

# gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 91

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ENERO - AÑO 2026



**El Plan de empleo local (PIEL) de la Diputación de A Coruña registró un total de 6.050 solicitudes**

pág. 4



**Santuarios Mágicos de nuestra Galicia**

pág. 6

La medida será de aplicación para el ejercicio fiscal de 2025

## El Gobierno suprime la obligación de que los desempleados hagan la declaración de la renta

El Gobierno ha suprimido la obligación de los perceptores de prestaciones por desempleo de realizar la declaración de la renta, según consta en el Real Decreto-ley de medidas económicas que aprobó el Consejo de Ministros y que publicó el Boletín Oficial del Estado (BOE) el pasado 24 de diciembre. La medida será de aplicación para el ejercicio fiscal de 2025 y supone rectificar la obligación que figuraba en la reforma del subsidio de paro de 2024.

Para ello el Real Decreto-ley aprobado modifica la Ley General de la Seguridad Social, con la justificación de que la presentación de la declaración del IRPF por parte de estas personas "supone solo una obligación formal".

El Ejecutivo argumenta que dicha obligación "excede la intención de la norma, que inicialmente fue la de dotar de una fuente adicional de información a la entidad gestora de las prestaciones por desempleo". Según explica, se incorporó una obligación similar para la presta-



ción no contributiva del ingreso mínimo vital (IMV), con el objetivo de alinear ambas regulaciones. Sin embargo, las "diferencias sustanciales tanto en la normativa aplicable como en la finalidad de cada prestación" han llevado a des-

aconsejar esta obligación para los beneficiarios de la prestación por desempleo, "que además supondría un incremento innecesario de la carga administrativa para la persona trabajadora", señala el texto. Además, los datos necesarios para

comprobar las declaraciones responsables de las personas que piden el subsidio de desempleo deben comprobarse por el SEPE a través de consultas a los datos tributarios de las personas beneficiarias.

## Violencia de género

La Xunta destina cerca de 5,4 millones de euros a la nueva convocatoria para 2026 de las ayudas económicas de carácter periódico de apoyo a mujeres que sufran violencia de género. Estas se conceden por un período máximo de 12 meses y oscilan entre 200 y 800 euros al mes, en función de los ingresos, de las hij@s menores a cargo o de si estos tienen alguna discapacidad.

Los requisitos para recibir esta prestación son: ser mayor de edad, estar empadronada y tener residencia en Galicia (o permiso de residencia en el caso de las extranjeras), disponer de unos ingresos mensuales iguales o inferiores al doble del IPREM y no haber recibido esta ayuda con anterioridad. Las mujeres beneficiarias deben demostrar que están sufriendo violencia de género con documentos como órdenes de protección, sentencias judiciales u otros informes de las autoridades competentes.

**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**



Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

981 638 680

640 298 499

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

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

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

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

## CAMBRE

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

## CULLEREDO

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

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

## ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916  
Concello Fax.....981673050  
Centro de saúde.....981673330  
Urgencias.....061 y 981770711  
Farmacia de Abegondo.....981673003  
Farmacia de Santirso.....981669425  
Farmacia Place Amado.....981669489  
Parada de taxis.....981673526  
Guardia Civil.....981673030

## BERGONDO

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

## SADA

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

Guardia Civil de Tráfico.....981637351  
Centro de Salud.....981621900  
Centro de Urgencias.....981621792  
Taxis.....981620710  
Autocares Calpita.....981620070  
Autocares Eliseo Pita.....981620994  
Puerto Deportivo Sada.....981619015  
Club Náutico Sada.....981619018  
Recogida de Aceites.....981606952  
Albergue de Gandarío.....981791005  
Camping San Pedro.....981617778  
Camping Velo Mar.....981617076  
Guardería.....981622601  
Viaqua.....981620949  
Fenosa (averías).....981147200  
Pabellón Polideportivo.....981622566  
Urgencias.....981621792

## BETANZOS

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

## A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541  
Policía Local.....092  
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455  
Grúas Municipales.....981298095  
Casa Do Mar.....981170359  
CHUAC.....981178000  
Hospital Materno Infantil.....981285400  
RENFE (información).....981150202  
Aeropuerto Alvedro.....981187200  
Recaudación Municipal.....981184215  
C. Municipal de Empleo.....981184399  
Juzgado de Guardia.....981185238

## CARRAL

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

## ARTEIXO

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR  
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS  
Y AVANCES DEL MERCADO

**"ENFOCADOS  
EN TU BIENESTAR"**

:D

**ALEX DE VICENTE**  
ODONTOLOGÍA

ESPECIALIZADOS EN CIRUGÍA GUIADA Y NAVEGADA

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

Nº Colegiado 15001942

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

Además de la obligatoriedad de usar la baliza V16 conectada, entran en vigor otras normas de la DGT

# Nuevas normas de tráfico que entran en vigor este 1 de enero de 2026

Comienza en nuevo año y con él entran en vigor nuevas normas de la DGT que obligarán a los conductores a enfrentar cambios al volante de manera inmediata. De sobra conocida es la obligatoriedad de portar la baliza V16 conectada y usarla en caso necesario. Este nuevo dispositivo de señalización para marcar la posición de un vehículo inmovilizado en una vía ha generado tanta conversación en los últimos meses que el resto de las novedades han pasado inadvertidas para la mayoría. Repasamos estas nuevas normas para ver cuáles pueden afectarnos directamente:



**• Cinturón**

**de seguridad para todos**

En 2026, el uso del cinturón de seguridad adquiere obligatoriedad universal en la ciudad. Hasta ahora, taxistas, repartidores y profesores de autoescuela estaban exentos de utilizarlo durante el desempeño de su labor. Desde el 1 de enero, ellos también estarán sujetos a las mismas normas que los demás.

**• Adelantamiento a vehículos detenidos en la calzada por avería**

Cuando vayamos circulando y encontremos un vehículo inmovilizado que ocupe parte de nuestro carril, deberemos adelantarlos reduciendo la velocidad 20 km/h por debajo del límite máximo de la vía y manteniendo una separación lateral de 1,5 metros.

**• Carril de emergencia**

En retenciones en autovías y autopistas, los coches del carril derecho se desplazarán a su derecha y los del izquierdo, a la izquierda, para facilitar la creación de un carril

central por el que puedan circular los vehículos de emergencia.

**• Cambios en el teórico del carné de conducir**

A partir del 1 de enero, los exámenes teóricos de la DGT incluirán vídeos de percepción del riesgo para evaluar la capacidad de reacción ante situaciones reales de tráfico y riesgo en carretera. Esta medida, inspirada en modelos de éxito de otros países europeos como Reino Unido y Francia, obligará al aspirante a analizar el vídeo y decidir

cómo actuaría ante situaciones peligrosas, como un peatón que cruza de forma inesperada, un vehículo averiado en el arcén o condiciones meteorológicas adversas. El objetivo es acabar con el modelo tradicional de memorizar exámenes tipo test y obligar a las autoescuelas a enfocar la formación en la aplicación práctica de la normativa y en la anticipación de riesgos.

**• Nuevas restricciones de acceso a las zonas ZBE**

Este año, todas las ciudades españo-

las con más de 50.000 habitantes (y todas las ínsulas) ya deberán tener implementada una Zona de Bajas Emisiones (ZBE) para restringir el acceso a la circulación y el estacionamiento de los vehículos más contaminantes. Esta medida afecta a más de 149 municipios, en los que se concentra casi la mitad de la población de nuestro país. La nueva normativa para este año se basa principalmente en la etiqueta ambiental de la DGT, por lo que afectará a la mayoría de los vehículos de gasolina anteriores a 2001 y los diésel anteriores a 2006. No respetar estas restricciones (las autoridades cuentan con cámaras de lectura de matrícula en estas zonas) conllevará multas de hasta 200 euros (reducidos a 100 por el pronto pago).

Las etiquetas B y C suelen tener acceso restringido a las zonas más protegidas, aunque pueden circular en el resto de la ZBE y entrar en ella si se dirigen a un estacionamiento autorizado. Los vehículos con etiqueta ECO y Cero, disfrutarán de acceso, circulación y estacionamiento sin restricciones y con grandes bonificaciones.

No obstante, cada ayuntamiento establece sus propias normas dentro de su ZBE, por lo que las restricciones exactas pueden variar entre ciudades.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**



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



www.mabesoia.com

El conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, informó de que la Xunta declara Bien de Interés Cultural la música y el baile tradicional

## La Xunta declara Bien de Interés Cultural la música y el baile tradicional gallego



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

Redacción.

Así se acordó en el Consello, donde se le dio el visto bueno al decreto con el que se le otorga el máximo nivel de protección a ambas maneras de expresión, ya que se reconoce que en la tradición cultural gallega el baile necesita de la música para expresarse, por lo que es inseparable de ella.

Esta declaración, que elevará a 794 el número de Bienes de Interés Cultural existentes en Galicia, llega tras recibir los informes favorables y motivados sobre su valor singular del Museo do Pobo Galego y del Museo Etnolóxico de Ribadavia, así como las aportaciones de las comunidades y de las entidades implicadas, lo que permite culminar el proceso iniciado en noviembre de 2024 por la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude. De este modo, en este expediente los técnicos reconocen la honda huella en el pasado y en el presente de Galicia de la práctica tradicional del baile y de la música, su dimensión histórica y su importancia co-

mo espacio de intercambio, de aprendizaje, de sociabilidad o de diálogo. De igual manera, tal y como apuntó Calvo, el decreto también pone en valor "la gran labor que realizan las asociaciones folclóricas" y de las representaciones escénicas como transmisores, estudiosos y custodios de saber del patrimonio inmaterial y de su documentación, como por ser parte fundamental de la difusión de la identidad cultural gallega. Entre las cuestiones relevantes de esta declaración está el reconocimiento del "gran protagonismo que tienen las mujeres en el folclore gallego", según destacó el conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes. Así, son erigidas como las principales custodias de una parte singular de la memoria colectiva gallega, capaces de conectar y reintegrar la tradición centenaria del pasado rural campesino con el presente urbano, con vocación de quedar en el futuro.

De la misma forma, se le otorga un papel relevante a la figura de portadora, aquella que posee saber, conocimientos, técnicas y métodos

relacionadas con el estudio, memoria, y vivencia del baile y de la música tradicional gallega, incluyendo cualquiera de los planos prácticos en los que puede darse o verse relacionada la ejecución, la transmisión o la artesanía.

En este expediente se reconoce también el trabajo de transmisión y difusión que se hace desde el tejido asociativo, en las escuelas de enseñanza reglada y no reglada, en las agrupaciones, desde los proyectos musicales o desde las fiestas que se organizan en todo el territorio gallego. En esta línea, se subraya que las asociaciones folclóricas hicieron una labor de documentación, transmisión y difusión de valor inestimable para Galicia lo que les otorga un valimiento para ser consideradas una manifestación cultural más de la música y del baile tradicionales de Galicia, perteneciente a las artes del espectáculo.

En esta distinción también se recogen unas medidas de salvaguarda para garantizar que las próximas generaciones mantengan adecuadamente la herencia cultural.

## Ayudas PIEL 2026 de la Diputación de A Coruña

El Plan de empleo local (PIEL) de la Diputación de A Coruña registró un total de 6.050 solicitudes tras el cierre del plazo de la convocatoria de 2026. La elevada demanda confirma la consolidación del PEL como una herramienta esencial para apoyar el tejido empresarial, crear empleo estable y contribuir a fijar población, especialmente en los ayuntamientos más pequeños de la provincia.

La principal novedad de esta convocatoria fue la incorporación, dentro de la línea PEL-Autónomos/las, de la posibilidad de subvencionar las mensualidades de alquiler de bajos comerciales, naves, oficinas o centros de trabajo, con una cuantía entre 200 y 500 euros al mes, hasta un máximo de 6.000 euros anuales, manteniendo además la subvención de las cuotas a la Seguridad Social, una de las más demandadas por los y las profesionales autónomas de la provincia.

Esta línea, dirigida a personas

con domicilio fiscal y centro de trabajo en ayuntamientos de menos de 10.000 habitantes, registró 3.945 solicitudes, de las que 3.055, el 77,4%, proceden de personas que no solicitaron esta ayuda en años anteriores, evidenciando la importancia de este apoyo para el mantenimiento y fortalecimiento del autoempleo. Entre los ayuntamientos con mayor número de solicitudes destacan Melide, Zarapitos, Cedeira y Santa Comba.

Las ayudas PIEL-Pymes, destinadas a la creación y ampliación del plantel, también registraron un aumento de solicitudes.

La línea PIEL-Pymes Creación y Ampliación del plantel, que subvenciona el 60% de los costes de las nuevas contrataciones, recibió 470 solicitudes, mientras que la línea PIEL-Pymes Mantenimiento, que cubre el 50% de los costes salariales del según año de contrataciones indefinidas realizadas al amparo de PIEL-Pymes Creación y Ampliación 2025, registró 190 solicitudes.



## Becas de la Fundación Amancio Ortega: 80 alumnos de Galicia estudiarán el próximo curso en EE UU o Canadá

La Fundación Amancio Ortega ha completado la selección de los 450 estudiantes que disfrutará de una beca para cursar primero de Bachillerato en Canadá y Estados Unidos durante el próximo curso académico. En esta edición, 80 de los alumnos seleccionados, estudian en centros de Galicia. En concreto, se han concedido 39 becas a alumnos de A Coruña, 24 en Pontevedra, 10 en Lugo y 7 en Ourense. Las 370 becas restantes se han repartido

entre estudiantes del resto de comunidades autónomas.

Este programa ha atraído a más de 7.800 aspirantes de toda España. El proceso de selección para esta edición 2026-2027 ha sido riguroso. Los candidatos debían cumplir con un requisito académico mínimo de tener una calificación de notable en tercero de Eso, además de superar una prueba específica de inglés del programa.



**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

# Feliz y Próspero 2026

**Tres Cafés**

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 30 55

@trescafescafeteria

Párroco Manuel Cobos 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

EXCESOS NAVIDENOS?

DRENA

REAFIRMA

REDUCE

**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

**BORGONDO CAUREL**

C/ Rosalia de Castro, 2. 15679 O Granxel - Cambre

Telf.: 981 651 594

**RB**

**ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Vilasén  
607 301682  
J. Antonio Boedo Regueira  
687 774745

Fax: 981 773307  
E-mail: ranayboedo@gmail.com

Avenida 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, Pº (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 Nº 3  
SADA (15160)

Los santuarios de esta ruta ocultan inquietantes y sorprendentes leyendas

## Santuarios Mágicos de Galicia “Ataúdes, danzas y aguas santas”

Redacción.

En este nuevo camino que iniciamos en las tierras del Baixo Miño, nos acercaremos de una manera muy próxima a la especial relación que los gallegos tenemos con la muerte. Los santuarios de esta ruta ocultan inquietantes y sorprendentes leyendas, así como rituales y romerías poco usuales.

Iniciamos la primera jornada en el ayuntamiento pontevedrés de As Neves. Aquí, descubriréis una manera inolvidable de vivir una experiencia realmente auténtica acudiendo al santuario de Santa Marta de Ribarteme.

