad física contribuye a aumentar los niveles de endorfinas que nos hacen sentir bien y distraernos de nuestras preocupaciones cotidianas, fomenta y facilita las relaciones sociales, favorece la conciliación del sueño, disminuye la ansiedad y además mejoramos nuestra fuerza muscular y flexibilidad.

Reducir el estrés navideño

La Navidad, a menudo puede convertirse en una de las épocas más



estresantes para muchas personas, por la pérdida de seres queridos, conflictos familiares no resueltos, exceso de trabajo, carga de tareas mal distribuida, etc.

Por todo ello ofrecemos algunos consejos muy básicos para reducir el estrés y vivir estos días con más serenidad y paz.

- Si se va a realizar alguna comida o cena en familia, planificar con tiempo el menú y hacer un reparto de tareas, para no sentirte sobrecargada.
- Calcular el dinero que nos podemos gastar en estos días y ponernos un límite, para evitar disgustos innecesarios.
- Hacer una lista de los regalos que queremos hacer con suficiente an-

telación nos permitirá seleccionar el producto más adecuado a nuestro presupuesto.

- No todo va a salir bien, la perfección no existe y surgirán imprevistos durante estos días. Relájate y deja que surjan, ya encontrarás la manera de solucionarlos.
- Busca ratos de desconexión y reserva unos minutos para ti y para desconectar de toda la actividad. Mímate y te recargarás de energía para continuar con la fiesta.

Lo más importante es pasar tiempo con tus seres queridos. Disfruta de la compañía y de la comida de forma consciente.



para sentirte mucho mejor...



apdm
A DELU DE MARTA
s. pelu. de. rta
Rua Padre Feijóo, 1 Bajo
15679 El Temple - Cambre (A Coruña)
☎ 604 040 190

AF
Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •
C/ TEMPLE, 13 BAJO, 15679 - EL TEMPLE - CAMBRE
A CORUÑA - Tel.: 981 66 38 53

PEINA-T
981 660 674
C/ Otero Pedrayo, Bajo - A Coruña

DIVIANA RODRIGUEZ
Tu nueva
peluquería en Cambre
☎ 635626940
Eduardo Pondal, 1 - O Temple, Cambre

Anxo's
peluquería & estética
"La Belleza está en el interior
cuida el Cristal que la deja ver"
C/ Constitución, 19 Bajo A ☎ 881 926 680
O Temple ☎ 627 628 613
15679 Cambre (A Coruña) www.anxospeluqueria.es

M & M
PELUQUERÍA
Horario:
Lunes a Jueves de 10:00 a 13:30h / 16:30 a 20:00h
Viernes: 10:00h a 19:00h
Sábado: 9:00h a 14:00h
Martes: CERRADO
Rua do Polígono, 8 - Baixo, 15670 O Temple, Cambre
f peluqueriamymeltemple ☎ 981 66 50 48

Te explicamos qué hacer ante un traumatismo dental, cuáles son los primeros auxilios más efectivos

Los traumatismos dentales requieren una actuación rápida



Redacción.

Un traumatismo dental es cualquier lesión que afecta a los dientes, encías o huesos de la boca. Puede variar desde una leve fractura hasta la pérdida completa del diente.

Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor o sensibilidad al morder.
- Sangrado en las encías o labios.
- Movilidad del diente.
- Cambio de color o inflamación.

1. Mantén la calma

La tranquilidad es fundamental para tomar decisiones correctas y evitar daños mayores.

2. Detén el sangrado

Si hay sangrado, enjuaga suavemente la boca con agua fría y aplica una gasa limpia o una compresa fría en la zona.

3. Recupera el diente si se ha caído

Si el diente se ha desprendido completamente (avulsión):

- Sujétalo por la corona, nunca por la raíz.
- No limpies con jabón ni rasques.
- Si es posible, intenta reinsertarlo en su lugar y muerde suavemente una gasa.
- Si no puedes hacerlo, guárdalo

en leche o suero fisiológico.

4. Evita el movimiento del diente flojo

Si el diente está desplazado o suelto, evita tocarlo o intentar recolocar por tu cuenta.

5. Acude de inmediato a una clínica dental

El tiempo es esencial. Cuanto antes se evalúe el daño, mayores son las probabilidades de salvar la pieza.

Luxación o desplazamiento

Si el diente se mueve de su posición, lo reubicamos cuidadosamente y lo inmovilizamos mediante una férula dental temporal.

Avulsión (diente fuera de su sitio) En los casos de avulsión, la reimplantación inmediata es la mejor opción. El éxito depende del tiempo transcurrido y del estado de la raíz.

