

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

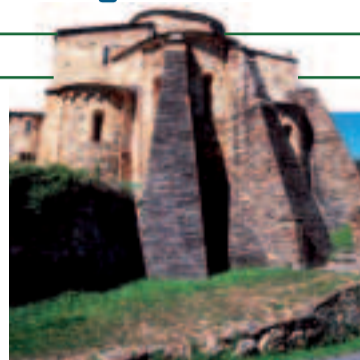
NÚMERO - 96

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JUNIO - AÑO 2026



La Xunta de Galicia comenzó la vacunación frente al virus del papiloma humano a todos los varones de hasta 25 años. **pág. 4**



Ruta por la comarca da Mariña **pág. 6 y 7**

La propuesta del PP busca que Sanidad deje de equiparar los balnearios al ocio

El Senado pide al Gobierno que incluya la balneroterapia como tratamiento terapéutico

La Comisión de Sanidad del Senado ha aprobado una moción del PP, con 18 votos a favor y nueve abstenciones, para instar al Gobierno a incluir en la cartera común de servicios del Sistema Nacional de Salud, los tratamientos de balneoterapia, permitiendo a su vez que los balnearios de España puedan recibir a pacientes de países europeos que ya contemplan estos tratamientos en sus sistemas de salud públicos.

"Existe una evidencia científica, a raíz de los beneficios terapéuticos que provoca para determinadas afecciones y patologías musculoesqueléticas, reumatológicas, dermatológicas, respiratorias. Su práctica, aparte de reducir los tratamientos farmacológicos más costosos, prevendría determinadas dolencias, va en la línea de la longevidad y mejora la calidad de vida de los pacientes crónicos", ha defendido el senador José Manuel Baltar, que fue quien presentó la iniciativa. El 'popular' ha destacado que la inclusión que proponen ya es una realidad en países como Francia,



Alemania, Italia, Portugal, Lituania, Letonia, Polonia, Rumanía o Eslovaquia y ha puesto en valor el beneficio que tendría para zonas termales y rurales como Ourense, afirmando que se verían revalori-

zadas y obtendrían "dinamismo económico".

La propuesta incluye además la solicitud al Gobierno central para que requiera un informe previo a

la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, con el fin de determinar las indicaciones de su uso en función de la evidencia clínica, la seguridad y la eficiencia.

Bonos "Activa Comercio", descuentos de hasta 30 euros

Ya está en marcha la nueva edición de bonos "Activa Comercio" que contará con un presupuesto de 2,5 millones de euros. Las personas interesadas podrán descargar un único bono descuento con hasta 30 euros por beneficiario en la web www.bonosactivacomercio.gal para emplearlo directamente en la adquisición de productos en los comercios adheridos.

Los bonos tendrán formato digital QR y estarán disponibles para su utilización en una aplicación móvil. El importe se irá reduciendo en función del valor de la compra. Las compras iguales o superiores a 20 euros e inferiores a 30 euros les corresponderá un descuento de 5 euros, mientras que en las compras iguales o superiores a 30 euros e inferiores a 50 euros el descuento será de 10 euros. A partir de esta cuantía, el descuento alcanzará los 15 euros.



**ESPECIALISTAS EN
IMPLANTES Y ESTÉTICA
DENTAL**

Tecnología avanzada para resultados duraderos

-  **IMPLANTES DENTALES**
Desde el primer día
-  **ORTODONCIA INVISIBLE**
Discreta y efectiva
-  **ESTÉTICA DENTAL**
Sonrisas naturales y armónicas

1ª CONSULTA + DIAGNÓSTICO GRATIS

PIDE TU CITA HOY

CUIDADENT CLÍNICA DENTAL

ATENCIÓN CERCANA Y PERSONALIZADA | EQUIPO ESPECIALIZADO | FINANCIACIÓN A TU MEDIDA

981 91 50 20

O Burgo - Culleredo
Av. Rutis, 1



MÁS DE 6.000 PACIENTES YA HAN DEPOSITADO SU CONFIANZA EN NOSOTROS

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
Aeroporto 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"**

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO
Nº Colegiado 15001942



D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

Especialistas en implantología dental avanzada



IMPLANTES Y DIENTES FIJOS EN EL DÍA

T. 981 675 466

www.alexdevicente.com

Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Reg. Sanit. C-15-004309

El Gobierno anuncia el Plan Social para la rehabilitación de vivienda y promover el transporte sostenible

Pedro Sánchez, presenta la propuesta del Plan Social para el Clima, dotado con más de 9.000 millones de €

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha presentado la propuesta del Plan Social para el Clima, dotado con más de 9.000 millones de euros, cofinanciado por el Fondo Social para el Clima de la Unión Europea y en un 25% por el Ejecutivo y dirigido a promover una "mayor eficiencia, equidad y justicia social", acompañando a los ciudadanos ante la ampliación del mercado europeo de emisiones al transporte y a los edificios residenciales.