Aunque algunos ataúdes van vacíos en esta singular procesión, otros van con los ofrecidos dentro. A veces, el calor, la devoción o la

terrible impresión de verse en vida portado en un ataúd hacen que los ofrecidos proporcionen una imagen aún más insólita al ver brazos que salen de la caja abaneándose o buscando refrigerio para tan asfixiante penitencia.

Los acólitos que aguardan subidos al campanario comienzan a tocar las campanas a muerto tan pronto como ven acercarse el cortejo fúnebre. La agitación, el ambiente de fervor se palpa por todas partes, se intensifica el olor a incienso y la cera quemada de las antorchas, comienzan los empujones por tocar la imagen de la santa. Sin ninguna duda, algo mágico va invadiendo a los presentes. Terminada la misa, el salvado disfruta con el resto de la comitiva de la fiesta que tiene lugar en el robledal en el que el

aroma a pulpo, a pan y a melindres se mezcla con el bullir del gentío. El jornal inglés The Guardian incluso hizo eco de esta romería, nombrándola como una de las cinco fiestas tradicionales más singulares del mundo.

Siguiendo en ruta por la provincia de Pontevedra, llegaremos al municipio de A Cañiza. Aquí visitaremos el santuario de Nosa Señora da Franqueira, de estilo gótico. Cuenta la leyenda que, una anciana encontró la imagen de la Virgen en una escarpada zona del monte. La desigualdad del terreno hacía imposible la construcción de un templo en la zona, por el que esa dificultad se convirtió en motivo de discusión entre los vecinos. Para dirimir la cuestión, decidieron colocar la imagen de la Virgen sobre un carro tirado por bueyes, con los ojos vendados y sin guía, para que, según la dirección que tomaran se decidiera la localización de la ermita. Así, en conmemoración de este acto, la imagen de Nosa Señora da Franqueira sale de la iglesia, cada 8 de septiembre, montada sobre un carro tirado por bueyes. Delante del carro van tres parejas bailando trenzando y destrenzando las cintas atadas a un varal hasta el final del recorrido, y dos personajes, un moro y un cristiano, representan un diálogo en verso delante de la imagen. Destaca una peculiar tradición: las jóvenes que estén buscando pareja y sean quien de atar con un dedo un brote de gesta, se casarán en el plazo de un año gracias a la intervención de la Nosa Señora.

Continuamos nuestro recorrido rumbo al municipio orensano de Allariz, una de las villas gallegas mejor conservadas, por la que vale la pena pasear. Alguna de sus calles adoquinadas ha de llevarnos hasta el convento das Clarisas, fundado en 1268 por la reina Violante, mujer de Afonso X O Sabio. En su interior, encontraréis la imagen de marfil de la Virxe Abrideira, de finales del siglo XIII, que representa a una santa sedienta sujetando al Niño. Al abrirse, semeja un retablo destinado a narrar la vida de María. A pocos kilómetros, oculto en un idílico paisaje, nos aguarda el santuario de Santa Mariña de Augas Santas, una de las mejores muestras de la arquitectura gallega de los siglos XII y XIII. Su leyenda os contará la historia de los lugares en los que esta Virgen fue martirizada sin piedad por no corresponder a los amores del prefecto romano Olibrio. La santa



Santa Marta de Ribarteme (As Neves).



Santa Marta de Ribarteme (As Neves).

se salvó milagrosamente de todos los castigos y, al final, su torturador la mandó decapitar. Cuentan que los tres botes que dio su cabeza contra el suelo, al tronzar y separarse del cuerpo, dieron origen a las tres fuentes de Augas Santas, situadas en la parte posterior del templo en el que se guarda la imagen de la mártir. Lo mismo que entre los condes de Caldelas y de Bena, a comienzos del siglo IX, seguid los rituales para empapar la espiritualidad que se respira en este lugar. Al salir del santuario de la espantosa montaña, el señor de Caldeos aguarda un relajante paseo por la antigua calzada romana cubierta por una frondosa bóveda vegetal, interrumpido por la victoria, mandó llevar el ruido de las hojas a vuestro pasaporte. Seguid la ruta de la procesión de día grande hasta las ruinas de la basílica da Ascensión, del siglo XIII, que nunca llegó a concluirse. En la cripta de este templo encontráis el Forno da Santa, en el que dicen que el prefecto Olibrio intentó quemarla; pero del que se salvó por la intercesión de san Pedro. Antes de llegar, se percataron de pocos metros, está la Piuca da Santa o fuente de Augas Negras, de la que cuenta la leyenda que deben su oscuro color a que en se lavó santa Mariña al salir de la tierra por millares, muchos de ellos de ceniza del horno. Después, ya en la villa termal de Baños de Molgas, os invadirá la tranquilidad y el recogimiento de 7 y 8 de septiembre y también una auténtica villa de la Galicia durante el novenario.



Villa de Allariz.

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



por Esther López Castro

## La Marina y su Luz

*Estimados lectores del periódico, as Mariñas: Con el recuerdo reciente que me dejó la entrañable Navidad, nos trasladamos ya a enero, regresa la normalidad. Con el deseo de que estas Navidades hayan sido buenas y agradables para tod@s. Mi poema en esta ocasión va destinado a resaltar el encanto de la bella y luminosa Marina, que siempre es para mí una fuente de luz e inspiración. Espero que os guste.*

### La Marina y su Luz

Esther López Castro

Se acaba la Navidad tierna y entrañable fiesta; calles plazas y cantones, se iluminan con derroche con brillo y luz de neón. Vuelve la normalidad, y hay nostalgia de esa luz en nuestra bella ciudad.

Buscamos poder hallar una luz alternativa que haga brillar la ciudad; la hallamos en la Marina con su luz tan peculiar, bella y luminosa aurora que acrecienta nuestro anhelo y con creces va a colmar.

Las famosas galerías irisan mil y un destello dando una luz singular, como diminutos soles que se miran a un espejo y pletóricos reflejan casi una luz celestial.

A los frondosos jardines,

les pone horizonte el mar. Un paraíso de ensueño, luz, belleza y armonía, es la ciudad de cristal.

El vuelo de gaviotas le da un aire marinero, la suave brisa salobre pone su sello costero. Puerto de amplio horizonte hacia todo el mundo abierto, ve con dolor a sus hijos marchar a un destino incierto.

Al acercarse el ocaso el sol se oculta en las aguas, la noche y su oscuro manto cubre el cielo en su lugar, es entonces que la mar se torna en luz plateada reflejándose la luna con mirada enamorada.

Tal derroche de belleza a un poeta hizo dudar. ¿Si entrar al cielo de día, o en A Coruña recalar?



por Eva Vidal

## Feliz Navidad a todos



Acabando otro año más. En un nadita tropezamos por la calle con las lentejuelas y las corbatas para celebrar que acaba un año e inauguramos trescientos sesenta y cinco nuevos días que nos ofrecen la posibilidad de comenzar desde cero intentando hacer las cosas mejor.

Eso celebro yo, exclusivamente. Aquí estoy tecleando y deseando comerme las doce uvas a toda velocidad para poner el marcador a cero y comenzar a reparar un millón de averías vitales para las que no existe taller mecánico alguno, sino que tienes que resolver tú solito y sin ayuda de nadie. Llegamos al mundo con un confesionario instalado en nuestro cerebro y nuestro corazón. Por eso a mí, personalmente, nunca me ha hecho falta acudir a una iglesia y arrodillarme ante ningún párroco. Sé perfectamente cuáles han sido mis fallos y también la intensidad y transcendencia de cada uno de ellos. Sé cuáles no puedo volver a permitirme y también sé cuánto tendré que esforzarme para no caer de nuevo en alguno de ellos que, por repetitivo, empieza ya a molestarme verdaderamente. En cualquier caso, no hay que dejar ese trabajo sin hacer: año nuevo... Vida nueva. No hay verdad más grande. No os llevéis a engaño. Siem-

pre hay cosas que podemos hacer de manera diferente, cosas que tienen que dejar de importarnos y cosas a las que hay que enfrentarse de una vez por todas, aunque sepamos que fácilmente saldremos de la pelea con la cara morada. Todos sabemos también cuáles son esas cosas y cuál es la manera de enfrentarlas, pero siempre resulta más cómodo y menos doloroso no gestionarlas debidamente. Esto está ya más que inventado, lo inventó hace muchísimos años Serrat cuando escribió una de sus canciones más maravillosas. Esa canción que tiene un significado muy especial para mí en esta época del año. No lo recordamos porque en lugar de escuchar su poesía escuchamos la historia interminable de Koldo, Ábalos y compañía. Una tristeza.

“Como un ladrón, te acechan detrás de la puerta. Te tienen tan a su merced como hojas muertas, Que el viento arrastra allá o aquí, que te sonríen tristes y nos hacen que lloremos cuando nadie nos ve.”

Ahí están. Esas pequeñas cosas que nos van ocurriendo a lo largo de la vida y que nunca desaparecen como él bien entendió al componer su maravillosa canción. Siempre pensamos que lo pasado pasado está, pero ¡que va!

Ahí se queda en nuestro corazón y en nuestra alma y regresan constantemente para recordarnos

que todavía están pendientes de resolver. Empezamos año. Intentemos hacerlo mejor. No escuchemos el ruido, escuchemos el sonido de nuestro interior, respiremos profundo y lancémonos valientemente a plantar cara a cada una de las pequeñas cosas que nunca compraron sólo billete de ida, sino que también compraron el de vuelta y llegan de nuevo a nuestras vidas para recordarnos que no las hemos solucionado y continúan en nosotros haciéndonos más débiles. No miréis a vuestro alrededor. Ahora mismo no es buen momento para ello. Nada bueno podemos aprender de ningún político, ni de ningún ser oscuro de los que por desgracia abundan esta temporada. La gente está enfadada, enfrentada, no encajamos en ningún lugar... Definitivamente no estamos ante la mejor versión del ser humano. Refugiémonos en nosotros mismos y busquemos nuestras pequeñas cosas, aquellas “pensamos que las borró el tiempo y la ausencia”. No fue así, no las borró nadie, nos llevan de un lado a otro como hojas muertas y hacen con nosotros lo que les da la gana. Así que adelante, tenemos trescientos sesenta y cinco días enormes para pensar en ellas y afrontarlas con valor.

**FELIZ NAVIDAD A TODOS**

El Supremo recuerda que no se pueden empeorar las condiciones del convenio existente



## Plus de nocturnidad: el Supremo aclara cuánto deben pagar los autónomos a un empleado si trabaja de noche

Redacción.

El plus de nocturnidad debe pagarse conforme al convenio, y sin rebajas. Una reciente sentencia del Supremo recuerda que los negocios no pueden aplicar importes inferiores, salvo en casos muy concretos y justificados.

La nocturnidad sigue siendo uno de los conceptos que más dudas genera entre los autónomos con trabajadores en plantilla que han de cubrir esta franja horaria a través de un complemento salarial. Este 'plus' compensa las horas trabajadas durante la noche y suele representar el incremento de 25% sobre el sueldo, según reflejan la mayor parte de los convenios sectoriales. Una reciente sentencia del Tribunal Supremo ha reforzado el criterio vigente: el plus de nocturnidad no puede pagarse por debajo de las cuantías fijadas en el convenio, aunque los salarios de la empresa superen el mínimo garantizado. La resolución desestima el recurso de una pyme que había establecido un importe inferior al de su convenio de empresa y confirma que sólo

se pueden aplicar condiciones más beneficiosas, nunca a la baja.

El fallo deja claro que la cuantía de este complemento es indisponible y que los empleadores no tienen margen para reducirla, salvo en supuestos tasados y siempre con una justificación económica, técnica u organizativa. De lo contrario, los negocios se exponen a reclamaciones salariales y sanciones por cotizar menos de lo debido. "Lo que no puede hacer un negocio es aplicar un plus de nocturnidad por debajo de lo que marque el convenio".

**No todos los negocios están obligados a pagar el plus de nocturnidad**

La nocturnidad se aplica únicamente a las horas trabajadas entre las 22:00 y las 06:00 de la mañana. Ese tramo es el que compensa el plus, con independencia del sector.

Aunque se apruebe más tarde, el sueldo mínimo se aplicará con efecto retroactivo

## Díaz retrasa la subida del SMI pero los autónomos pagarán igualmente el nuevo salario desde enero



Redacción.

El Ministerio de Trabajo y los agentes sociales han pospuesto la aprobación del nuevo Salario Mínimo para el mes que viene. De igual modo, los autónomos tendrán que pagar la subida del SMI con efecto retroactivo desde el 1 de enero.

El Ministerio de Trabajo se reunió el pasado martes con los agentes sociales para pactar la nueva subida del Salario Mínimo Interprofesional (SMI) que pagarán los autónomos de cara a 2026, lo que podría ser uno de los acuerdos más difíciles de alcanzar de los últimos años. Mientras que la patronal propone un incremento del 1,5%, el Gobierno se decanta por un máximo del 4,1% y los sindicatos por un aumento del sueldo mínimo del 7,5%.

Como ya avanzó este diario, los expertos designados por el Gobierno llegaron hace escasas semanas a la conclusión de que el SMI de-

bería subir un 3,1% o un 4,7% a partir del próximo mes de enero. Estos dos posibles escenarios dependerían únicamente de si Hacienda decide que el sueldo mínimo tribute en IRPF o, por el contrario, continúa dejándolo exento. Y según aseguró Díaz, estos serían los incrementos que propondrá el Ministerio de Trabajo.

A pesar del anuncio, lo cierto es que en la primera reunión con los agentes sociales, la ministra de Trabajo optó por acudir a la mesa sin aportar ninguna propuesta en firme. La negociación terminó sin acuerdo a dos semanas de que acabe el año y finalmente se ha decidido postergar la subida para mediados de enero, o incluso principios de febrero, según pudo saber este diario.

Ésta no sería la primera vez que el Ministerio de Trabajo deja para enero o febrero el acuerdo y la aprobación de la subida del SMI de ese mismo año. De hecho, esto es lo que ha ocurrido en los últimos

tres años, donde ni si quiera hubo consenso con la patronal. Este año, parece que Díaz seguirá intentando llegar a un acuerdo con los empresarios, que piden una subida del 1,5%, en la misma línea que se han incrementado los sueldos de los funcionarios. Y además, exigirá que no se prohíba a los negocios absorber la subida del SMI con los pluses que pagan a sus empleados, cuestión que el propio Tribunal Supremo ha considerado lícito en varias sentencias. Sea como sea, los autónomos tendrían que pagar el nuevo salario mínimo con efecto retroactivo desde principios de año. Esto significa que, si la aprobación tuviera lugar al mes que viene, deberían incluir en la nómina de febrero de su plantilla el incremento correspondiente con efectos retroactivos a partir del 1 de enero. Si tardara más, tendrían que aplicar el incremento por los meses de enero y de febrero, por ejemplo, en la nómina de marzo.



economistas  
Colección de España

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

ASESORÍA Y CONSULTORÍA  
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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



**Tanatorio y Crematorio  
de Mascotas**

Parque Empresarial de Alredo. Calle E. Nave-30. Colliredo

**981 909 047**



siguenos



[www.lavidaeshuella.es](http://www.lavidaeshuella.es)

Su huella...  
siempre  
vivirá en ti.