Prevención: cómo evitar los traumatismos dentales

- Usa protector bucal en deportes de contacto.
- Evita morder objetos duros (hielo, bolígrafos, cáscaras).
- No uses los dientes como herramienta.
- Mantén una buena higiene y revisiones periódicas, ya que dientes sanos son más resistentes a los

impactos.

Qué no hacer ante un traumatismo dental

- No laves el diente con alcohol ni lo frotes.
- No retrases la visita al dentista.
- No uses remedios caseros o antibióticos sin prescripción profesional.

La rapidez y la actuación correcta son las mejores garantías de éxito. Servibucal: atención inmediata ante urgencias dentales

El implante dental es una solución eficaz pero, ¿qué ocurre si un implante dental se mueve?

Implante dental que se mueve: razones y soluciones que debes conocer

Redacción.

Aunque no es lo habitual, sentir movimiento en un implante puede ser señal de que algo no va bien.

¿Un implante dental puede moverse?

En condiciones normales, un implante dental está firmemente anclado al hueso gracias a un proceso llamado osteointegración. Si sientes que se mueve, no es normal y requiere una revisión inmediata.

Síntomas de alerta

- Movimiento perceptible al tacto o al masticar: si sientes que algo dentro de tu boca se desplaza al hablar o comer, puede tratarse de una pieza suelta o de un fallo en la fijación del implante.
- Dolor o molestias: un implante bien colocado no debería doler.
- Inflamación o sangrado en la encía: estos signos pueden indicar

una reacción inflamatoria o una periimplantitis incipiente.

• Mal sabor en la boca o pus: la presencia de pus o un sabor desagradable constante puede revelar una infección activa en la zona del implante.

• Sensación de "cuerpo suelto" en la boca: si percibes que algo no encaja como antes, es posible que la corona esté floja o que el implante esté perdiendo estabilidad.

Estos síntomas pueden avanzar rápidamente y comprometer no solo el implante, sino también los tejidos y piezas dentales adyacentes. Ante cualquiera de estos signos, es fundamental acudir al odontólogo de inmediato para una evaluación y diagnóstico profesional.

¡No ignores las señales! Un implante que se mueve no es algo normal ni debe dejarse pasar. Cuanto antes actúes, más fácil será evitar complicaciones graves.





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

N.I.S.: C-15-001437

Decálogo de BIENESTAR en el aula

Empatía

Nunca hagas lo que no te gustaría que te hicieran.

Respeto

Nadie es mejor que nadie.

Autocuidado

Busca tu BIENESTAR físico: actividad, alimentación, sueño...

Relacionarse

Comparte tiempo con tus seres queridos, enriquecete con nuevas amistades.

Bienestar emocional

Conoce, entiende, acepta y regula tus emociones.

Organización

Gestiona tu tiempo, las pausas son importantes.

Cuidado con las TRICS

Las TRICS nos ayudan pero... ¡Que no te dominen!

Inclusión

Todos somos diferentes. ¡Eso nos enriquece!

Respeta tu espacio

Busca tu paz interior: lectura, naturaleza, música, deporte...

Ayuda

Pide y ofrece ayuda, no lo dudes. ¡Tú puedes!



UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«El Guardián Desarmado»

En el escaparate de una tienda del centro, un soldado de plomo llevaba años trabajando, siempre serio, siempre rígido y siempre con la espada en alto.

Parecía que, si aflojaba su postura un milímetro, se desataría el apocalipsis navideño: bolas rodando, luces en huelga y renos desorientados.

Además de guardar la tienda, se protegía de sí mismo. No de ladrones, sino de algo peor: sus pensamientos intrusivos, que eran más pesados que un villancico a las siete de la mañana. “No bajes la espada, que quedas fatal.” “No pestañees, que pierdes glamour el uniforme.”

“No te relajes, que luego pasará algo malo.”

Así vivía en tensión permanente...

y con un dolor de hombros monumental.

Una mañana de diciembre, mientras fingía que no le picaba la nariz, vio una lucecita verde reflejarse en el cristal. No era un ovni ni una oferta de las rebajas del 50 %. Era una luz tenue, como si le guiñara el ojo diciéndole: “suelta tu espada”.

El soldado ya agotado pensó:

—¿Y si hoy... no?

Contra todo pronóstico, bajó la espada.

No cayó el decorado.

No lo despidieron del escaparate.

Solo el silencio, y un alivio que le recorrió todo el cuerpo. Se dio cuenta de que llevaba una vida entera empuñando obligaciones que no le correspondían: expectativas familiares, agobios propios, y esa costumbre de proteger hasta lo que no estaba en peligro. Así que decidió seguir la lucecita verde, que en realidad no era magia: era su propia voz haciéndole señales desde hacía tiempo.