El plan movilizará 4.700 millones para ayudar a los hogares más vulnerables a incorporarse a la transición energética mediante iniciativas para rehabilitar viviendas y barrios enteros "para que consuman menos energía, reduzcan emisiones y, sobre todo, reduzcan facturas y ganen calidad de vida"; así como "impulsar nueva vivienda social con los estándares energéticos más elevados" que sea sinónimo de "calidad energética, bienestar social, asequibilidad, equidad y eficiencia". También se dará apoyo a co-

munidades energéticas y autoconsumo colectivo para "democratizar la energía". El segundo gran eje es el transporte, al que se van a destinar 4.300 millones de euros a modernizar y descarbonizar la

movilidad. En este punto, se incluye el refuerzo de la movilidad rural, la puesta en marcha de un Abono Único Social, que "permitirá la práctica gratuidad del transporte público urbano, metropolitano e

interurbano para millones de ciudadanos", y ayudas a autónomos, microempresas y pymes para renovar sus vehículos y adaptarse a una movilidad más limpia y más barata. A ello, se suma la aceleración de la

electrificación del transporte comercial y del transporte pesado, acompañando así "a quienes trabajan cada día sobre ruedas y no pueden afrontar solos el coste de esa transformación".



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

La cita irmandiña se celebrará los días 3 y 4 de julio en Vimianzo con un amplio programa cultural, gastronómico y musical

La Diputación de A Coruña sitúa el Asalto al Castelo de Vimianzo como ejemplo de puesta en valor del patrimonio



La programación incluye también la XV Cena Medieval, los XVII Pinchos Irmandiños, la X Legua Irmandiña, actividades infantiles, recreaciones históricas, talleres y la tradicional recreación del Asalto al Castelo.

Redacción.

El diputado de Patrimonio de la Diputación de A Coruña, Xosé Penas, participó en la presentación de la 29.ª edición del Asalto al Castelo de Vimianzo, una cita declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia que se celebrará los días 3 y 4 de julio con una amplia programación cultural, gastronómica y musical.

Durante el acto, celebrado en el Castelo de Vimianzo, Xosé Penas destacó el «firme compromiso» de la Diputación con el evento y señaló que «el Asalto al Castelo es el ejemplo perfecto de como el patrimonio histórico y la memoria colectiva pueden revivir a través de la cultura, la gastronomía y la fiesta». El diputado puso también en valor el papel del vecindario en

la consolidación de una celebración que, según indicó, «sin el pueblo no sería posible».

En la presentación participaron también la alcaldesa de Vimianzo, Mónica Rodríguez; el portavoz de la organización y miembro de la AC Cherinkas, Manuel Rial; Marta Miñones, en representación de AXVALSO; Loreto Rodríguez, responsable de medios de Hijos de Rivera; Vanessa Caamaño, del Terra de Soneira C.D.; y Cristina Landeira, en representación del sector hostelero de los Pinchos Irmandiños.

El festival, que llega a la suya 29.ª edición, contará con un cartel musical encabezado por ETS, Dakidarría, Los de marras, Te Sudaka o De Ninghures, además de una extensa programación paralela con actividades culturales, deportivas y gastronómicas que se desarrolla-

rán a lo largo de varias semanas. Entre las principales novedades de esta edición figura la apuesta reforzada por la sesión vermú del sábado, con tres grupos en el Espacio Neghra Sombra, así como la ampliación de las actividades culturales con la incorporación del Festival Atlántica.

La programación incluye también la XV Cena Medieval, los XVII Pinchos Irmandiños, la X Legua Irmandiña, actividades infantiles, recreaciones históricas, talleres y la tradicional recreación del Asalto al Castelo, que volverá a convertir la fortaleza soneirá en el epicentro de la fiesta irmandiña.

La organización informó además de que este año será necesaria entrada para acceder al recinto de conciertos tanto el viernes como el sábado.