## La Xunta inicia la tramitación para construir 17 viviendas públicas en Culleredo

La Xunta de Galicia ha puesto en marcha el proceso para levantar una nueva promoción de vivienda pública en el municipio coruñés de Culleredo. La conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestructuras, María M. Allegue, acompañada por la delegada territorial de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, anunció la licitación de la redacción del proyecto y de la dirección de obra para la construcción de 17 viviendas de promoción pública en la zona de Vilaboa.

Los nuevos hogares se ubicarán en una parcela situada en la calle Alcalde Domingo Sierra, que la Consellería de Facenda e Administración Pública ha cedido a la Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestructuras. La Sociedade de Vivenda Pública de Galicia (Vipugal), que actualmente gestiona alrededor de 1.900 viviendas en distintas localidades gallegas, será la encargada de promover estas 17 viviendas públicas. Según detalló Allegue, la Xunta

prevé invertir más de 3,2 millones de euros en la ejecución de las obras. Como primer paso, Vipugal licita desde hoy la redacción del proyecto técnico y la dirección de obra por un importe cercano a 135.000 euros. Las empresas interesadas podrán presentar sus ofertas hasta el 23 de enero y, una vez

adjudicado el contrato, dispondrán de un plazo de cinco meses para elaborar el proyecto. La conselleira destacó que la intención del Gobierno gallego es que estas viviendas sean una realidad antes de que finalice la presente legislatura.



## Cien niños disfrutaron del campamento de Navidad

Un centenar de niños disfrutaron en el campamento de Navidad organizado por el Ayuntamiento de Culleredo. Se trata de una iniciativa puesta en marcha un año más con el objetivo de ofrecer a las familias del municipio una alternativa de ocio educativo durante las vacaciones escolares y facilitar la conciliación familiar.

La actividad, "A Misión da Garda do Nadal", está impulsado por el área de Cultura, Educación, Deportes y Participación Ciudadana y se dirigió a menores de entre tres y doce años matriculados en Educa-

ción Infantil y Primaria. El campamento se desarrolló en el colegio Vila de Rutis, en horario de 09.00 a 14.00, desde el pasado día 22 y se prolongará hasta el 7 de enero. El programa incluyó servicios complementarios de desayuno y de comedor, para dar una respuesta más amplia a las necesidades de las familias. Ofreció un programa variado de actividades adaptadas a las diferentes edades, centradas en el juego, el disfrute al aire libre, la convivencia y la interrelación entre los participantes, con un enfoque activo y participativo. Entre las diversas propuestas des-

tacó la sesión de Galicreques a cargo de la compañía Teatro Escena, que representó la obra "Buh! Que Medo!".

A la función asistió la concejala de Cultura, Penélope López, que acompañó a los jóvenes participantes en la actividad. Por su parte, la teniente de alcalde y concejala de Educación, Cristina Pardo, subraya que este tipo de iniciativas "permiten ofrecer un espacio educativo y lúdico de calidad durante las vacaciones, al tiempo que apoyan a las familias del municipio en la conciliación de su vida laboral y personal, algo que para nosotros es fundamental".

El Tribunal Superior rechaza que Culleredo pague los 2,3 millones que le reclamaba Jardincelas

## El Ayuntamiento no tendrá que pagar los 2,3 millones de euros de indemnización



El Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG) ha desestimado el recurso de Jardincelas, la antigua empresa concesionaria de los servicios de limpieza de edificios, limpieza viaria y jardinería, contra el Concello de Culleredo.

La exconcesionaria reclamaba 2,3 millones de euros de indemnización, más los intereses devengados por el «retraso en el abono», y había demandado un incremento de los precios de los contratos, que en los últimos años prestaba en precario, para actualizarlos a la subida de costes. Jardincelas alegaba un enriquecimiento injusto del Ayuntamiento por la diferencia de precios que pagaba la Administración local y los costes reales de la prestación de servicios. El Concello, sin embargo, se apoyaba en informes municipales que detallaban que estos servicios no se estaban prestando según los pliegos. El Superior, al igual que el Juzgado Contencioso-administrativo, desestima la demanda en su totalidad e impone a la exconcesionaria el pago de las costas. El fallo, contra

el que cabe recurso de casación, descarta varios de los argumentos de la apelación. Entre ellos rechaza la insuficiencia de la titulación de la perito del Concello. Pero la alegación más importante de la empresa era de un enriquecimiento injusto de la Administración, que la compañía considera que el fallo de primera instancia no negó. «La sentencia admite que no se probó la cifra reclamada, pero eso no implica la inexistencia del enriquecimiento», apuntaba Jardincelas en el recurso ante el Tribunal Superior. El Gobierno local de Culleredo señala en un comunicado que la sentencia del TSXG «desmonta» las acusaciones del Partido Popular, que acusó al alcalde, José Ramón Rioboo, de responsabilidades por impagos a los trabajadores y la falta de licitación de los contratos caducados. «Los problemas de pago de salarios que pudieron haberse producido se debieron a obligaciones mercantiles que no se cumplieron por parte de la empresa y de sus reacciones con los trabajadores, no a una mala fe o gestión ineficiente del Concello», apunta el Ejecutivo local.

## El Club Baloncesto Culleredo infantil femenino, campeón del V torneo "The Basket Dream"

El Club Baloncesto Culleredo regresó de Gijón con un título bajo el brazo. Su infantil femenino se proclamó campeón del V torneo "The Basket Dream" en su categoría, culminando un fin de semana redondo en la competición as-

turiana. El torneo, impulsado por el CB Pumarín, se disputó del 26 al 28 de diciembre de 2025 y convirtió la ciudad en un gran escaparate del baloncesto de base, con más de 80 equipos, 159 partidos y actividad repartida entre seis sedes.

**óptica cambre**

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

NRS E-15-000120

info@opticacambre.com

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

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

## Carral da luz verde a las obras en San Vicente y Soavila

El Concello de Carral aprobó en el pleno, solicitar una subvención de 125.000 € a la Diputación dentro del plan POS Plus para construir una pista deportiva en San Vicente de Vigo, una «demanda histórica» de los vecinos. En el mismo paquete se incluye actuaciones para el saneamiento y mantenimiento de las cunetas de Soavila. Además, el Pleno ha dado luz verde por unanimidad a la petición de pedir fondos provinciales para hacer frente a los gastos sociales de 2026.

## Recogida solidaria de Os Capelos

El Polígono Industrial de Os Capelos, en Carral, volvió a poner en marcha un año más una recogida solidaria de productos básicos que se cerró con más de 700 kilos de alimentos no perecederos y artículos de higiene y limpieza. Es una iniciativa que se repite cada Navidad y que busca reforzar el apoyo a quienes atraviesan más dificultades en un momento especialmente sensible para muchas familias. En esta edición participaron las empresas Aplicaciones de Bombeo Industrial S.L., Checkpointa, Da Cunha e Oca, que coordinaron la campaña y contribuyeron a reunir una cantidad significativa de material de primera necesidad.

Una vez finalizada la recogida, los productos fueron entregados a los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Carral, que se encargan de gestionar estas aportaciones y canalizarlas hacia quienes más las necesitan.



Cambre.

El Museo del Yacimiento Romano de Cambre acoge la exposición de fotografías de gran formato «Fauna esencial», un recorrido por la belleza y la fragilidad de las especies más representativas de nuestro entorno natural, una iniciativa posible gracias a la colaboración entre el Concello de Cambre, ABANCA y Afundación.

La exposición invita a descubrir la vida salvaje más cercana y a reflexionar sobre la importancia de conservar el entorno natural. Está formada por 28 fotografías de gran formato realizadas por el naturalista y fotógrafo de naturaleza Ezequiel Martínez.

Las imágenes están acompañadas de textos explicativos que incluyen las características biológicas, de su hábitat, costumbres, alimentación, distribución geográfica y los peligros a los que se enfrentan para su supervivencia. Para su elaboración se contó con los especialistas del Centro Interactivo de Educación Ambiental de Afundación, Naturnova, quienes han confeccionado una información que

## Museo del Yacimiento Romano de Cambre



comparte rigor y espíritu divulgativo, accesible a todos los públicos. Una muestra con grandes retratos de primeros planos de algunas de las especies más significativas de la Península Ibérica como el oso pardo, la cigüeña, el buitre leonado, el gamo, el ciervo, la lechuza o el águila imperial.

La exposición permanecerá abierta hasta el 25 de enero. Podrá visitarse de martes a viernes de 11.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00 h, y los sábados y domingos de 11.00 a 14.00 h (los lunes, cerrado).

## Acceso peatonal seguro

La vecindad de Amil continúa denunciando el mal estado de la acera de la carretera autonómica AC-214, que enlaza este núcleo con el centro de Cambre. Según expone Alternativa, se trata de un problema enquistado que se suma al deterioro de varias vías de titularidad municipal en la zona.

La formación sostiene que actualmente no existe una alternativa peatonal segura para llegar al casco urbano, pese a que Amil se encuentra a unos 500 m. de la Casa del Ayuntamiento. En una de las

márgenes, la acera no tiene continuidad hasta el núcleo urbano; en la otra, aunque hay paso de peatones, no se garantizan condiciones mínimas de accesibilidad para personas con movilidad reducida, sillas de ruedas o carritos infantiles. Esta situación, advierten, obliga a los vecinos a circular a pie por la propia carretera en un tramo con un volumen de tráfico elevado, lo que incrementa el riesgo para la seguridad vial. A ello se suma el estado de abandono de las vías municipales que conforman el viario interno de Amil.

Mejoras que se han llevado a cabo en los recintos deportivos en los últimos meses

## Carral renueva las luces del pabellón Vicente Otero y O Espiño

Carral.

El Concello de Carral, continúa implementando mejoras en las instalaciones deportivas municipales. Las últimas han sido la renovación de la iluminación del pabellón CEIP Plurilingüe Vicente Otero Valcárcel y el de O Espiño. Las obras, con un presupuesto de 11.759,50 €, «responden a las peticiones de los propios usuarios de estas instalaciones y, con ellas, se mejoran las condiciones de iluminación de estos recintos y se avanza en la eficiencia energética», explica el concejal de Deportes, Óscar Bodelo. El actual ayuntamiento decidió llevar a cabo estas obras con fondos propios, llevando a cabo un proyecto más ambicioso que también incluyó el pabellón de O Espiño. Como señala el concejal de Deportes, «no solo realizamos las obras en las dos instalaciones,

sino que las hicimos con un presupuesto más ajustado».

El proyecto municipal ha consistido en la sustitución de las antiguas lámparas de vapor de mercurio por nuevas luminarias LED. Así, tras las intervenciones, los pabellones no solo cuentan con sistemas que promueven una iluminación homogénea para una mejor práctica deportiva, sino que también permiten un importante ahorro energético.

Estas no son las únicas mejoras que se han llevado a cabo en los recintos deportivos en los últimos meses. El Ayuntamiento acaba de finalizar la instalación de un aerotermo con bomba de calor en el campo de fútbol Borja Rodríguez Ans dos Capelos.

Se trata de un sistema más moderno, eficiente y sostenible con el que se incrementará la capacidad de agua caliente sanitaria en un 75 %.



## La Diputación dedicará 243.000 euros a mejorar la vía de Bribes

La Diputación de A Coruña aprobó por unanimidad una inversión de 243.274 € para mejorar la seguridad vial en Cambre. Concretamente la mejora de la intersección de la DP-0102 (Lema-O

Orto) en Bribes, a la altura del Centro Social de Riveiriña, un punto con alta intensidad de tráfico y antecedentes de siniestralidad, una demanda reiterada por el grupo Alternativa en Cambre.

# TU ÉXITO COMIENZA AQUÍ.

Galipatent: Patentes y Marcas | info@galipatent.com | 607 931 887



Avanzan los trabajos de recuperación del Pasatempo que a principios de 2026 se completarán con otro millón de euros en obras

## Análisis del avance de las obras del Parque Pasatempo

Betanzos.

El Concello de Betanzos y la Xunta han analizado el avance de las obras de recuperación del Parque Pasatempo, una actuación en la que se están invirtiendo 1,5 millones de euros procedentes de los Fondos Europeos que el Gobierno Central ha destinado a Bienes de Interés Cultural, entre los que se incluye el parque enciclopédico gallego.

La alcaldesa, María Barral, analizó con el director general de Turismo, José Manuel Merelles, las obras que se están ejecutando actualmente y las que restan hasta que se cumpla el plazo establecido en la convocatoria de fondos europeos, es decir, hasta mediados de este año. Actualmente se están ejecutando las obras de la segunda fase

del proyecto de recuperación del parque, que incluye la primera terraza, el estanque de la Gruta, la Gruta Recolecta con sus correspondientes túneles, las escaleras que conectan con la segunda terraza y el invernadero, además de las Estaciones de la Fuente del Gato.

Dada la complejidad de las obras, existe cierto retraso en su ejecución, aunque se encuentran bastante avanzadas, lo que permite la contratación de la tercera y cuarta fase del proyecto a principios de este año. La Xunta, al igual que en esta segunda fase, será quien lleve a cabo la contratación conjunta de estas dos nuevas fases, en las que las obras se centrarán en las tres terrazas, la caverna, los muros y la canalización del agua, además de la recuperación ambiental del lugar. María Barral indicó que, dado el volumen de trabajo incluí-



do en las dos fases restantes del proyecto, el Ayuntamiento tenía cierta preocupación por el escaso tiempo disponible para cumplir con los plazos impuestos por los fondos europeos. Añadió que, si bien existe un claro compromiso

por parte de Turismo de agilizar las obras al máximo y que, por lo tanto, la mayor parte del proyecto se completará en la fecha prevista, si hubiera alguna actuación pendiente, se asumiría con fondos propios de la Xunta.

## Finalizadas las obras en el Parque Alfonso IX de Betanzos

El Concello de Betanzos, ha finalizado las obras de sustitución de las nuevas zonas de juegos infantiles en el parque Alfonso IX, como parte del programa de mejora de instalaciones que la Concejalía de Infraestructuras está llevando a cabo en varias zonas del municipio. Además de Alfonso IX, ha licitado las obras de renovación de dos parques infantiles, A Ribeira y Pintor Seijo Rubio, en los que invertirá



más de 200.000 euros.

Las dos actuaciones forman parte de un programa de mejora de parques que también incluye obras en As Doas, Viuxe y, anteriormente, la plaza del Emigrante, Carregal, el Centro Histórico y Xuncaliño.

En el caso de Ribeira, se instalarán nuevos juegos que incluirán una estructura con forma de campo de tiro, un faro, una medusa, un barco pirata y un balancín múltiple. Todos ellos son adecuados para diferentes grupos de edad y cuentan con las características necesarias para ofrecer un espacio de juego seguro y estimulante.

Además, se reparará la valla sustituyendo dos postes y travesaños dañados para garantizar la integridad estructural del espacio; se instalará mobiliario nuevo, con bancos de plástico reciclado y una papelería antivandálica.