Desde entonces, quien pasa por el escaparate jura que el soldado sonríe un poco. Como si estuviera diciendo:

“Probad un día a bajar vuestra espada, que no se derrumba el mundo... y además se duerme mejor.”

@b_essential28



Bea Ramón Iglesias.

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

@b_essential28



Tanatorio y Crematorio de Mascotas

Parque Empresarial de Alredo. Calle E. Navarro 30. Colliuredo

981 909 047



www.lavidaeshuella.es

Su huella... siempre vivirá en ti.



Carrera Popular de San Silvestre de A Coruña

Una de las carreras más esperadas del año es la Popular de San Silvestre que se celebrará en A Coruña el 31 de diciembre. Saldrá de O Parrote en dirección a O Cantón Grande y recorrerá 7,5 km por la ciudad, pasando por los rincones más emblemáticos como el Obelisco, el Paseo Marítimo o las inmediaciones de la Torre de Hércules, retornando nuevamente a O Parrote.

La salida de la carrera absoluta será a las 17.00 horas y las carreras infantiles comenzarán una hora antes, a las 16.00 horas.

El precio de la inscripción en la prueba absoluta será de 12€ y 10 euros (si el corredor posee chip en propiedad) y de 15€ en la Can-Silvestre, y 5 euros en la modalidad infantil (A,B,C y chupetes).



Nadal en A Coruña

La ciudad de A Coruña celebrará estas fechas tan señaladas con un variado programa de actividades lúdicas y culturales, destinadas al disfrute tanto de niños como de mayores, que se desarrollará durante los meses de Diciembre y Enero en diferentes puntos de la localidad herculina.

Desde el 28 de noviembre está instalado en la Plaza de María Pita el Mercado de Nadal.

El martes 23 de Diciembre el Palacio de la Ópera acogerá a las 20.00 horas la Gala do XXXIV Certame de Música do Nadal da Cidade da Coruña, organizado por la Coral Follas Novas.

El sábado 27 de Diciembre, a las 16.30 horas se celebrará la Festa Infantil de Nadal en el CC Castrión y a las 17.30 horas en el CC Monelos. El domingo 28 las fiestas se repetirán a las 16.30 horas en el CC Eirís y a las 17.30 horas en el CC San Diego. También el citado domingo a las 18.00 horas tendrá lugar en el Teatro Colón la IX Gala Magic Fest.

Durante la jornada del viernes 2 de Enero los Reyes Magos visitarán a las 16.30 horas el CC Os Rosales, a las 17.00 horas estarán en Ágora, Fórum Metropolitano, Durán Loriga, Sagrada Familia y Monte Alto y a las 17.30 horas en

el CC Novoboandanza. El viernes 2 y sábado 3 de enero, Sus Majestades los Reyes Magos recibirán a los niños y niñas en el Palacio Municipal de María Pita en horario de mañana y tarde: de 11.00 a 14.00 horas y de 16.30 a 21.00 horas. El Lunes 5 de enero, A Coruña podrá disfrutar con la tradicional Cabalgata de Reis.



Belén de Valga

Declarado de Interés Turístico de Galicia. El Belén Artesanal en Movimiento de Valga se celebra entre el 30 de noviembre y el 11 de enero. Es una de las composiciones de la Navidad más espectaculares de Galicia, no solamente por sus dimensiones, ya que no se limita

a recoger escenas típicas de la tradición religiosa, sino que incorpora también elementos de la actualidad. Desde 1995 es uno de los acontecimientos sociales y culturales más importantes y esperados del año, y no únicamente para los vecinos de Valga, sino también

para miles de personas que se trasladan desde diferentes puntos de Galicia para admirar de cerca las figuras talladas a mano que representan todo tipo de motivos de Navidad.



Viaja con nosotros

VIAJESVEFÁ 32 años viajando juntos



TAILANDIA 10 días
16 al 25 Febrero 2026 2175€

Incluye: Vuelo en línea regular salida desde Oporto | Traslados al aeropuerto ida y vuelta | Guía acompañante desde destino | PENSIÓN COMPLETA | Transporte en vehículo privado | Entrada a los sitios turísticos mencionados en el itinerario del circuito | Hoteles categoría Turista | Guía en destino de habla hispana | Seguro de viaje + Anulación. El precio no incluye: Suplemento Hab. Individual: 260€ | Propinas | Bebidas.

"Descubra la hermosa Tailandia"



Madeira 5 días
01 a 05 Abril 2026 989€

Incluye: Vuelo en línea regular salida desde Oporto | Traslados al aeropuerto ida y vuelta | Guía acompañante todo el recorrido | PENSIÓN COMPLETA en destino | Transporte en vehículo privado | Excursión en Jeep 4x4 | Hoteles categoría Turista | Seguro de viaje + Anulación. El precio no incluye: Suplemento Hab. Individual: 180€, Tasa local (2€/noche) pago directo en el hotel.