La Xunta garantiza la protección de la biodiversidad en la laguna de A Frouxeira en Valdoviño

Ángeles Vázquez pone en valor la inversión de más de 180.000 euros de la Xunta para garantizar la protección de la biodiversidad en la laguna de A Frouxeira en Valdoviño.

La conselleira de Medio Ambiente e Cambio Climático, Ángeles Vázquez, puso en valor la inversión de más de 180.000 euros por parte de la Xunta para garantizar la preservación de la biodiversidad en la laguna de A Frouxeira, en el Ayuntamiento de Valdoviño. Subrayó el compromiso de la Xunta con la protección del patrimonio natural de la Comunidad e incide en que Galicia es un "referente verde y sostenible" a nivel europeo. "Nuestra riqueza ambiental es el mejor ejemplo de la Galicia Calidade", incidió la conselleira.

En ese sentido, Ángeles Vázquez puso las actuaciones que se están llevando a cabo en la laguna como el paso peatonal donde se está

instalando un vallado de madera para proteger la fauna silvestre del tránsito de personas y animales domésticos.

Esta barandilla, que estará lista en las próximas semanas luego de una inversión de 52.000 euros, delimitará un amplio área de más de un kilómetro de longitud. Esta actuación se completará en verano con la instalación de postes de madera para acordonar las dunas de A Frouxeira y la playa de Vilarrube con el objetivo de regular el acceso de los visitantes y de animales domésticos a estos espacios que, según explicó la conselleira, son de gran interés para la conservación de la pílula de las dunas.

Estas dos medidas, que suman un presupuesto global de cerca de 130.000 euros, forman parte del Plan para la restauración y puesta en valor de los humedales gallegos, que la Xunta está desarrollando con una inversión de 4,1 millones de euros.



Vacunación frente al virus del papiloma humano a los varones de hasta 25 años

La Xunta de Galicia comenzó el pasado 25 de mayo, la vacunación frente al virus del papiloma humano (*VPH) a todos los varones de hasta 25 años de edad. De este modo, el Ejecutivo gallego habilita la posibilidad de vacunarse frente a la infección de transmisión sexual más común a todos los jóvenes nacidos desde el año 2001.

En el año 2022, la Consellería de Sanidade introdujo esta vacuna en el calendario gallego de inmunización a lo largo de toda la vida para todos los varones de 12 años. Así, y tras diferentes ampliaciones de la cobertura, la inmuniza-

ción de los chicos se fue extendiendo hasta los 19 años, luego hasta los de 21 y ahora llega a hasta 25 años. En el caso de la población femenina, su vacunación fue incluida de manera sistemática en el programa gallego desde el año 2008. La pauta de vacunación consistirá en la administración de una sola dosis, siguiendo las recomendaciones vigentes y simplificando el proceso de inmunización. Las personas que deseen vacunarse frente al virus del papiloma humano podrán solicitar su cita a través de la aplicación Sergas Móvil o llamando a su centro de salud.



ABOGADOS

Marta Vázquez Golpe

Civil

Penal

Mercantil

Derecho Administrativo

Derecho del Trabajo

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

Empresas muy cerca de ti

Rubal FISIOTERAPIA
 Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
 628 440 977
 @rubalfisioterapia
 c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Guitián / Bergondo

Tres Cafés
 Especialidad desayunos y meriendas
 617 22 50 53
 @trescafescafeteria
 Fármaco Manuel Cobas 2
 El Temple - Cambre (A Coruña)

PESCADERIA Sada
 Háganos sus encargos de SARDINAS para San Juan
 Linares Rivas, 39 bajo
 15160 Sada (A Coruña)
 Telf.: 981 620 025

Restaurante Aquarius Café
 Ven a celebrar tus fiestas con nosotros
 Avda. del Puerto, 27. Bajo 4 - 15160 Sada
 981 623 410

PESCADOS GELU
 DE LA MAR A LA MESA
 PESCADOS GELU IGLESIAS
 Pescados y mariscos Gelu Iglesias
 TLF.: 615 450 333
 PLAZA DE LUMI
 PUERTO DE SADA
 A CORUÑA

TODO PARA tu PISCINA
 Mantenimientos y Reparaciones
 Grupo SPR Bergondo
 A Brea, 26 bajo Iq. - Guitián - Bergondo
 981 458 540 / 636 474 936
 tiendagrupospr.com