## Nuevas actividades del CEMIT de Betanzos

Los días 14, 16, 19, 21, 23 y 26 de enero se impartirá el curso «Introducción a la Informática», dirigido a la población general. Esta actividad tendrá lugar de 9:00 a 10:30 h. El 30 de enero se realizará el «Examen de Teleformación de la EMA» para la población general que haya completado previamente el curso de teleformación en la plataforma de la EMA. Esta actividad se realizará de 9:00 a 10:00 h. El horario de acceso al examen es a las 9:00 h.

Para inscribirse o solicitar más información sobre las mencionadas actividades, pueden dirigirse al Aula CeMIT de Betanzos situada en la calle Emilio Romay, nº 1.

## Autobuses Curtis-Teixeiro

La Xunta y el Ayuntamiento de Curtis han acordado la creación de un nuevo servicio de interés municipal para “mellorar o transporte do instituto”, situado el casco urbano curtiense, con Teixeiro.

El conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, y el alcalde, Javier Caínzos, suscribieron con la UTE Hércules el convenio de colaboración para impulsar la creación de un Servizo de Interese Municipal (SIMu) que ampliará la oferta de autobuses en Curtis. A partir del 8 de enero, se habilitarán tres nuevas expediciones para optimizar las conexiones, en horario escolar, del Instituto de Educación Secundaria (IES) de Curtis con Teixeiro.

La institución autonómica aplicará al nuevo servicio el mismo sistema tarifario integrado que rige en el conjunto de la red de transporte público de Galicia, que permite a los usuarios beneficiarse de las mismas bonificaciones vigentes.

**Atención personalizada para tus ojos y oído**

**Feliz y Próspero 2026**

**táborra**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

**Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS**

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº E-15-001149

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

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

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



## Protección Civil de Abegondo

Dos integrantes de la Agrupación de Voluntariado de Protección Civil de Abegondo han sido distinguidos con el distintivo de permanencia, un reconocimiento a sus 25 años de servicio. Los galardonados son Miguel Ángel Carro Gómez y Juan Antonio Rivas Botana, premiados por su trayectoria continuada durante dos décadas y media. El acto de entrega se celebró en la Academia Galega de Seguridade Pública (AGASP) y contó con la asistencia de la concejala Francisca Bestilleiro, que aprovechó la ocasión para felicitar a ambos voluntarios por su dedicación y por el trabajo realizado a lo largo de estos años.

## Hugo Torreiro vencedor da Canción de Navidad 2025 de la TVG

Su tema, titulado 'Fogar', fue elegido como el mejor de este certamen musical, uno de los más seguidos durante las fiestas navideñas en Galicia. Según explicó el propio artista, la canción nació con la intención de acercarse a la sinceridad de estas fechas tan especiales y de transmitir sentimientos universales como el reencuentro con la familia y la morriña.

El Polígono de Bergondo da un paso definitivo en su estrategia de compromiso social

## Bergondo lanza su Sello de RSE para reconocer a las empresas que “construyen comunidad”

Abegondo.

El Polígono de Bergondo da un paso definitivo en su estrategia de compromiso social con la creación del Sello de RSE del Polígono de Bergondo. Este distintivo anual nace con el objetivo de dar visibilidad al lado más humano de la actividad industrial y premiar a las organizaciones que integran la ética en su ADN y cuidan activamente su entorno. Con una masa crítica de 340 empresas, el polígono se reivindica no solo como un motor económico, sino como un motor de cambio capaz de construir un entorno más sólido. “Entendemos que la competitividad no solo se mide en cifras, sino en la capacidad de cuidar de nuestros trabajadores y nuestra sociedad”, señalan desde la Junta Directiva.

La creación de este sello es el resultado de más de diez años de iniciativas solidarias, que incluyen recogidas de alimentos, juguetes y colaboraciones en crisis humanitarias como la guerra de Ucrania o la DANA de Valencia.

Uno de los pilares de este compromiso es el Urban Trail / Andaina

Solidaria, que en sus cinco años de trayectoria ha logrado canalizar casi 12.000 € hacia entidades como la Fundación Cris Contra el Cáncer, AECC, AGAELA y el Banco de Alimentos. En la edición de 2025, el beneficio se ha destinado íntegramente a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer.

En esta primera edición, el sello reconoce a las empresas y entidades que han hecho posible el éxito del V Urban Trail, ya sea mediante la cesión de espacios, medios técnicos, avituallamiento o premios. Este sello representa, en palabras de la organización, la identidad de un “polígono con corazón”, poniendo en valor a quienes ayudan a cerrar el círculo produciendo riqueza y, sobre todo, devolviendo a la sociedad parte de lo que ella aporta. El reconocimiento se otorgó en el marco del brindis de Navidad que se celebró el 18 de diciembre en la sede de la Comunidad, acto en el que además se desveló el video navideño que la entidad elabora cada año para felicitar las fiestas.



## Nace el “Bosque Atlántico de Cerveiros”, un nuevo espacio verde en Bergondo



El Concello de Bergondo ha finalizado el proyecto de acondicionamiento y recuperación ambiental de una parcela del polígono industrial, creando un bosque atlántico de uso público, denominado Bosque Atlántico de Cerveiros, en honor al topónimo con el que se conocía históricamente a esta zona.

Esta actuación se enmarca en la estrategia de conservación de la Reserva de la Biosfera de las Mariñas Coruñesas y contó con un presupuesto de 65.803 euros, financiado con ayudas de la Xunta de Galicia.

La alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez; la directora de Energías Renovables y Cambio Climático de la Xunta de Galicia, Paula Uría; y el gerente de la Reserva de la Biosfera de las Mariñas Coruñesas, Diego López, visitaron este nuevo espacio

verde, acompañados por otros miembros del gobierno local. Con este proyecto, el Ayuntamiento ha convertido la parcela en un pulmón verde que combina la recuperación ambiental, la biodiversidad y los usos sociales.

El objetivo era mejorar la calidad ambiental del municipio y fortalecer la conexión ecológica entre los espacios naturales circundantes, la ría y el tejido urbano e industrial.

El gobierno local destaca que este proyecto representa un claro compromiso con la transición ecológica, la mejora del paisaje y el bienestar de todo el barrio de Bergondo. La Mata Atlántica de Cerveiros es un espacio accesible, diseñado para el disfrute de familias, centros educativos, trabajadores del polígono industrial y visitantes, y permite avanzar hacia un modelo municipal más sostenible y equilibrado.



Supermercados  
**COVIRAN**  
La Ría - O Burgo

**Calidad, Confianza  
y Cercanía**

C/ Anxo Senra Fernández, 7 bajo - O BURGO  
15670 Cuñerado (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  
 atendadedanielda@gmail.com atendadedanielda

## Satisfacción vecinal por el derribo de una casa en ruina

La asociación Veciños da Obra celebró el pasado diciembre, una anhelada «victoria» tras años de reclamaciones: el derribo de una vivienda en ruinas que se había convertido en un «foco de insalubridad». Los residentes afirman que esta edificación llevaba más de cincuenta años en mal estado: «La recuerdo de toda la vida», cuenta Paris Joel, secretario del colectivo vecinal que reclamó insistentemente medidas en los últimos años para «poner fin a una situación de insalubridad y peligro estructural». «Este logro no es fruto de la casualidad, sino de la perseverancia de los vecinos», afirma la asociación, que recuerda que, ante la «inacción administrativa», inició una «ofensiva reivindicativa sin precedentes» para que el Concello tomase medidas. No obstante, los vecinos del entorno advierten que “esto no ha terminado” pues, tras demoler la estructura, es necesario limpiar los terrenos de forma inmediata.

*El objetivo es contribuir a sufragar parte de los gastos que genera la programación pública*

## Oleiros destina más de 346.000 euros a subvenciones

*Oleiros.*

El Ayuntamiento de Oleiros vuelve a poner en marcha su sistema de subvenciones para respaldar la actividad de entidades vecinales, culturales, sociales, deportivas y ANPAS del municipio, con una dotación global que supera los 346.000 euros. El objetivo es contribuir a sufragar parte de los gastos que genera la programación pública de estas organizaciones, vinculadas al impulso de la enseñanza pública, la cultura, el ocio, el deporte y la vida social. Desde el gobierno local señalan que estas ayudas buscan promover actividades culturales, educativas y juveniles, además del deporte de base, para fomentar un uso activo y creativo del tiempo libre, facilitar la conciliación familiar y difundir las expresiones de la cultura popular gallega. El Concello también



destaca el papel del trabajo altruista de las personas que integran directivas y clubes, al considerarlo un motor de la vida comunitaria en Oleiros. Según la convocatoria, pueden presentarse las ANPAS de los centros de enseñanza pública, las asociaciones de madres y padres de las escuelas artísticas municipales (EMMO y CEMA), así como entidades vecinales, culturales, juveniles y otras organizaciones sin ánimo de lucro, siempre que estén legalmente constituidas e

inscritas en el Registro Municipal de Entidades. En el detalle de partidas, el Ayuntamiento destina 95.963,00 euros a centros de enseñanza pública, con subvenciones para varios CEIP e IES del municipio; 57.474,11 euros para ANPAS; y 51.000,00 euros para entidades vecinales y culturales, entre las que figuran asociaciones vecinales, corales y colectivos sociales.

## Movilización en Carnoedo

La Asociación de Vecinos de Carnoedo (Sada) alerta de los graves problemas que está ocasionando la tala intensiva de árboles en la zona, especialmente en los caminos y accesos alrededor del centro de la parroquia y la carretera general que es competencia de la Xunta. Según denuncian, los senderos utilizados habitualmente por personas mayores y niños «agora están imposibles de transitar, nin con botas, con fochancas de máis de medio metro de profundidade» que impiden el paso de peatones y vehículos.

El pasado diciembre se concentraron en una de las zonas más afectadas. La Asociación de Vecinos, señalaban que, desde mayo, y durante los últimos tres meses, los trabajos de tala han dejado kilómetros de caminos «reventados», afectando incluso a la llegada del correo postal y a la seguridad de los vecinos, que deben sortear barro y zanjas para llegar a sus viviendas o al colegio. Además, alertan del impacto ambiental, ya que la eliminación de vegetación han provocado filtraciones y daños en manantiales y zonas naturales de la costa, con riesgo de erosión y desprendimientos: «A agua está facendo moitísimo dano, está abrindo brecha... o seguinte que vai pasar é que quedemos sen as praias porque está habendo desprendimentos».

Desde la Asociación subrayan que la situación evidencia una falta de control por parte del Concello de Sada y reclaman intervenciones urgentes para reparar los caminos y minimizar los riesgos a vecinos y entorno natural. Como explican, «non hai un só problema, son varios», y anuncian que continuarán documentando los daños y movilizándolo a la comunidad para exigir soluciones. En concreto, piden que con el mal tiempo se limiten las talas y se aborden mejoras de manera urgente.

## La Diputación dedicará 200.000 euros a la residencia Ricardo Baró de Aspronaga en Oleiros

*Oleiros.*

El presidente de la Diputación, Valentín González Formoso, y el presidente de Aspronaga, Nicanor Álvarez, firmaron un convenio de colaboración para financiar la reforma interior de la residencia Ricardo Baró de Montrove (Oleiros), mediante el cual el ente provincial aportará 200.000 euros, el 52,8% del total.

“O Centro Ricardo Baró é unha residencia permanente construída en 1985 que presta atención, na actualidade, a 71 persoas con discapacidade que precisan apoio continuado do persoal do centro para o desenvolvemento das actividades



básicas da vida diaria. A antigüidade do edificio e o intenso uso ao que está sometido fan necesaria unha intervención integral que permita adaptar os espazos ás necesidades actuais dos usuarios e do persoal”, apuntó González Formoso.

El presidente de la Diputación destacó que esta iniciativa “é un exemplo claro do compromiso da institución provincial coa mellora da calidade de vida das persoas con discapacidade e co apoio ás entidades sociais como Aspronaga, que realizan un labor imprescindible”. Además, subrayó que las obras mejorarán la accesibilidad, creando “espazos máis humanizados e con maior confort para os usuarios e traballadores do centro”.

**gratuito**  
**as mariñas**  
tu periódico comarcal

**¡hazte ver!**

Asociate en el periódico As Mariñas  
¡Estamos en tu zona de influencia!  
No pierdas la oportunidad, tus posibles clientes te corren durante todo el año.

distribución mensual y gratuita en...

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergado - Betanzos - Castro - Carril - Colares - Sada - Oleiros - Miño - Noia - Paradelo - Ferrol

R+R  
Infórmate en: 640 298 499 info@verdemariñas.com

**CACTUS HUMEDADES**

¡LLAMADA GRATUITA!  
**900 107 683**

FILTRACIÓN  
CAPILARIDAD  
CONDENSACIÓN  
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Casi mil hogares se han inscrito en el nuevo programa de reciclaje

## Arteixo instalará 75 contenedores digitales de reciclaje en zonas urbanas

El Ayuntamiento de Arteixo adjudicó un contrato por 137.000 euros para instalar 75 contenedores digitales de reciclaje en diferentes puntos urbanos del municipio. La actuación busca consolidar el nuevo sistema de recogida selectiva con control de acceso, ya operativo en el núcleo urbano, y extenderlo al resto de zonas urbanas durante el primer semestre de 2026.

Los nuevos contenedores incorporarán mejoras orientadas a la seguridad y al uso cotidiano. Entre las características previstas figuran una apertura adaptada y señalización en relieve para personas invidentes, sistemas antivandálicos, retención de lixiviados y chips de identificación individual. También se incluirá el sistema Vacri para



el vidrio, pensado especialmente para la hostelería.

El Ayuntamiento subraya, además, la respuesta positiva del vecindario al programa de la fracción orgánica, en el que ya participan cerca de 1.000 hogares. Esta participación permite acceder a una bonificación del 15 %

en la tasa de basura, que baja de 62,92 euros a 53,48 euros por semestre. Arteixo fue pionero en Galicia en la implantación de islas de contenedores adaptadas a las exigencias europeas y señalan que la iniciativa supone un paso más hacia un modelo más sostenible, accesible y eficiente.

Medida pionera en la ciudad de A Coruña

## Semáforos LED en superficie, entre Modesta Goicouría y Rubine

A Coruña.

El Ayuntamiento está estudiando la instalación de nuevos semáforos LED en el cruce de las calles Modesta Goicouría y Rubine, una medida pionera en la ciudad, diseñada para reforzar la seguridad vial cerca de los centros educativos de la zona.

La instalación de estos dispositivos de señalización, evaluada por el equipo de profesionales del área municipal de Movilidad, se realizará sobre la superficie de las baldosas táctiles que dan acceso al paso de peatones entre Modesta Goicouría y Rubine.

Conectadas a la red eléctrica mediante la infraestructura de tuberías, estas balizas serían, en la práctica, una réplica de los semáforos de la intersección y reproducirían sus indicaciones para reforzar la percep-

ción de los peatones. Si el semáforo del cruce peatonal estuviera en verde, lo que permitiría el paso, las tiras LED en la acera se activarían con el mismo color, y en el mismo caso, con el semáforo en rojo.