"Disfruta Semana Santa en Madeira"

Reserve aquí

VIAJESVEFÁ

¡Planee su próximo viaje!
individual o en grupo

A CORUÑA
Paseo Fernando II, Local 1 / Aca de Ana - O Burgo / 15670 Cutleireda - A Coruña

981 303 257
686 498 945

info@viajesvefa.com





Sabadell FC 0 - Deportivo 2
El Deportivo sigue vivo en la Copa del Rey

El Deportivo le gana al Sabadell y sigue adelante en la Copa del Rey

La primera parte fue de más a menos para los intereses del conjunto coruñés. Herrera y Fabi disfrutaron de las ocasiones más claras para los de Hidalgo. En ambas emergió la figura Fuoli, el guardameta del Sabadell.

El gol fue la sentencia de un encuentro igualado y disputado que se llevó el Dépor gracias a su efectividad en ataque. Hidalgo premió también a Canedo con minutos en el tramo final de partido y el central del Fabril entró en lugar de Samu. El Dépor avanza de ronda en Copa y se centra ya en los tres encuentros que tiene por delante para cerrar el año 2025.



El Deportivo venció por cero goles a dos al Sabadell y avanzó a la siguiente ronda de Copa del Rey.

Cristian Herrera y Rubén López fueron los goleadores de un partido que se decidió en la segunda mitad. Samu, Nsongo y Canedo debutaron en partido oficial con el Deportivo y Fabi repitió titularidad tras jugar en la ronda anterior ante el Sámamo



Les deseamos Feliz Navidad



Advertisement for La Huerta de Pigara, Frutas y Verduras. Contact: Augusto Altieri, 603 892 824. Address: C/ Pigara, 4 - Bajo Izqda. O TEMPLE.

Advertisement for CAÑÁS Panadería - Pastelería. Address: Rúa Belvis de Paleu, nº 3 • CARRAL 15175 A Coruña. Contact: 981 672 652 - 881 925 183.

Advertisement for taiteia CREATIVIDAD EN TEXTIL. Services: diseño gráfico, stickers, estampado y bordado. Contact: +34 619 26 87 03.

Advertisement for Xamonería RODIL. Specializes in traditional Galician cured meats. Contact: 886 011 270 - 881 080 535.

Advertisement for Esther Frutería. Especialidad en frutas y verduras del país de 1ª calidad. Contact: 981 650 210.

Advertisement for Recendos a Granel. Textile services. Contact: 34 624 195 496.

Advertisement for tábora CENTRO OPTICO Y AUDITIVO. Atención personalizada para tus ojos y oído. Address: Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS.

Advertisement for Que Tapas. Address: Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 bajo. 15670 Cuilaredo.

Advertisement for AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO. Prueba de diagnóstico gratuita. Address: Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña).



El Torneo se jugó durante dos jornadas

2ª Prueba del XIV Desafío Campomar-Armada

Un año más y como siempre, con el apoyo de Francisco Alarcón Ballesteros, se celebró uno de los Torneos más importantes del año en el club de Golf Campomar. El Torneo se jugó durante dos jornadas. La primera se jugó el 7 y 8 de noviembre y la segunda el 21 y 22, como siempre con una buena participación de jugadores. También este año el Club Campomar fue el ganador del Torneo. Francisco Alarcón hizo entrega del Trofeo al presidente del Club Campomar, Francisco Castro.

**EQUIPO CAMPEÓN:
CAMPOMAR**

**CAMPEÓN
SCRATCH:
ADRIÁN SOTO VEIGA**

**1º CLASIFICADO
DE 1ª CATEGORÍA:
JOSÉ ÁNGEL SANTIAGO
FERNÁNDEZ**

**1º CLASIFICADO
DE 2ª CATEGORÍA:
BORJA LÓPEZ AMADO**

**2º CLASIFICADO DE 1ª
CATEGORÍA:
CARLOS FERREIROA
MARTÍNEZ**

**2º CLASIFICADO DE 2ª
CATEGORÍA:
INDALECIO SEIJO
JORDAN**

**CAMPEÓN
SENIOR:
MANUEL ARNOSO BARRO**

**MEJOR DAMA:
TERESA ÁLVAREZ
FUENTES**

**CAMPEÓN SUB 28:
ANDRÉS AYÁN DURÁN**

**1º HÁNDICAP
1ª PRUEBA: JOSÉ ÁNGEL
SANTIAGO FERNÁNDEZ
2º HÁNDICAP
1ª PRUEBA: BORJA LÓPEZ
AMADO**

**1º HÁNDICAP
2ª PRUEBA:
VÍCTOR FREIJO MATA
2º HÁNDICAP
2ª PRUEBA:
BORJA LÓPEZ AMADO**

**MEJOR APPROACH
1ª PRUEBA:
FRANCISCO ALARCÓN
BALLESTEROS
MEJOR APPROACH
2ª PRUEBA:
FRANCISCO PITA-
ROMERO CAAMAÑO**



Francisco Alarcón hizo entrega del Trofeo al presidente del Club Campomar, Francisco Castro.