AUTOESCOLA NOVA SADA
 c/ República Argentina, 45
 Telf.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)

BODEGONO CAUREL
 C/ Rosalía de Castro, 2. 15076 O Grove - Cambre
 Telf.: 981 651 594

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
 Instalaciones y mantenimientos eléctricos
 Calefacciones eléctricas - domótica
 Instaladores autorizados en telecomunicaciones
 Redes informáticas
 Jesús M. Raña Villaseñín
 J. Antonio Boedo Regueira
 Fax:
 E-mail:
 Avda. de La Coruña, 5
 Portal 4
 15300 BETANZOS (A Coruña)

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

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

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO
 Centro autorizado por Consellería de Sanidade N°E-15-001149
 • Prueba de diagnóstico gratuita.
 • Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
 • Audifonos desde 400€ - Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
 • Tapones de baño a medida, 55€ pareja.
 Avda. de Castilla, 65 bajo
 15300 BETANZOS (A Coruña)
 Telf.: 981 980 165 - 626 407 200
 huan@centroauditivoaudioshop.com

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

ORO EXPRESS

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

981 109 063 - 608 632 120
 oroexpress_oficial
 C / CORTADURIA N° 3
 SADA (15160)

Rutas Turísticas (III)

Ruta por la comarca da Mariña

Redacción.

A Mariña es una de las comarcas mejor definidas de Galicia. Abarca toda la costa de Lugo entre las rías de Ribadeo y O Barqueiro, así como varios municipios del interior, y en los valles de los ríos Landro, Ouro, Masma y Eo.

El litoral oriental y central se caracteriza por la denominada «Rasa Cantábrica», una costa bastante rectilínea en la que se abren las rías de Ribadeo y Foz. A partir de San Cibrao, en el municipio de Xove, la costa es más recortada, con playas escondidas y acantilados más altos, donde se abren paso las rías de Viveiro y de O Barqueiro, ya en el límite con la provincia de Lugo.

Hacia el interior, menos poblado, muchas de las montañas superan los 800 metros de altura en las sierras de O Xistral, O Cadramón, Lourenzá y O Pousadoiro. Tierras altas en las que abundan los pastos y donde será fácil ver ganado en libertad.

Esta mezcla de mar, valles y montañas hace que la comarca disponga de espacios naturales de gran interés que cuentan con diferentes grados de protección o declaraciones: dos Reservas de la Biosfera (Terras do Miño y Río Eo, Oscos y Terras de Burón), dos monumentos naturales (la playa de las Catedrales y el Souto da Retorta), y los espacios que forman parte de la Red Natura 2000, tanto de costa como de interior: el río Landro, Monte Maior, el río Ouro, la ría

de Foz-Masma, el río Eo o el bosque de Carballido.

Desde Lugo cogeremos la N-640, pasando por Meira, hasta llegar al puerto de O Marco de Alvare y descender hacia el valle del río Eo, que nos acompañará en la primera parte del recorrido. Nos encontramos ya en la Reserva de la Biosfera del Río Eo, Oscos y Terras de Burón, que abarca los municipios ribereños del Eo, tanto del lado gallego como del asturiano.

En A Pontenova haremos la primera parada para visitar los antiguos hornos de calcinación, restos del pasado minero de este municipio que nació de la fusión de otros dos (Vilameá y Vilaoudriz). Existía un ferrocarril (llamado A Chocolateira) que transportaba el mineral de hierro hasta la costa, e incluso llevaba viajeros para que tomaran los denominados «baños de mar». Hoy en día, el recorrido ha sido reconvertido en parte en vía verde, y permite ver otra batería de hornos en O Boulloso.

Para los aventureros, A Pontenova ofrece la oportunidad de recorrer la Ruta de las Minas, conocer la mina Consuelo y descubrir no solo su historia, sino también su pasado geológico. Para rematar la experiencia, podremos tirarnos por una tirolesa de más de 300 m de largo sobre el río Turía, a más de 80 m de altura. Para aquellos que simplemente quieren disfrutar de la naturaleza, el municipio cuenta con varias rutas de senderismo homologadas y múltiples establecimientos de turismo rural.



Catedral de Mondoñedo.



Fervenza da Xestosa.