El objetivo principal es reforzar la seguridad vial, y su probable implementación en este punto de la ciudad tiene su explicación. Según explicó la concejala de Infraestructuras y Movilidad, Noemí Díaz, «la reciente transformación de Modesta Goicouría en una calle de un solo sentido, con vehículos circulando hacia el paseo marítimo y también hacia la plaza de Pontevedra, obligó a reforzar la señalización de este cruce, que ya era una zona de intenso tráfico peatonal, especialmente de estudiantes del IES Eusebio da Guarda y del CEIP Eusebio da Guarda».



## Finalizadas las obras del saneamiento de Nostián



El Ayuntamiento de A Coruña avanza con su plan de trabajo en el núcleo urbano de Nostián, donde recientemente se finalizaron las obras para ampliar la infraestructura de la red municipal de saneamiento a la zona del parque.

Las obras, que comenzaron a mediados del pasado año, se llevaron a cabo con el objetivo de instalar colectores separados para aguas residuales en la zona este del centro, cerca de las viviendas más cercanas a la fuente. De esta manera, se mejora la captación de agua en la fuente en la comunidad de Nostián, que ya

contaba con una red unitaria, y para aguas pluviales en el sector oeste. Tras la instalación de los contenedores, el Ayuntamiento también renovó el pavimento de la calzada, una obra que incluyó la dotación de materiales y pavimentos diferenciados para visibilizar las zonas de acceso a las viviendas, reforzando así la seguridad vial de los vecinos frente a los vehículos. Con una inversión de 230.000 euros, esta intervención fue uno de los temas centrales de la reunión informativa del Plan de Barrios 2025-27, celebrada en el centro del barrio de Nostián.



# CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

**ESPECIALIDADES:**

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

**INFORMES MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:**

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

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



# ORTOPEDIA BETANZOS

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

**CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA**

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

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

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

# CENTRO DE DÍA CASTELAO



**PARA PERSONAS MAYORES**

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

Servicio de transporte adaptado (consultar condiciones y disponibilidad).

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

**UNIDAD DE ALZHEIMER**

**Próxima apertura (2026)**

Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)

Información y reserva plazas: centro\_dedia@hotmail.com

## Subida de las tarifas de taxi para 2026 en Ferrol

El pleno municipal de Ferrol aprobó la actualización de las tarifas del taxi para 2026, una medida que supondrá el primer ajuste generalizado del sector desde 2023.

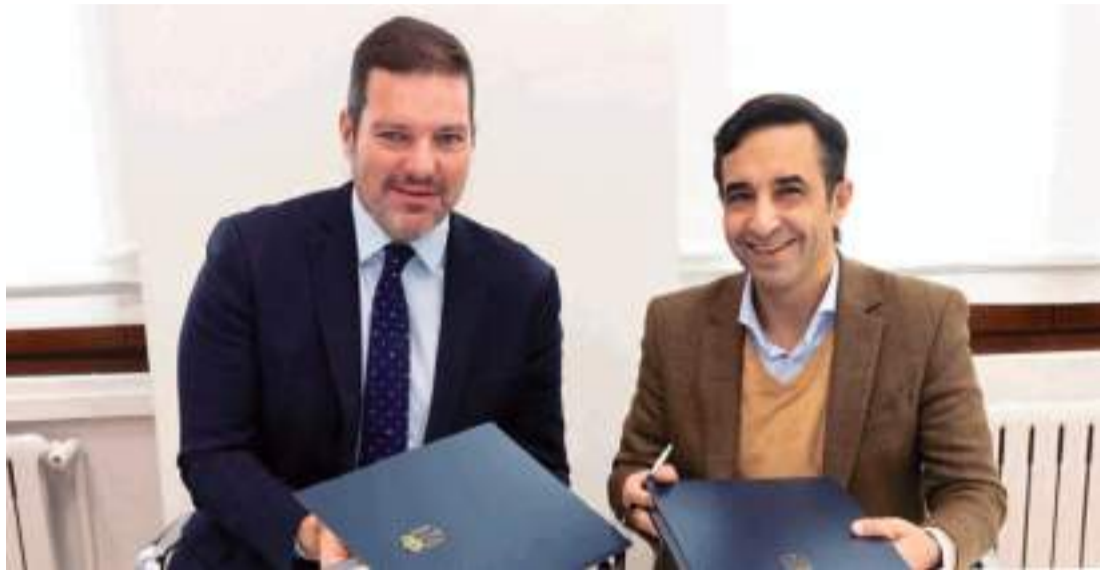
La revisión se ampara en la Ley 4/2013 de transporte público de Galicia, que permite modificar los precios cuando los costes del servicio alteran de forma significativa el equilibrio económico de la actividad. En la tarifa diurna urbana, aplicable de lunes a viernes entre las 06:00 y las 22:00 horas, la bajada de bandera experimentará una subida de 20 céntimos, una variación considerada moderada por el sector. Asimismo, se introduce un suplemento de 2,40 euros en vehículos de más de cinco plazas, aunque únicamente se cobrará cuando viajen más de cuatro pasajeros.

Quedarán excluidos de este recargo los supuestos en los que se transporten sillas de niños, sillas de ruedas, muletas o perros guía, garantizando así la protección de personas con movilidad reducida y necesidades especiales.

Con esta decisión, el Ayuntamiento busca adecuar el servicio de taxi en Ferrol a la realidad económica actual, manteniendo al mismo tiempo la calidad del transporte público.

La Xunta de Galicia aportará 250.000 euros de los 510.000 que se necesitan para acometer las obras

## Convenio para habilitar el centro cultural Torrente Ballester en Museo de Ferrol



El conselleiro de Cultura, Lingua e Xuventude, José López Campos, y el alcalde de Ferrol, José Manuel Rey Varela, firmaron el pasado diciembre, en Santiago de Compostela el convenio de colaboración que permitirá renovar y adecuar el centro cultural Torrente Ballester para convertirlo en el Museo de referencia de la urbe naval.

La Xunta de Galicia aportará 250.000 euros de los 510.000 que se necesitan para acometer las obras, siendo el Concello quien se encargará de consignar el resto

de la partida presupuestaria, 262.925,70 euros.

Explican fuentes municipales que las condiciones de conservación del edificio no permiten usos museísticos, de modo que los objetivos principales de la actuación pasan por solucionar las diversas patologías que han ido aflorando en los últimos años, sobre todo las que tienen que ver con el grave problema de humedad que impide garantizar la correcta conservación de los fondos. Además, se mejorará su funcionalidad y la

calidad de sus espacios, organizando las salas expositivas y otras áreas, como aseos o almacenes, sustituyendo también su mobiliario. Asimismo, se sustituirá la cubierta del patio por una estructura acristalada y se contempla el pintado de las fachadas y la urbanización del lateral noroeste.

El edificio fue proyectado por Dionisio Sánchez Aguilera en el siglo XVIII para albergar el Hospital de Caridad y en el año 1998 se reformó para su transformación en centro cultural.

## Valdoviño reforzará la seguridad vial en Vilaboia

El pleno de la Diputación de A Coruña dio luz verde de forma unánime, a un plan de mejoras en la red viaria provincial que recoge una partida específica para el municipio de Valdoviño. El proyecto, centrado en la carretera DP-2502, busca mejorar la seguridad vial en el entorno de Vilaboia.

La intervención, que cuenta con un presupuesto de 384.568 euros, pretende resolver las carencias actuales de la infraestructura, centrándose las obras en dos ejes fundamentales. El primero de ellos es la ampliación de la calzada para alcanzar dos carriles de circulación de tres metros de ancho cada uno, mientras que el segundo se centra en la protección peatonal, con la construcción de una acera exterior de dos metros de ancho. También se renovará, explican desde el organismo que dirige Valentín González Formoso, la señalización horizontal y vertical y se instalarán reductores de velocidad “para favorecer unha circulación máis segura”. Esta intervención aprobada en sesión plenaria forma parte de un conjunto de inversiones mayor, que supera los 1,3 millones de euros.

## El Concello de Fene y Navantia llegan a un acuerdo para crear una área recreativa

La alcaldesa de Fene, Sandra Permuy, y la directora de Navantia Fene, Carla Chawla, firmaron un convenio de colaboración para la cesión, por un periodo inicial de cuatro años, de una parcela propiedad del grupo naval en el Camiño do Carril, en Barallobre, para crear un nuevo espacio recreativo. La finca está situada al lado del campo de fútbol de O Ramo y se

acondicionará como área de esparcimiento.

Así, se creará un itinerario peatonal y se instalará equipamiento, como mesas de picnic y bancos, “aproveitando a súa localización privilexiada con vistas ao mar”, señala el Ayuntamiento fenés. La regidora afirmó, asimismo, que este convenio es “un exemplo da boa sintonía e da colaboración institucional entre o

Concello e Navantia que permite poñer en valor espazos estratéxicos para o uso público”, puesto que supone “unha grande oportunidade para crear un novo espazo de encontro, aberto e accesíbel, que mellore a calidade de vida da veciñanza e reforce as relacións sociais nun entorno privilexiado como é a ría.



**federópticos**  
**Luisa Souto**

Cuidamos de tu salud visual y auditiva

**REBAJAS**

# Feliz y Próspero 2026

DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

**CAFETERÍA GRIL@**

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

Moda y Complementos

**LA LOLA**

c/ Praziña 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.

**ENRIQUE**

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Obra, 11  
981 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, 5 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 - Tel.: 981 623 155  
C/ Pontedeume, 7 - Sada - Telf.: 981 624 695  
C/ Juan Flores, 62 - A Coruña - Telf.: 981 912 391

panaderiacarnoedo.com **siguen 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  
lavadoyengrasedesuarez@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  
mesondelpuertoads@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

**O Faladoiro**

Espazo de idiomas e cultura

INAUGURACIÓN VIERNES 9 A LAS 18:00H

Rúa Logoa 44, local 10, Sada  
Tel.: 47028791  
Espazo promovido por Ardoña Monte Translatores  
www.instagram.com/faladoiro.sada

**UGARTE studio**

TU ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA EN CULLEREDO

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

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

**UGARTE studio**

TU ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA EN CULLEREDO

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



RENAULT

Motor.

Renault afronta un final de año más que movido. La marca francesa ha anunciado el lanzamiento de uno de los coches eléctricos más esperados, y con el que pretende llevar la movilidad sostenible a todos los rincones del Viejo Continente, y lo que es más importante: adelantarse a toda una competencia que tiene por delante, a los que pondrá en un serio aprieto, que están más ocupados con el lanzamiento de sus nuevos utilitarios.

Un desfase que la marca francesa quiere aprovechar al máximo, y para lo que ha anunciado el lanzamiento inminente de este nuevo Renault Twingo, transformado en un coche eléctrico pero con la misma esencia que el modelo original. El nuevo Twingo presume de un diseño moderno por fuera, y de un grandísimo espacio interior, para el segmento del que se trata, en gran medida gracias a las puertas traseras que permiten aumentar la versatilidad y practicidad. Justamente lo que los clientes buscan en modelo eminentemente ciudadanos.

#### Dos equipamientos en el nuevo Renault Twingo eléctrico

Pero, el nuevo Twingo eléctrico también apuesta por la tecnología contando con un moderno interior en el que el cuadro de instrumentos digital dispone de 7 pulgadas y le acompaña otra pantalla táctil de 10,1 pulgadas instalada en lo más alto de la consola central.

La marca del Rombo ha preferido conservar los característicos diales giratorios para manejar el climatizador automático, que es de serie, incluso en el nivel de equipamiento más básico.

La marca francesa ha anunciado el precio para España de uno de sus modelos eléctricos más importantes, la nueva generación del Twingo. El urbano llega cargado de equipamiento y por menos de 20.000 euros

## Renault lanza su nuevo modelo Twingo eléctrico, en toda España



El nuevo Renault Twingo eléctrico solamente está disponible con un motor eléctrico que desarrolla una potencia máxima de 82 CV y está asociado a una batería de ferrofosfato de litio (LFP) con una capacidad bruta de 29 kWh y neta utilizable de 27,5 kWh con la que la autonomía disponible asciende a 263 kilómetros, según la homologación del ciclo WLTP.

El pequeño eléctrico del Rombo, que ampliará su gama en 2026, recarga su batería con una potencia máxima de 50 kW necesitando de 33 minutos para recuperar del 10 al 80 %.

Renault ha articulado la gama del nuevo Twingo eléctrico girando en torno a dos niveles de equipamiento y una versión mecánica, si bien la firma francesa ha empezado la casa por el tejado en cuanto a la comercialización en España pues, en un principio, el único acabado disponible es, justamente, el más alto de la gama y, por tanto, el más completo, como puedes ver en la dotación de serie detallada a continuación. El más barato «Evolution» se pondrá a la venta en el transcurso de 2026.



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

El buen comportamiento del mercado y la eficiencia operativa permiten mantener la rentabilidad de los concesionarios en el 1,38%

# El ritmo de las ventas consolidó la rentabilidad de los concesionarios

Redacción.

Los concesionarios españoles mantienen en el tercer trimestre del año la senda de recuperación iniciada durante la primera mitad de 2025. Según el Informe de Actividad de Concesionarios Españoles, elaborado por Snap-on Business Solutions para Faconauto, la rentabilidad antes de impuestos (BAI sobre facturación) se situó en el 1,38%, en línea con los niveles alcanzados en el segundo trimestre y claramente por encima de los registros del año pasado.

La patronal considera que estos resultados confirman la solidez del ritmo comercial del sector, especialmente en el área de ventas, y la buena gestión del gasto, que se mantiene en niveles sensiblemente inferiores a los de 2024. Los datos del tercer trimestre muestran que el impulso de las matriculaciones sigue siendo determinante para el desempeño de los concesio-



narios. El informe destaca que los niveles de venta se acercan ya a volúmenes óptimos para las actuales estructuras, especialmente gracias al dinamismo del canal particular. En detalle, la rentabilidad del vehículo nuevo alcanzó el 3,4%,

mientras que el vehículo de ocasión fue uno de los protagonistas del trimestre, al situarse en el 3,6%, impulsado por el buen comportamiento de los modelos de baja antigüedad. En conjunto, el área comercial presenta un resultado del 3,4%.

Desde el punto de vista estructural, el vehículo nuevo concentra el 66,8% de la facturación del concesionario, aunque solo aporta el 11,8% del resultado, mientras que el vehículo de ocasión, con un peso del 17,4% en la facturación, contribuye con un relevante 32,3% del

resultado total. Esta diferencia subraya el mayor peso relativo del VO en la rentabilidad del área comercial.

El informe muestra que la posventa continúa siendo una palanca estratégica, aunque con evoluciones distintas según el departamento. Recambios presenta una rentabilidad del 15,7%, apoyada en un volumen sólido de actividad; representa el 10,9% de la facturación, pero aporta un 42,8% del resultado total, lo que confirma su papel esencial en la cuenta de explotación.

El taller mecánico, con una rentabilidad del 16,2%, mantiene un comportamiento estable y aporta el 13,1% del resultado, partiendo de un peso del 4,9% en la facturación. Por su parte, carrocería es el departamento más afectado del trimestre: su rentabilidad se sitúa en el 11,7%, reflejando un retroceso respecto al año anterior. Esta caída coincide con un tercer trimestre tradicionalmente más débil para el taller y con un descenso en las horas facturadas en comparación con 2024. En conjunto, la posventa alcanza una rentabilidad del 15,5%, consolidándose como el principal sostén de los resultados del concesionario



**TRUCKS**  
Sharing the Load

# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, presidió el Consello Galego de Universidades

## El Consejo Gallego de Universidades avanza los trámites para elaborar la oferta de grados y másteres de cara al próximo curso 2026/27



Román Rodríguez preside la reunión, en la que se informó de 103 expedientes de verificación y modificación de titulaciones que cuentan con informe inicial de viabilidad.