Adrián Soto, campeón scratch desafío 2025.



Jose Ángel Santiago, 1º de 1ª categoría.



Borja López, 1º clasificado de 2ª categoría.



981 46 16 63
694 23 92 80

Betanzos

Avenida Jesús García Naveira, 1

La energía sostenible del futuro, hoy.

Grupo **OCHO CAÑOS** Energía
Colaborador Oficial **Iberdrola**

Smart Solar Smart Climate Smart Mobility

Seis campións galegos de “Savate assaut” para Betanzos

O pasado 22 y 23 de novembro, celebrouse na localidade de Meaño (Pontevedra) o “Campionato Galego de Savate assaut 2025” na categoría Élite e junior coa parti-

cipación de deportistas de toda Galicia, no que se disputaron combates en todas as categorías ata 21 anos. No evento da FGB participaron 9 integrantes do club ITF Bri-

gantium, de entre os que destacaron 6 deportistas polos seus excelentes resultados. Os resultados obtidos foron os seguintes:



O ITF Brigantium é o club de referencia en Savate na comarca de Betanzos.

Sandra Vázquez Requeijo:

Campiona galega de Savate assaut categoría Élite pluma -50 kg.

Paula Vázquez Requeijo:

Campiona galega Savate Assaut categoría Ligerio 15 anos -50 kg.

Yanire Vázquez Requeijo:

Subcampiona galega Savate Assaut categoría ligerio 14 anos -50 kg.

Brais Freire Díaz: *Subcampion galego Savate Assaut categoría Miniligerio 14 anos 42 kg.*

Celia Mosquera Cagiao: *Campiona galega Savate Assaut categoría Pesado 15 anos +75 kg.*

Alicia Mosquera Cagiao: *Campiona galega Savate Assaut categoría súper ligerio 10 anos 40 kg.*

Valeria Vázquez Requeijo: *Campiona galega Savate Assaut categoría Mini ligerio 9 anos 27 kg.*

Emma Barberá Narváez: *Campiona Galega Savate Assaut categoría ligerio 10 anos 42 kg.*

Román Freire Cagiao: *Subcampion galego Savate Assaut categoría semi welter 14 anos 54 kg.*

Nueva cubierta para el Pabellón Municipal Juan Tenreiro de Miño



El Concello de Miño ha iniciado una reforma integral de la cubierta del Pabellón Deportivo Municipal Juan Tenreiro, una actuación necesaria debido a los continuos problemas de filtraciones que el edificio arrastraba desde su construcción. El proyecto, con una inversión que supera los 106.000 euros, cuenta con una aportación de 60.000 euros por parte de la Xunta de Galicia.

La obra supondrá una mejora estructural y funcional muy significativa. La nueva cubierta incorporará mayor inclinación, eliminando así uno de los principales factores que provocaban acumulación de agua y filtraciones. Asimismo, el diseño se actuali-

zará suprimiendo los canalones interiores, que generaban incidencias frecuentes, y eliminando los montantes de las piezas, lo que permitirá una ejecución más limpia, segura y eficiente.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, señaló que esta actuación “é unha mellora imprescindible para garantir a seguridade, o confort e a continuidade da actividade deportiva no pavillón, un espazo moi utilizado por clubs, escolas municipais e veciñanza”. Engadiu tamén que “a cubierta levaba tempo presentando problemas, e era necesario actuar cunha solución definitiva e non con remendos temporais”.

Se buscan 100 nadadores en Pontevedra para batir un récord

16 años después la Festa HQR! volverá a intentar batir el récord del mundo de 100x100 conseguido en 2009, que el Club Bidasoa le arrebató en 2016, para ello se buscan 100 nadadores de ambos sexos, e independientemente de su club, que el martes 23 de diciembre se echen al agua en la piscina olímpica de Pontevedra a partir de las 12 horas.

Todos juntos en busca de un récord en una prueba muy relacionada con la Festa HQR! porque hace 25 años, en la primera edición de este evento, los clubes acuáticos existentes en la ciudad, el CN Galaico, el CN Pontevedra,

el Sapo y el Pons Vetus se unieron para hacer un solo equipo con la finalidad de recaudar juguetes que fueron entregados a Cruz Roja.

Esa experiencia se repitió en 2004 y de nuevo en 2009 pero ya con el objetivo de batir la marca establecida meses antes por el CN Bidasoa XXI. Tras varios intentos infructuosos volvemos a apostar por esta prueba para conmemorar el 25 aniversario de HQR!. Para participar solo es necesario inscribirse y reflejar la marca acreditada en los 100 metros en el estilo preferido de cada uno. El plazo concluye el 16 de diciembre.

DUSA
para su vivienda o negocio



ELABORADOS METÁLICOS

Arcéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com

ÚTILES CONSTRUCCIÓN

ESTRUCTURAS
CUBOS
ESCALERAS
PINZAS



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

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

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



Consulta 1:

Buenas tardes, Gracias de antemano por la atención. Mi consulta está relacionada con un conocido hipermercado (xxx) y la privacidad de mis datos personales. En concreto, con la tarjeta Mastercard que ofrece de forma gratuita y que utilizo desde hace muchos años.

Desde hace unos meses, se me concedió el subsidio de desempleo para mayores de 52 años que han cotizado al menos 15, y que una vez concedido se percibe hasta la jubilación si las circunstancias no cambian (tengo 60 años). Al mes siguiente de empezar a cobrarlo, este hipermercado me remitió una nueva tarjeta Mastercard (y aún no tocaba renovar la que tenía) pero con fecha de caducidad calculada justo en el año de mi jubilación, que será cuando deje de cobrar el subsidio y pase a ser jubilado. También me informó de que desde ese día el límite de mi tarjeta sería inferior

del que disponía hasta ese momento, (aunque se permite cambiarlo). La pregunta es obvia, ¿cómo se enteró este hipermercado de mi nueva situación si en teoría no tiene acceso a mi cuenta bancaria? Debo añadir que tengo una solvente cuenta corriente y no he tenido jamás ningún incidente.

Un saludo.

Estimado cliente

Nosotros no tenemos la respuesta a la pregunta principal, de cómo se pudieron enterar del cambio de circunstancias personales tuyas y que lógicamente parece conducir a que la entidad adopte medidas en relación a reducir libertad de crédito que le otorga.

Materialmente sólo se me ocurren dos maneras de enterarse: con acceso a la resoluciones de la Seguridad Social, que obviamente no son públicas ni son comunicadas

a ninguna parte más allá de los meros interesados, o por acceso a los datos de la cuenta bancaria, algo a lo que evidentemente no tienen derecho legal de acceso puesto que no son datos que la entidad bancaria les ceda previamente, ni usted les autoriza el acceso a la misma más allá de que se vinculen a la cuenta los recibos correspondientes de la tarjeta. Sorprende extraordinariamente la celeridad en esa reacción, incluso aunque tuvieran acceso a la propia cuenta, llama la atención que hubieran actuado de una manera tan rápida detectando esa situación y adoptando las medias oportunas, incluso sorprende aunque efectivamente tuviesen acceso inmediato a esos datos, puesto que usted nos comenta que esto ocurre ya al día mes siguiente del otorgamiento del subsidio.

No estaría además comprobar si en las condiciones contractuales de la tarjeta existe la posibilidad de que por parte de la entidad emi-

sora se efectúe un cambio unilateral en las condiciones en los términos modificados, aunque evidentemente la casualidad es enorme y poco creíble, bien pudieran intentar basar cualquier línea de defensa en este argumento.

De lo que cabe menos duda es que la manera de combatir esto más adecuada y proporcionada puede ser mediante una denuncia completa y detallada a la Agencia Española de Protección de Datos. El trámite es gratuito y no requiere abogado, además de poder presentarlo desde la sede electrónica de la citada entidad.

Evidentemente podemos estar ante una cesión ilícita de datos sancionable en esta sede administrativa y sin perjuicio de que pudiera corresponder, verificada una culpabilidad en este proceso administrativo, una demanda civil por daños y perjuicios por intromisión y legítima en su derecho a la intimidad y honor, pero esto ya es una

demanda más compleja en vía civil que sólo le recomiendo valorar una vez que se haya resuelto a su favor (y con datos y esclarecimiento de hechos suficiente) la vía que usted puede iniciar ante la Agencia Española de Protección de Datos.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º7. 1.ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



A Coruña entra entre las 10 ciudades donde hay más demanda para la compra de vivienda

La compraventa sigue subiendo en Galicia, con más de 2.400 operaciones



Redacción.