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, presidió el Consello Galego de Universidades, donde se informó de un total de 103 expedientes (13 verificaciones y 90 modificaciones) de grados, másteres y programas de doctorado que en estos momentos tienen en tramitación las universidades gallegas, con la previsión de que puedan ofertarse en el próximo curso 2026/27.

Tras alcanzar el informe inicial de viabilidad académica y social por parte de la Consellería, todas estas propuestas deben completar ahora las distintas fases preceptivas, que incluyen la grabación de las correspondientes memorias en la plataforma estatal de títulos y la obtención del informe favorable por parte de la Axencia para a Calidade do Sistema Educativo Galego (ASUG). El proceso culminará con la resolución de verificación por parte del Consejo de Universidades a nivel estatal que, habitualmente antes del verano, cierra la oferta para el conjunto del sistema universitario de España. Finalmente, tras obtener la verificación definitiva favorable en Madrid, en el caso de las titulaciones gallegas, la Xunta deberá emitir la preceptiva autorización de impartición.

En este sentido, en la reunión del Consello Galego de Universidades,

en la que el conselleiro estuvo acompañado por el secretario xeral de Universidades, José Alberto Díez, los representantes de la Consellería aprovecharon para indicar que las universidades, en estos momentos, tienen nueve titulaciones aún sin registrar en la plataforma, por lo que se les recordó que el incumplimiento de las fechas de incorporación de los expedientes puede suponer un aplazamiento de la tramitación del procedimiento de verificación o modificación, lo que repercutirá en la oferta de plazas para el próximo curso.

La Universidade de Santiago de Compostela (USC) cuenta con 38 expedientes en tramitación, de los cuales cinco son verificaciones y 33 modificaciones de títulos. Así pues, en esta fase inicial cuentan con informe preceptivo de viabilidad académica y social los másteres universitarios en Planificación Territorial e Urbana (que sustituirá al máster universitario en Planificación e Xestión Territorial), en Psicología do Traballo, as Organizacións e os Recursos Humanos (que sustituye al máster universitario Psicología do Traballo e as Organizacións e Psicología Xurídica-Forense), en Química Teórica e Modelización Computacional, conjunto con la Universidade de Vigo y otras 15 de fuera de Galicia (que sustituirá al máster ya exis-

tente con la misma denominación), en Traballo Social no Ámbito Sanitario, conjunto con la UVigo y otras cinco universidades de fuera, el Programa de Doutoramento Agricultura e Medio Ambiente para o Desenvolvemento (que sustituirá al doctorado con la misma denominación), pasando a ser un programa conjunto con la Universidade Juan Carlos de Guatemala.

La Universidade da Coruña (UDC) tiene en tramitación un total de 29 solicitudes, de las que dos son de verificación de nuevas propuestas y 27 de modificación.

En este caso, cuentan con informe favorable de viabilidad académica y social emitido por la Secretaría Xeral de Universidade.

La Lectura del Mes en

**Librería López**



Redacción.

*Cuando el viento habla.*

*Ángela Banzas*

*Finalista Premio Planeta 2025*

*Un país en silencio.*

*Un misterio que aún respira.*

*Un drama familiar de posguerra.*

Sofía nace en el otoño de 1939, tras una tragedia familiar, y crece rodeada de secretos en la Galicia rural de la posguerra. Sus abuelos paternos la crían bajo una estricta vigilancia, mientras su padre, un bibliotecario que vive oculto en las sombras, le alimenta la ima-

ginación con historias fantásticas.

Ella no entiende de qué la esconde su familia ni quién es esa niña que se le aparece como una alucinación. Tras ser ingresada en el Hospital Real de Santiago, encuentra refugio en Julia, su primera gran amiga. Allí, los pasillos clandestinos y los rastros de un pasado enterrado emergen para desvelar nuevos misterios. ¿Qué pretende ese joven de ojos verdes que ha irrumpido en su vida y parece tener tantas respuestas?

Esta novela explora el poder de la imaginación frente al horror, y el amor como última esperanza. Porque, incluso en los momentos más sombríos, una gran historia puede salvarnos la vida.

**Librería López**

**La Librería de toda la Vida**

SERVICIO A DOMICILIO  
(Sada / incluidas parroquias)

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

El color juega un papel crucial en la atmósfera de un espacio

# Los colores del 2026 para tu hogar

Redacción.

El 2026 se perfila como un año lleno de contrastes cromáticos en interiorismo, donde la calma de los tonos neutros convivirá con la fuerza de colores más intensos y atrevidos.

Los colores neutros suelen utilizarse como base decorativa, ya que aportan luminosidad y amplitud, mientras que los tonos intensos se aplican en puntos más concretos.

## Blanco nube

Por primera vez desde que comenzó a elegir el "Color del Año", el Pantone Color Institute ha escogido un tono de blanco como protagonista: Cloud Dancer (PANTONE 11-4201). Descrito como un blanco etéreo, aireado y sereno, este tono representa una pausa en un mundo saturado de estímulos visuales y emocionales.

A diferencia de un blanco frío o clínico, Cloud Dancer presenta matices sutiles que equilibran frescura con cierta suavidad visual. Su base ligeramente apagada permite que sea, al mismo tiempo, neutro y sofisticado: un fondo ideal para quienes quieren dar protagonismo

a los materiales, la luz o los objetos que conforman un espacio.

## Pasteles fríos

Los tonos pasteles fríos como lavanda apagado o verdes plateados apenas perceptibles son una alternativa a los tonos blancos o neutros tradicionales. Estos tonos delicados agregan un interés sutil sin competir con ningún otro patrón o textura.

## Arena cálida

La alternativa que se propone este año para sustituir al beige tradicional es el color arena, con subtonos dorados que aporta calma y luminosidad.

Resulta ideal para crear ambientes serenos y atemporales, que invitan al descanso, especialmente en salas de estar y dormitorios.

## Verde oliva

Los tonos verdes nunca pasan de moda y en el 2026 el verde oliva aparecerá en interiores en todas partes.

Este color, inspirado en la naturaleza, transmite equilibrio y co-



nexión con lo orgánico. Funciona muy bien en espacios de descanso y resulta elegante en una pared de salón o en la tapicería de un sofá principal.

## Tonos tierra

La profundidad de estos tonos aporta sofisticación a los interiores y, al mismo tiempo, ofrece una calidez que evita que parezcan demasiado pesados o monótonos en una habitación. Son ideales para combinar con maderas y fibras naturales.

## ¿Cómo actualizar tu hogar con estos colores?

Lo ideal es introducir los colores de tendencia en pequeñas dosis, utilizando elementos fáciles de renovar: cojines, pantallas de lámpara, butacas o ropa de cama.

También funcionan muy bien en piezas textiles como alfombras o cortinas, porque aportan un cambio inmediato sin transformar el conjunto.

Lo más importante es no forzar el resultado. El color de tendencia debe dialogar con lo que ya existe, no imponerse. A veces es suficiente con introducirlo en un rincón especial, para que actualice el espacio sin que pierda la coherencia ni la personalidad que ya tiene la vivienda.

Utiliza la regla 60-30-10 para conseguir espacios armónicos. La Regla 60-30-10 es una guía de diseño de interiores para lograr equilibrio visual, usando tres colores: 60% para un color dominante (paredes, muebles grandes, etc), 30% para un color secundario (cortinas, alfombras) y 10% para un color de acento (cojines,

arte) que aporta dinamismo, permitiendo aplicar tendencias de color con armonía y sin sobrecargar el espacio.

Una buena opción para este tono dominante suelen ser los colores neutros porque son más sencillos de combinar y es menos posible que nos cansemos de ellos.

El color secundario es un color que complementa al dominante, aportando contraste sin abrumar. Los verdosos o terracotas son perfectos si quieres ir sobre seguro, ya que no son demasiado estridentes y también te será fácil mezclarlos con otros tonos.

El 10% del color de acento es el toque vibrante que llama la atención y da personalidad. Aquí se utilizan los colores más vivos, como pueden ser los rojos o azules vibrantes.



**gratuito**

**As mariñas**

tu periódico comarcal

f Síguenos en Facebook

**Desde As Mariñas os deseamos un Próspero 2026**

La ropa que se elige en invierno también es importante para nuestra piel  
Es mejor usar tejidos transpirables por capas para poder adaptarnos a la temperatura

## Cómo cuidar tu piel en invierno

Redacción.

Las bajas temperaturas del invierno afectan a todo nuestro organismo y también a la piel, produciendo deshidratación. Por ello es importante cuidar el órgano más extenso de nuestro cuerpo y, sobre todo, en las partes más expuestas: rostro, cuello y manos.

### ¿Cómo afecta el invierno a la piel?

Las personas que sufren dermatitis atópica y psoriasis suelen presentar un empeoramiento de sus síntomas en invierno. En concreto, el clima frío y seco aumenta la prevalencia y riesgo de brotes en pacientes con dermatitis atópica ya que la piel se vuelve más reactiva frente a los irritantes de la piel.

### Recomendaciones para el cuidado de la piel en invierno

#### Ducharse con agua tibia

Los cuidados de la piel empiezan ya a la hora de la ducha. Lo mejor es que esta sea corta (entre 5 y 10 minutos) y con agua tibia. Aunque con el frío nos apetezca más una ducha con agua caliente, la temperatura debería rondar los 30-35

grados centígrados, ya que una ducha a más de 38 grados puede contribuir a que se reseque nuestra piel y facilitar la formación de eczemas. Por otro lado, es recomendable no ducharse más de una vez al día y utilizar geles suaves o sustitutos de jabón.

#### Calefacción suave

Igual que con el agua de la ducha, la temperatura ambiental también afecta a la piel. Cuando los ambientes son más secos y la temperatura de la casa es alta se puede notar sequedad en la piel, la nariz y los ojos. Lo ideal es regular la temperatura de la calefacción sobre 21°C para mantener una humedad relativa de 40 a 50%. También es importante evitar los cambios bruscos de temperatura, que pueden llevar a la rotura de capilares en el rostro, especialmente en las mejillas.

#### Hidratar la piel

El mejor momento para hidratar la piel es al salir de la ducha después de secarla con pequeños toques de toalla. Es muy importante proteger cada día la barrera de la piel con el uso de hidratantes corporales.

Para el rostro se debe elegir una

crema hidratante en función del tipo de piel. En cuanto a los principios activos, el ácido hialurónico es un gran aliado para la piel en invierno, ya que hidrata y retiene la humedad. También la vitamina C y el retinol son ideales para esta época. Aceites vegetales como el de argán o el de jojoba funcionan muy bien para nutrir y calmar la piel.

#### Hidratación interna

No se debe olvidar que la hidratación también viene de dentro, por lo que es importante beber mucha agua aunque no se tenga sensación de sed.

Aparte de beber agua de manera constante, podemos ayudar a mantener la hidratación del cuerpo con una dieta sana, equilibrada y rica en frutas y verduras, que le aportan antioxidantes, vitaminas y un extra de agua gracias a las propiedades de estos alimentos.

#### Protección solar todo el año

La protección solar recomendada todo el año, sobre todo en zonas de montaña, ya que la nieve multiplica la radiación solar.

Se deben usar fotoprotectores UVB y UVA SPF50+ y reaplicarlo cada



3-4 horas. Además, si se practican deportes de nieve, hay que tener en cuenta que en la nieve se refleja el 80% de la radiación solar y se incrementa la cantidad de rayos UV a los que estamos expuestos.

#### Vestirnos a capas y con tejidos transpirables

La ropa que se elige en invierno también es importante para nuestra piel. Es mejor usar tejidos transpirables y vestirnos por capas para poder adaptarnos a la temperatura. El exceso de ropa o utilizar una ropa muy oclusiva contribuye a una sudoración excesiva y puede causar problemas en la piel como foliculitis en la espalda.

#### Cuidados extra

Para que la piel se pueda mantener oxigenada, hidratada y en perfectas condiciones, es necesario exfoliarla para retirar la piel muerta, activar la circulación y facilitar la oxigenación y regeneración celular.

Si tu piel es seca, utiliza un exfoliante suave una vez a la semana para facilitar así la penetración y acción de los productos de tratamiento. Si tu piel es mixta o grasa, puedes distanciar más los tiempos entre las exfoliaciones, y lo ideal es que lo hagas cada 10 o 15 días con un producto suave para sobre todo limpiar los poros.

para sentirte mucho mejor...

**apdm**  
A DELU DE MARTA  
s. pelu. de. marta  
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

Son muchos los pacientes que acuden a las clínicas dentales con preocupación, debido a que ven sus encías, cada vez, más oscuras

## Motivos por los que nuestras encías se oscurecen y cómo tratarlo



Redacción.

En el artículo de este mes te contamos los motivos y tratamientos que tienes disponibles para este tipo de problema.

### El cuidado de las encías

Antes de entrar a valorar el problema del negrecimiento de las encías, es importante mencionar lo importante que es el cuidado de estas. Hacemos mucho hincapié en el cuidado y la higiene de los dientes, pero las encías son igual de importantes. Tener una buena rutina de limpieza nos evitarán problemas posteriormente. Dicho esto es importante mencionar que cada persona puede tener diversas tonalidades. El hecho de que una persona tenga las encías más oscuras que otras no es por definición algo "malo". Sin embargo, en ocasiones, si vemos una despigmentación de nuestras encías, desde Servibucal, te recomendamos visitar a tu especialista para que pueda recomendarte el tratamiento que mejor se adapte a tu caso.

### Motivos por los que se oscurecen las encías

Existen distintos motivos que pueden llevar a nuestras encías a ir oscureciéndose. El principal motivo se debe a una higiene bucodental inadecuada que produce una despigmentación del tejido fibroso que protege el cuello de los dientes y cubre el hueso alveolar. Los motivos principales podemos decir que hay dos,

- Un primer motivo sería el exceso de producción de melanina
- Un segundo motivo sería el incremento del número de melanocitos.

El oscurecimiento de las encías se produce por una alteración de nuestra melanina lo que provoca un cambio en la coloración del tejido. De hecho, el estado de tus encías, ya sea un cambio en la tonalidad o bien en la textura, puede ayudar a los especialistas a dar con la clave del problema. Son un buen indicio de la salud de tu boca.

### ¿De qué nos está avisando el color de tus encías?

Dependiendo del color al que se estén dirigiendo, es bastante probable, que tus encías te estén avisando de que algo no está funcionando como debería.

Entre los colores de encías que podemos encontrarnos, resumimos en,

- Encías rosa pálido, es el color normal y natural. En este caso no deberíamos preocuparnos
- Encías color café o tostados, esto puede deberse a diferentes causas, aunque la más común es la exposición al sol y por lo tanto la posterior alteración de la melanina
- Encías roja, síntoma de alguna infección
- Amarillo, esto puede deberse a una posible gingivitis y suele ir acompañado de una inflamación
- Encías blancas, puede deberse a una acumulación de la placa bacteriana, o presencia de hongos
- Oscuras, tienen diversas causas,

pero las más comunes serían el consumo de tabaco, enfermedad periodontal entre otras.