El pasado mes de septiembre terminó en Galicia con 2.428 operaciones de compraventa de vivienda, lo que supone un aumento del 22,6% respecto al mes anterior, cuando se situaron en 1.935 operaciones, y con unos valores muy similares a los de septiembre del 2024, subiendo un 0,5% respecto a las 2.417 operaciones del año pasado. El dato de septiembre es, además, el más alto registrado desde octubre del 2024.

Galicia queda así lejos de otras comunidades como Castilla - La Mancha (19,0%), Navarra (12,4%) y Andalucía (10,2%) que lideran las mayores variaciones interanuales.

Estos son algunos de los principales datos extraídos del último estudio elaborado por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el que también se refleja cómo una amplia mayoría de viviendas vendidas son de segunda mano, alcanzando las 1.815 en septiembre, un 74,7%.

Esta tendencia en Galicia es similar a los datos nacionales. Si en el total de España se vendieron 63.794 viviendas, 49.971 de estas eran usadas, el 78,33%. De todas formas, la variación en España respecto al incremento del total de hogares vendidos es mayor, aumentando en un 3,8% respecto al año anterior.

Por otra parte, las viviendas protegidas continúan siendo una minoría dentro de este tipo de operaciones de compraventa. En Galicia, en el mes de septiembre solo se registraron 82: 34 de ellas en A Coruña, 20 en Lugo, 15 en Pontevedra y 13 en Ourense.

Por provincias gallegas, A Coruña ha ocupado un mayor porcentaje de venta de viviendas en Galicia. Casi la mitad de hogares que se vendieron en la comunidad (el 47,3%) fueron en esta provincia. Le sigue, de lejos, Pontevedra, con 667 operaciones. Lugo registró cerca de la mitad, con 331, y Ourense fue la que contó con menos operaciones, 282.

A Coruña se sitúa entre las 10 ciudades que despiertan más interés

para comprar vivienda.

Paralelamente, el portal inmobiliario Idealista también ha publicado datos relativos al tercer trimestre de 2025 sobre la compraventa de vivienda.

De acuerdo con sus cifras, A Coruña es una de las 10 ciudades de España donde hay más demanda por la compra de vivienda, situándose en novena posición, solo por detrás de Madrid, Zaragoza, Santa Cruz de Tenerife, Valencia, Las Palmas de Gran Canaria, Barcelona, Sevilla, Santa Coloma de Gramenet y por delante de Gijón. Este dato está en línea con otra estadística publicada a principios de mes por el Barómetro del Alquiler, que situaba a la provincia coruñesa como la gallega con más competencia para acceder a una vivienda.

En cuanto a los precios medios de venta registrados por esta web, A Coruña alcanza ya una media de 326.403 euros por la compra de una vivienda. En unas cifras similares está Vigo, con un precio medio de 321.883 euros

El proyecto se ubica en Vilarrodís y cuenta con un presupuesto de 2,7 millones de euros

La Xunta de Galicia y el Concello de Arteixo firman la cesión de suelo para 14 viviendas públicas

Redacción.

Arteixo contará con 14 nuevas viviendas públicas en Vilarrodís. Xunta y Concello firmaron el convenio de cesión de suelo para su construcción, que cuenta con un presupuesto de 2,7 millones de euros.

Concretamente, la parcela se sitúa en la calle Aguceira. Allí se construirá el inmueble, cuya redacción del proyecto ya está licitada.

El plazo de presentación de ofertas estará abierto hasta el 23 de diciembre.

En la firma estuvieron reunidos la conselleira de Vivenda, María M. Allegue; el alcalde de Arteixo,

Carlos Calvelo, y la delegada de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo.

Tras la firma, Allegue destacó que el Gobierno gallego ya ha firmado 12 convenios con A Coruña, Pontevedra, Lugo, Ames, A Estrada, Lalín, Teo, Vilagarcía, Carballo, San Cibrao das Viñas y Narón para facilitar la vivienda protegida. Con estas de Arteixo, hay cerca de 3.000 en marcha en toda Galicia. En su mayoría están planteadas para personas jóvenes y, en este sentido, la titular de Vivenda subrayó el trabajo de la Xunta para aumentar la oferta de vivienda que repercutirá en los precios de los alquileres.



Firma entre la Xunta y el Concello de Arteixo para la cesión de suelo para construir vivienda pública.



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: Noche De Paz, Noche De Horror

País: USA
Director: Mike P. Nelson. **Guión:** Mike P. Nelson

Reparto: Rohan Campbell, Ruby Modine, Mark Acheson, Sharon Bajer, David Lawrence Brown, Erik Athavale, Toni Reimer, David Tomlinson, Rick Skene.

SINOPSIS: Tras presenciar el horrible asesinato de sus padres en Nochebuena a manos de un hombre vestido de Santa Claus, Billy decide sembrar el terror y cada Navidad se viste de Santa para impartir su retorcido sentido de la justicia asesinando a cualquiera que se le ponga por delante. Estas Navidades, Billy quiere saber una cosa: ¿te has portado mal?

Fecha de Estreno: 12 de diciembre 2025



Título: Avatar: Fuego y Ceniza

País: USA
Director: James Cameron.
Guión: James Cameron, Rick Jaffa, Amanda Silver

Reparto: Sam Worthington, Zoe Saldaña, Sigourney Weaver, Stephen Lang, Oona Chaplin, Cliff Curtis, Britain Dalton, Trinity Bliss, Jack Champion, Bailey Bass, Kate Winslet.

SINOPSIS: James Cameron lleva al público de vuelta a Pandora en una nueva aventura con el marine convertido en líder Na'vi Jake Sully (Sam Worthington), la guerrera Na'vi Neytiri (Zoe Saldaña) y la familia Sully.

Fecha de Estreno: 19 de diciembre 2025



Título: Mission Santa: Yoyo To The Rescue

País: USA, Alemania, India. **Director:** Ricard Cussó, Damjan Mitrevski

SINOPSIS: El taller de Santa Claus ha sido completamente modernizado. La magia y la tradición han sido reemplazadas por la automatización y la eficiencia. El trabajo en el Polo Norte recae en manos de una nueva generación de elfos expertos en tecnología. Esto es algo que desconcierta a Yoyo, un elfo adorable pero ingenuo en el primer día de su trabajo soñado en el nuevo taller de Santa. Cuando un hacker sin escrúpulos, sediento de venganza, toma el control del Polo Norte, la conmoción de Yoyo ante el estado desolador del taller pronto se transforma en otro temor: la Navidad corre peligro si Santa no llega. Desafortunadamente, nadie tiene ni idea de dónde está Papá Noel ni de cómo encontrarlo.

Fecha de Estreno: 19 de diciembre 2025

CULTURA

Medio centenar de casetas en el mercadillo de Navidad de A Coruña



El mercadillo de Navidad inspirado en el tradicional formato europeo, que se instalará en la plaza de María entre el 28 de noviembre y el 2 de enero, tendrá al menos medio centenar de casetas con productos de artesanía, gastronomía y decoración. Dispondrá de diferentes zonas: una de artesanía y venta de productos navideños, una de res-

tauración con pérgolas y mesas, y una destinada al público infantil, con una caseta donde se alojará Papá Noel y con programación específica para los más pequeños. Los comerciantes y hosteleros de A Coruña contarán con condiciones especiales para participar. Podrán inscribirse a través del correo electrónico comercio@coruna.gal.

El mercadillo navideño abrirá de lunes a jueves en horario de tarde (de 17.00 a 22.00h), y los viernes, sábados, domingos y vísperas de festivo en horario de mañana y tarde (de 11.00 a 15.00 y de 17.00 a 22.00 horas, excepto los viernes, sábados y vísperas de festivo que extenderá una hora más el horario de cierre).

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- Creíble.
- Preposición. Cera de los oídos. Consonante.
- Rada. Papá. 4. Labrar la tierra. Mirarán.
- Tajante, que no admite términos medios. Horneé.
- Consonante doble. Pertenciente o relativo al aire, en femenino. Antigua ciudad del sur de Mesopotamia.
- Ponía el oído. Peluquero.
- Retrasarse. Juntas.
- Cocináis en el horno. Cocinará en el horno.
- Consonante. Darán botes. Símbolo del azufre.
- Démonos besos.

VERTICALES:

- Atestar, saturar.
- Cinco en numeración romana. Labrarías. Once en el sistema hexadecimal. 3. Tirad, lanzad. Natural de Arabia.
- Me troncharía. Ser supremo considerado hacedor del universo.
- Reza. Engordaste a un animal.
- Adjetivo posesivo de tercera persona. Sacar una embarcación fuera del agua y colocarla sobre tierra firme. Americio.
- Impulsar. Trabajó con el arado.
- Orinar. Se extralimitan.
- País de Asia. Retaco.
- Consonante. Afeitar. Símbolo del azufre.
- Altruistas, en femenino.



**Le
deseamos
Feliz Navidad
y Próspero 2026**

**CENTRO DE DÍA
CAAM**

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

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

• **Servicios:**

- Terapia ocupacional.
- Enfermería.
- Psicología.
- Actividades y ejercicios dinámicos.
- Preparación de comidas.
- Transporte.



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

**Haga su reserva
698 167 730
603 396 781**



Cuidaamor