### Causas más comunes de las encías oscuras

Las causas más comunes de las encías oscuras son,

- Consumo de tabaco
- Motivos genéticos
- Enfermedad periodontal

Tratamientos para evitar el oscurecimiento de las encías

Una vez que sabemos el origen, la siguiente pregunta sería, ¿Qué tratamientos tenemos disponibles?

Entre los tratamientos encontramos los siguientes,

- Tratamiento láser para aclarar las encías oscuras. Es un procedimiento corto, sencillo y poco invasivo. La recuperación es rápida e indolora.
- Tratamiento periodontal, si lo que sufres es periodontitis entonces tu especialista te ofrecerá el mejor tratamiento posible para tratarlo.

Los brackets estéticos existen... Se trata de elementos diseñados para adolescentes y adultos

## Brackets transparentes, todo lo que necesitas saber

Redacción.

Se trata de elementos diseñados para adolescentes y adultos con el objetivo de mejorar algunos problemas de alineación de dientes, sobremordidas y piezas torcidas o con mucha separación entre ellas. Son de color blanco o traslúcidos, algo que los hace muy discretos, al poder quedar camuflados completamente en la dentadura.

Ventajas para nuestra dentadura Este tipo de elementos para nuestra dentadura trae consigo numerosas ventajas:

- Visibilidad: son más discretos que los tradicionales metálicos.
- Durabilidad: logran una gran resistencia por el tipo de material con el que se fabrican, normalmente zafiro y porcelana. Es cierto que los hay de otros materiales, como los de resina o plástico, pero son mucho más recomendables los primeros.
- Efectividad: el resultado de este tipo de apliques dentales es siempre positivo al finalizar el proceso.
- Material: los bordes de estos brackets ayudan a reducir las clásicas heridas que se producen

con el uso de otros tradicionales de metal y evitan las reacciones alérgicas a este tipo de material.

- Menos molestias: La suavidad de las piezas va a contribuir a que el paciente no note molestias en encías y mejillas.

### Tipos de brackets estéticos

Los materiales son importantes a la hora de elegir unos brackets. Los hay de diferentes tipos, como cerámicos, de zafiro, internos y alineadores transparentes.

- De cerámica Son similares a los de metal, pero enderezan las piezas con apliques del color del esmalte dental. El efecto que logra el color cerámico hace que sean más atractivos estéticamente que los tradicionales. Por contra, el material es más débil y frágil que el metal.
- De zafiro Evitan la acumulación de placa gracias a su estructura microcristalina. No crean molestias y son muy sencillos de usar. El zafiro artificial no provoca alergias, a diferencia de lo que puede ocurrir con los de metal.
- Linguales Ideales para personas que tienen que hablar en público.





**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

Patrocinado por "Pobesalud"

*Pobesalud da un paso decisivo en su evolución como centro de referencia en la comarca*

# POBESALUD incorpora una Resonancia Magnética de Alto Campo que transforma su capacidad diagnóstica



ha sido concebido para reducir esa incomodidad: cuenta con iluminación cálida, configurable, y un techo que simula una ventana abierta, lo que aporta una sensación de amplitud. Además, el paciente puede escuchar música durante la prueba, una ayuda importante para quienes sufren ansiedad o claustrofobia. Los avances técnicos del equipo permiten también acortar la duración de muchos estudios, algo especialmente valorado por los usuarios.

### Un proyecto técnico complejo y exigente

La instalación de este equipo ha sido un proceso complejo que ha obligado a realizar importantes modificaciones estructurales, como reforzar diferentes zonas para garantizar la contención del campo magnético y abrir parte de la fachada para introducir la máquina con una grúa de gran tamaño. Paralelamente, reubicar los servicios de fisioterapia y podología en un espacio anexo para acondicionar una zona específica destinada exclusivamente a la Resonancia Magnética, cumpliendo con todos los requisitos técnicos y de seguridad. Este esfuerzo colectivo ha permitido que Pobesalud disponga hoy de un servicio completamente actualizado y preparado para atender a un volumen creciente de pacientes.

### Un hito coincidiendo con el 20º aniversario del centro

La llegada de la Resonancia Magnética coincide con un momento especialmente significativo: el 20º aniversario de Pobesalud bajo la dirección de José Villarnovo Fardalo.

En estas dos décadas, el centro ha consolidado un modelo asistencial

### Un salto cualitativo en la atención sanitaria

La incorporación de la Resonancia Magnética de Alto Campo supone, en definitiva, un salto cualitativo que refuerza la capacidad diagnóstica del centro y mejora de forma directa la atención que reciben los pacientes.

Este avance no solo amplía la cartera de servicios, sino que confirma el compromiso de Pobesalud con la innovación, la calidad asistencial y la mejora continua de la salud en la comarca.

Pobesalud ha dado un paso decisivo en su evolución como centro de referencia en la comarca con la instalación de una Resonancia Magnética de Alto Campo, un equipo de última generación que hasta ahora solo se encontraba en los principales centros urbanos de Galicia. Esta incorporación, que ha requerido una inversión superior al millón de euros y tres años de planificación, sitúa al centro en una nueva dimensión tecnológica y asistencial, ofreciendo a la población un recurso diagnóstico que mejora notablemente la precisión y la calidad de las pruebas.

### Un avance tecnológico para la comarca

La Resonancia Magnética es una de las herramientas más valiosas en el diagnóstico médico moderno. Su funcionamiento, basado en campos magnéticos y ondas de radio, permite obtener imágenes internas del cuerpo sin utilizar radia-

ción. En el caso de la Resonancia Magnética de Alto Campo instalada en Pobesalud, el imán es mucho más potente que el de los equipos convencionales, lo que se traduce en imágenes más definidas y detalladas. Esto facilita la detección de lesiones pequeñas y contribuye a diagnósticos más seguros. Su aplicación es muy amplia: abarca desde el estudio de articulaciones, columna y tejidos blandos hasta evaluaciones ginecológicas, urológicas y oncológicas, así como pruebas neurológicas de alta precisión.

### Una experiencia más humana gracias a la cabina adaptada

La tecnología no es el único aspecto relevante, ya que la nueva resonancia incorpora unacabina humanizada, diseñada para que la experiencia del paciente sea más agradable. Uno de los grandes temores de quienes se someten a una Resonancia Magnética es la sensación de encierro, por eso este espacio



*La incorporación de la Resonancia Magnética de Alto Campo supone, un salto cualitativo que refuerza la capacidad diagnóstica y mejora de forma directa la atención que reciben los pacientes*



**POBESALUD**

DIAGNOSTICO POR IMAGEN:

Resonancia Magnética • Radiología general  
Radiología dental • Mamografía • Ecografía

Rúa Doctor José Fariña, 12. Betanzos. 981 770 500 info@pobesalud.com

## XLII Carreira Popular de San Xiao (2026) en Ferrol

La XLII Carreira Popular de San Xiao en Ferrol está programada para el 18 de enero de 2026, consolidándose como una cita clásica del atletismo en ruta.

Organizada por el Concello de Ferrol, la prueba suele contar con una

distancia de 10 km, con salida y meta cerca del Pavillón Municipal de Esteiro.

La inscripción es gratuita y se celebran diversas categorías para menores y adultos.

La edición de 2025 tuvo lugar el 12 de enero.



## Pista de hileo en A Coruña

El Ayuntamiento de A Coruña, mantendrá hasta el 1 de Febrero la pista de hielo cubierta instalada desde el pasado noviembre, en el Muelle de Baterías y que está teniendo gran aceptación entre pequeños y no tan pequeños, que desean entretenerse practicando este deporte que llega a la ciudad siempre por estas fechas. El horario de apertura es de lunes a jueves: de 16.45 a 21.30 horas.

Los viernes: de 16.00 a 22.15 horas y los fines de semana: de 11.00 a 23.00 horas

Durante las mañanas, en periodo escolar, la pista estará reservada a centros escolares previa reserva.



## Carnaval de Verín Fiesta de Interés Turístico Nacional

El Carnaval tiene lugar en la localidad de Verín, en la provincia de Orense, casi un mes, con un total de 3 domingos. Junto con los carnavales de Laza y Xinzo de Limia forman un peculiar triángulo de carnaval en Galicia.

Este 2026 será del 29 de enero al 17 febrero. Verín es una localidad de unos 15.000 habitantes situada en la fértil Comarca del Valle de Monterrei. Además cuenta con un bello Parador Nacional situado junto al Castillo de Monterrei. El origen de esta celebración no está documentado; no es conocido pero se puede afirmar que sus raíces están en ritos agrícolas y ganaderos prerromanos de purificación. Al igual que otras poblaciones con la

celebración de sus carnavales, después de la guerra civil, consiguieron permisos especiales para poder celebrarlos. El alcalde de Verín en 1944 consiguió este tipo de permiso. Fue declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional en el año 2009. Al igual que en otros entroides de Galicia, máscaras, diversión y música son los ingredientes que junto a los grandes protagonistas del carnaval de Verín «Los Cigarrones» y también la duración del Carnaval de Verín hacen de esta celebración un evento especial junto con los el Carnaval de Xinzo de Limia y el de Laza. Los Cigarrones son unos personajes con medias blancas, calzón cortó con ribetes blancos y de colores, camisa blanca

y corbata de colores más chaqueta corta, cinturón del que cuelgan las chocas o cencerros. El elemento principal de los Cigarrones es la máscara y la mitra que cuelga de la careta. Se dedican a perseguir, látigo en mano, a los vecinos de la localidad.

Todo comienza el Jueves de Compadres le siguen el Sábado y Domingo de Corredoiro; continua el Jueves de Comadres, Viernes de Compadreo, Sábado de Entroido con el Bautizo del Cigarrón; después el Domingo de Entroido o Domingo Gordo día más importante con el Desfile do Entroido para terminar con el Lunes Fareleiro y el Martes de Entroido.



## Viaja con nosotros

VIAJES VEFÃ 32 años viajando juntos



**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 autocar privado | Excursión en Jeep 4x4 | Hotel categoría 3\* | 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”



**Patios de Córdoba** 4 días  
14 al 17 de Mayo 2026 475€

Incluye: Transporte en autocar privado | Hotel 3\* | Guía acompañante | Visita a los Patios con guía oficial | Visita al centro histórico de Córdoba con guía oficial | PENSIÓN COMPLETA | Seguro de asistencia en viaje. El precio no incluye: Suplemento Hab. Individual: 105€.

### “Fiesta Patrimonio Cultural”

Reserve aquí

**VIAJES VEFÃ**

¡Planee su próximo viaje!  
individual o en grupo

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

981 303 257  
686 498 945

info@viajesvefa.com





Deportivo 2 - Cádiz 2

El Dépor realiza dos incorporaciones en el mercado invernal

Decepción en Riazor en el primer encuentro de 2026

El Dépor vuelve a encajar en el tramo final de un partido dejando una transición rápida sin cometer falta. Dépor y Cádiz empataron a dos en un choque en el que los coruñeses se adelantaron en dos ocasiones pero no fueron capaces de finiquitar el encuentro. Mella y Villares con dos disparos que tocaron en jugadores rivales, fueron los autores de los tantos coruñeses. Hidalgo apostó por un once ofensivo y dio entrada a los dos fichajes del mercado invernal. Álvaro y Altimira debutaron con la camiseta blanquiazul. El lateral dejó buenas sensaciones mientras que el guardameta completó un partido discreto en el que no tuvo paradas de mérito.



Andorra 1 - Deportivo 0

El Andorra superó al Deportivo con un gol de Lautaro, que sella un triunfo clave en su pelea por alejarse de la zona baja. Tras una primera parte equilibrada, con ocasiones para ambos conjuntos y un tanto anulado al propio delantero uruguayo, el cuadro tricolor fue creciendo hasta hacerse con el ritmo del partido. El Dépor, que comenzó dominando acabó pagando su falta de acierto.

Feliz y Próspero 2026

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. Address: Estanque 5, bajo, O Temple Cambre. Contact: 686 011 270 - 881 080 535.

Advertisement for Esther Frutería. Address: C/ Constitución 24 - Bajo, El Temple - Cambre. Contact: 981 650 210.

Advertisement for Recendos a Granel. Address: C/Francisco Rodríguez 1 B, 15679 El Temple Cambre. Contact: 34 624 195 496.

Advertisement for tábora CENTRO OPTICO Y AUDITIVO. 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. Services: prueba de diagnóstico gratuita, audifonos desde 400€. Address: Avda. de Castilla, 65 bajo, BETANZOS (A Coruña).

**cenor**  
tu tienda de confianza

OLVÍDATE DE LA CUESTA  
DE ENERO **EN CENOR**

A  
I  
G **E**

355L

No  
Frost

INOX

Fresh  
0°C

WiFi



COMBI  
**CANDY**  
CNCQ4T618EX  
185 X 59,5 CM

**449€**

A  
I  
G **B**

8kg

1.200  
rpm

14 programas  
diferentes



LAVADORA  
**WHIRLPOOL**  
FFB 8258 WV SP

**339€**

**ELECTRÓNICA  
CÉSAR**

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

Ofertas válidas del 7/01 al 26/01 de 2026 o fin de existencias.  
Los PVPs no incluyen entrega a domicilio ni instalación.

MIÑO GOLF  
ÁRTABRO



Uno de los Torneos más esperados por todos los jugadores

# Torneo de "Navidad" en Miño Club de Golf

El pasado 20 de diciembre se celebró en Miño Club de Golf, uno de los Torneos más esperados por todos los jugadores del club, aunque este año tuvo una baja participación debido al mal tiempo y un campo que estaba muy complicado de jugar debido a toda la lluvia que estuvo cayendo toda la semana.



Categoría  
Scratch

- 1º Manuel Ángel Martínez Castro, 33 puntos
- 2º Juan Arturo Iglesias Vázquez, 30 puntos
- 3º David de Ancos Cid, 28 puntos

Categoría Handicap

- 1º Fernando Lomban Lage, 43 puntos
- 2º Rafael Roibas Varela, 42 puntos
- 3º Juan Carlos Peláez González, 40 puntos

Categoría  
Handicap  
1ª Categoría

- 1º Juan Carlos Peláez González, 40 puntos
- 2º David de Ancos Cid, 39 puntos
- 3º Daniel Brandariz Dans, 39 puntos

Categoría  
Hándicap  
2ª Categoría

- 1º Fernando Lomban Lage, 43 puntos.
- 2º Rafael Roibas Varela, 42 puntos
- 3º Luis Mariano Santos Álvarez, 40 puntos

Categoría  
Hándicap  
5ª Categoría

- 1º Alfonso Perez Santos, 36 puntos.
- 2º Rosa Martínez Varela, 32 puntos
- 3º Roberto Rilo Díaz, 31 puntos



MIÑO GOLF  
ÁRTABRO



## Torneo 3 palos + Putter

El mes de diciembre acogió una gran variedad de Torneos en el Club de Golf Miño. El 6 de diciembre se jugó el Torneo de golf 3 palos + Putter, donde se busca sobre todo jugar varios golpes diferentes con un mismo palo y donde los jugadores de drivers no tienen tanta ventaja, sino que se valora más la técnica. El tiempo no ayudó mucho pues se jugó con un viento muy fuerte todo el tiempo y con un campo en un estado muy difícil de jugar por las calles, aunque los greens estaban en mejores condiciones. Los resultados fueron muy iguales.

CATEGORIA HANDICAP

- 1º Ricardo Castillo Rodríguez, 36 puntos.
- 2º Manuel Lagares Pérez, 35 puntos.
- 3º Manuel Ángel Martínez Castro, 34 puntos.
- 4º José David Lago Ovalle, 34 puntos.
- 5º Mateo Tembras Vázquez, 33 puntos.
- 6º Javier Mieres Fernández, 33 puntos.
- 7º Santiago Ruiz Tovar, 33 puntos.

CATEGORIA SCRATCH

- 1º Manuel Ángel Martínez Castro, 32 puntos.
- 2º Javier Mieres Fernández, 24 puntos.
- 3º Manuel Lagares Pérez, 24 puntos.
- 4º Mateo Tembras Vázquez, 24 puntos.
- 5º Juan A. Iglesias Vázquez, 23 puntos.

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



### Consulta 1:

*Mi consulta se refiere a un asunto de herencia. Somos tres herederos de una propiedad, que consta de una casa rural y terrenos de cultivo, (ahora abandonados), en la provincia de Lugo, queremos ponerla a la venta, pero uno de los herederos se niega a dicha venta, el usa la propiedad para su disfrute, cosa que los demás no.*

*¿Qué derechos nos asisten ante la negativa de uno ellos a vender? Si lo llevamos al juzgado, ¿qué posibilidades de ganar tendríamos ante su negativa?*

*Un saludo.*

### Estimado cliente

En relación a su consulta hay que distinguir dos escenarios. Pero, por supuesto, de antemano le digo, que el caso tiene salida y además totalmente viable. En primer lugar, en el escenario de que la herencia no haya sido repartida, tendrán que iniciar un proceso que puede ser amistoso o que puede ser judicial para solicitar el reparto de los bie-

nes. Esto sería lo que se llamaría un proceso de división judicial de herencia (si no existe acuerdo para hacerlo notarialmente). Básicamente hay que presentar una demanda al juzgado, y el trámite proseguiría mediante un inventario de los bienes, y después las operaciones de valoración de los mismos, avalúo, y la adjudicación. En los casos en los que no es posible distribuir los bienes de una manera equitativa, en el cuaderno particional donde se distribuyen los mismos entre los herederos y de acuerdo a la cuota de cada uno, se puede dejar cierto porcentaje sobre un bien o grupo de bienes a los distintos herederos. Con lo cual seguiría habiendo unos bienes en común que habría que repartir como a continuación le voy a indicar.

En el segundo lugar, puede ocurrir que ustedes ya hayan realizado el reparto hereditario en cuyo caso lo que habría que hacer es iniciar un procedimiento de acción de división de cosa común con base en el artículo 400 del Código Civil. Este procedimiento, que también implica demanda ante el juzgado,

sirve para forzar la venta o una salida de aquellos bienes que hayan quedado pendientes de adjudicación. Esta opción solo se puede hacer una vez que se hubiera completado el primer escenario, es decir, que ya hubiera concluido un proceso de división de herencia y que como consecuencia del mismo todavía perviviesen ciertos bienes en proindiviso. Es decir que todavía hubiese ciertos bienes que pertenecen en copropiedad a ciertas personas, incluso una vez concluido el reparto hereditario. La viabilidad de este procedimiento es total.

El conjunto de los procedimientos descritos, sobre todo si tienen que empezar desde el principio porque todavía no iniciaron el proceso del reparto hereditario, o puede ser extraordinariamente lento según las circunstancias que puedan ocurrir, pero la viabilidad o las posibilidades de que obtengan un resultado favorable es total, es un tema de reparto, es un tema al final aritmético, por supuesto respetando lo que haya sido la voluntad del testador si hubiera testamento o en

otro caso repartiendo conforme establece el derecho de sucesiones aquí en Galicia.

*Atentamente.*

### Consulta 2:

*Hola, me gustaría saber qué ocurre si mi casero no ha anotado en el Registro de la Propiedad el contrato de arrendamiento.*

*Quiero saber si el contrato es igualmente válido, o si este hecho es denunciabile.*

### Estimado cliente.

El contrato de arrendamiento es perfectamente válido aunque no esté anotado como carga en el Registro de la Propiedad. Desconozco la estadística, pero sí le puedo informar que la inmensa mayoría de los contratos de arrendamiento no se ejecutan en escritura pública y por lo tanto tampoco se anotan en el Registro de la Propiedad. Al menos esto es así en la provincia donde desempeño mi labor profesional e imagino que en tantas

otras también esto es común denominador. Por lo tanto el contrato es perfectamente válido, usted está protegido como inquilino con una serie de derechos que otorga la Ley de Arrendamientos Urbanos y en modo alguno eso es una situación denunciabile.

Del mismo modo quiero informarle, que aunque la vivienda fuese vendida a un tercero que desconociese la situación de arriendo, usted igualmente estaría protegido en los derechos que tienen como arrendatario a prorrogar era el arriendo por un plazo mínimo de 5 años si el propietario es persona física o de 7 años si el propietario es persona jurídica. Únicamente cuando hemos pactado el contrato de arrendamiento de vivienda por una duración superior a la legalmente prevista, sería imprescindible inscribir ese arrendamiento en el Registro de la Propiedad. Pero este es un caso excepcional y que la praxis se produce en contadísimas ocasiones.

*Atentamente.*

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º7. 1.ª BETANZOS

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



El Concello ha concedido en los últimos meses varias licencias para reformar locales como pisos

## Los bajos comerciales de Arteixo se reinventan como viviendas ante la falta de oferta



Redacción.

Las inmobiliarias coinciden que cada vez hay más inversores interesados

La falta de relevo generacional en los negocios de toda la vida y la escasez de oferta de vivienda en Arteixo han provocado que decenas de inversores se estén interesando por transformar los bajos comerciales en viviendas listas para entrar a vivir.

En Arteixo abundan los comercios con las persianas bajadas y carteles de «se vende» o «se alquila» (ahora mismo, en la plataforma Idealista hay cerca de un centenar en venta), mientras que encontrar un piso libre y asequible se ha convertido en una misión casi imposible.

«Los precios para alquilar estos establecimientos a pie de calle están muy bien ahora, pero solo nos llaman inversores que quieren

transformarlos en pisos», aseguran desde la inmobiliaria Adaix de Arteixo, que dice que recibe numerosas llamadas de interesados en dar una nueva vida a los bajos.

Los precios van desde 100.000 hasta 300.000 euros por locales de entre 90 y 150 metros cuadrados. «Todo depende del estado del mismo», añade la inmobiliaria, que cuenta con varias ofertas en el centro de la localidad y en Pastoriza, pero afirma que la complicada salida comercial de algunos bajos por su ubicación o características también está detrás de este fenómeno.

### Alza de licencias municipales

El Concello ha concedido varias licencias en los últimos meses para reformar como pisos distintos locales ubicados a pie de calle. Entre ellos, una pulpeira en la travesía de Arteixo, donde una promotora habilitará cuatro viviendas, o un

antiguo taller en la calle Arquitecto Domingo de Andrade, donde harán otras tres.

También revivirán como viviendas los bajos de un edificio construido hace casi dos décadas en la avenida Manuel Platas Varela, en Vilarrodís, que tras varios intentos fallidos de venderlos para uso comercial, la empresa Obras Albedro y Vázquez solicitó el cambio de uso a residencial.

«En los últimos dos años el alza de bajos en venta ha sido muy notoria», sostiene Nova Inmobiliaria Arteixo, que advierte de que esta tendencia podría cambiar la fisonomía urbana de la localidad en los próximos años.

Muchos de los proyectos en marcha incluyen reformas integrales para crear apartamentos modernos y eficientes, lo que incrementa su atractivo en un mercado. Desde las inmobiliarias locales prevén que la tendencia se mantendrá mientras la oferta residencial siga sin cubrir las necesidades reales.

La Xunta transformará cinco bajos que llevaban años sin uso

## Sada contará con nueva vivienda pública en Xoán Vicente Viqueira

Redacción.

La Xunta prevé transformar en vivienda pública varios bajos de su propiedad situados en Sada.

Desde el Concello precisan que esta actuación es el fruto de las distintas reuniones mantenidas por el alcalde, Benito Portela, y la portavoz del PP, Esperanza Arias, con responsables del Instituto Galego de Vivenda e Solo (IGVS) a lo largo de los últimos meses. En estos encuentros el objetivo era buscar una solución social y útil para estos locales, propiedad de la Administración autonómica y vacíos desde su construcción.

Destacan que el proceso se inició a partir de las consultas y preocupaciones trasladadas al Concello por vecinos de la zona interesados por la situación de estos locales. El gobierno local trasladó a la Xunta diferentes alternativas para estos espacios, desde su posible adquisición por particulares, su dedicación a otros usos públicos o su transformación en vivienda pública, opción esta última que finalmente ha sido la elegida. En

concreto, el proyecto contempla la creación de cinco viviendas de promoción pública en locales actualmente tapiados en el número 17 de la avenida Xoán Vicente Viqueira, que llevan años sin uso. Desde el consistorio sadense indican que no todos los locales reúnen las condiciones técnicas necesarias para ser convertidos en viviendas, debido a las características constructivas y a las exigencias normativas vigentes. No obstante, valoran de manera positiva que Sada sea incluida en las políticas autonómicas de promoción de vivienda pública, en un contexto en el que el acceso a la vivienda constituye una de las principales preocupaciones sociales.

Paralelamente, el gobierno local de Sada apunta que continúa trabajando con el Gobierno autonómico para estudiar otros posibles usos públicos para los dos locales que no cumplen con los requisitos técnicos para su transformación en vivienda, con la finalidad de recuperar estos espacios para el interés general y dar respuesta a diferentes necesidades del municipio.



Edificio en el número 17 de Avenida Xoán Vicente Viqueira.



**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:** El Templo De Los Huesos

**País:** Reino Unido. **Director:** Nia DaCosta. **Guión:** Alex Garland

**Reparto:** Alfie Williams, Ralph Fiennes, Jack O'Connell, Cillian Murphy.

**SINOPSIS:**

En la continuación de esta épica historia, el Dr. Kelson (Ralph Fiennes) se ve envuelto en una nueva y sorprendente relación, cuyas consecuencias podrían cambiar el mundo tal y como lo conocen, y el encuentro de Spike (Alfie Williams) con Jimmy Crystal (Jack O'Connell) se convierte en una pesadilla de la que no puede escapar. En el mundo de 'El templo de los huesos', los infectados ya no son la mayor amenaza para la supervivencia: la inhumanidad de los supervivientes puede ser aún más extraña y aterradora.

**Fecha de Estreno:** 16 de enero 2026



**Título:** El Hombre Menguante

**País:** Francia, Bélgica.

**Director:** Jan Kounen.

**Guión:** Christophe Deslandes, Jan Kounen.

**Reparto:** Jean Dujardin, Marie-Josée Croze, Stéphanie Van Vyve, Daphné Richard, Salim Talbi, Serge Swysen.

**SINOPSIS:**

Paul es un padre de familia ejemplar y el dueño de una empresa de construcción naval. Durante uno de sus habituales baños en el mar, es testigo de un extraño suceso meteorológico. A partir de ese momento, el hombre empieza a encogerse sin explicación científica posible.

**Fecha de Estreno:** 16 de enero 2026



**Título:** Atrapando A Un Monstruo

**País:** USA.

**Director:** Bryan Fuller.

**Reparto:**

Mads Mikkelsen, Sophie Sloan, Sigourney Weaver, David Dastmalchian, Rebecca Henderson, Sheila Atim.

**SINOPSIS:**

La película nos cuenta que Aurora, de diez años, tiene un misterioso vecino cuyo trabajo consiste en matar monstruos. Vamos, que es un asesino a sueldo. Así que cuando Aurora necesita ayuda para matar al monstruo que cree que se comió a toda su familia, pues obviamente recurre a sus servicios.

**Fecha de Estreno:** 16 de enero 2026

CULTURA

# Xavier: "Momentos naturels" en el Kiosco Alfonso hasta febrero

Una amplia retrospectiva que recorre casi cincuenta años de creación del artista Xavier Vilató, sobrino neto de Pablo Picasso y heredero de una estirpe de creadores que incluye nombres como José Ruiz Blasco, Élie Lascaux o Daniel-Henry Kahnweiler.

La muestra reúne más de cien obras realizadas entre 1977 y 2025, incluyendo pintura, grabado, escultura y cerámica, y está estructurada en nueve momentos creativos y dos gabinetes temáticos. "Acoger esta muestra de Xavier es mucho más que una exposición: es un diálogo entre pasado y presente, entre memoria e innovación", indicó Inés Rey durante su intervención en la presentación de la exposición.

La alcaldesa definió a Xavier como "un artista plural, que explora pintura, escultura, grabado, cerá-



mica y mismo cine". En esta muestra comisariada por Marta Volga y Rubén Ventureira, la naturaleza es protagonista: no solo como tema, sino como lenguaje y espacio

de reflexión. Cada serie es un "momento" vital, una invitación a contemplar y sentir, a descubrir la belleza y el sentido que el arte puede acercar a las personas.

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

## «Cuarto propio»

El lugar al que siempre vuelvo cuando todo me pesa.  
No es una habitación cerrada, al principio fue una biblioteca.  
Allí donde cualquier instante en que comienzo a habitarme,  
si me quedo a solas con la palabra.  
La escritura ha sido siempre más que un refugio. Entre la tinta  
y papel veo el mundo más puro.

Escribo para sostenerme.  
Anclaje a la vida.  
Demasiada emoción meciendo la marea.  
Debo recordar quién soy cuando todo tiembla.

C u a R t o  
C r e  
c i e n  
t e

Espacio propio,  
este blanco tan íntimo donde nacen mis personajes,  
mis relatos, mis letras y poesía,  
La creatividad de mis días.  
Ellos mucho más que compañía diría que son algo así como  
familia,  
me han salvado sin saberlo,  
Inclusive partes de mí misma.

Por eso siento con tanta verdad estos versos:  
"Escribo como si fuera a salvar la vida de alguien.  
Probablemente mi propia vida."

A aquella impostora que me hizo dudar  
de lo que ahora estoy viviendo...  
Le diría que hizo real el sueño de acompañar a las personas.

Mis palabras abrazan a mis lectores,  
personas que leen y sienten de muchos rincones.  
y me devuelven la certeza de que compartir también es una forma  
de seguir latiendo.

Este cuarto propio donde no existen etiquetas.  
Me sostiene.  
Me conecta.  
Y me recuerda, una y otra vez,  
que mientras pueda escribir,  
siempre habrá un lugar al que quiera volver.

@b\_essential28



Bea Ramón Iglesias.  
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".  
@b\_essential28

# Les deseamos un Feliz 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**