Seguiremos el valle del río Eo, en pocos metros se encuentra el el lugar de O Porto de Abaixo de Castillo de San Damián. Desde amjaremos a la derecha A Veiga (Vos lugares tenemos buenas vistas gadeo) para continuar por la Ne la entrada a la ría, que también 642 hasta Ribadeo. Saldremos está custodiada por los faros de Ribadeo por una carretera que riba Pancha. Desde aquí, solo habrá llevará hasta la desembocadura de la ría. Allí podremos visitar el llaborda toda la costa de los muni- mado «cargadoiro», donde atracapios de Ribadeo y Barreiros. A ban los barcos que cargabantevé de este recorrido llegaremos mineral que llegaba hasta este parhugar de Rinlo, que se encuentra to desde A Pontenova. escondido en un entrante del mar (la ensenada de Areosa) y cuenta con un pequeño puerto. Esta localidad mariñana celebra cada verano la exaltación de su producto estrella, el percebe. Siempre con el mar a nuestra derecha iremos pasando por diferentes playas, como Cegoña, Xuncos, Os Castros y Esteiro, hasta llegar a la playa de Augas Santas, que recibió el sobrenombre de las Catedrales, ya que algunos acantilados están horadados de tal forma que asemejan los arcos de las naves de una catedral por su monumentalidad.

Entraremos al municipio de Barreiros por la extensa playa de San Miguel de Reinante, también llamada Arealonga de Reinante. Desde la punta de O Castro, podremos apreciar un continuo «rosario» de playas separadas por pequeños conjuntos de rocas de poca altura, muy conocidas sobre todo por los amantes del surf; de esta manera tenemos A Pasada, Lóngara, San



Porta de Carlos V.



As Catedrais.



Semana Santa Viveiro.

Pedro, Area da Balea, Benquerencia, Fontanela, Remior, San Bartolo hasta llegar al arenal de San Cosme o Altar, en plena ría de Foz. Al llegar a la carretera N-634, la cruzaremos por el desvío señalizado hasta llegar a la cascada de Santo Estevo do Ermo. La próxima parada será Vilanova de Lourenzán, donde visitaremos el Centro de Interpretación de la Faba, producto por el que es conocido este municipio. También nos acercaremos hasta la iglesia del antiguo monasterio, donde podremos contemplar el sepulcro de mármol en el que reposan los restos de Osorio Gutiérrez, conocido como el Conde Santo. A este noble gallego del siglo X se le atribuyen diversos milagros, entre ellos la resurrección de cuatro peregrinos que hacían el Camino de Santiago, por lo que es venerado como santo por la Iglesia católica.

La última visita del día será el Pazo de Tovar, desde aquí seguiremos la carretera LU-122, y luego la carretera provincial LU-P-2802, pasando por San Xurxo de Lourenzán, hasta retomar la N-634, que nos llevará a Mondoñedo, aquí visitaremos la catedral, llamada la «arrodillada» por su escasa altura. La Basílica de San Martiño de Mondoñedo, joya románica y sede primigenia de la diócesis mindoniense. Nuestro itinerario continuará por la carretera LU-152 hasta el desvío señalizado que sube al Castillo de A Frouxeira, del que apenas quedan restos y que fue refugio del ya mencionado mariscal Pardo de Cela. Dejaremos la villa mindoniense y cogeremos la A8 si queremos ganar tiempo, o bien la N-634 para ir directos a Foz, en la desembocadura del río Masma. Localidad conocida sobre todo por sus playas, como A Rapadoira, Llas o Peizás, y por las formaciones geológicas de su litoral, entre las que mencionaremos el llamado «Ojo de Foz».

De regreso a la carretera por la que veníamos, continuaremos por carreteras locales pasando por Bacoí (atentos al cruceiro, uno de los más antiguos de la comarca) y Carballido, hasta llegar a O Castro de Ouro. Sobre una pequeña colina se alza el Castillo de Castro de Ouro, símbolo del municipio de Alfoz. Fue propiedad del mariscal Pardo de Cela y, tras su muerte, pasó a la diócesis mindoniense. Actualmente es sede del Ayuntamiento y del Juzgado. Desde aquí nos dirigiremos a Ferreira do Valadouro para acercarnos a la costa siguiendo el valle del río Ouro hasta su desembocadura, donde cogeremos la N-642 en dirección Burela para visitar el Castro de Fazouro, situado al pie de los acantilados. Para los que tengan tiempo, recomendamos subir al mirador



Faro Roncadoira.



del Monte Castelo, que ofrece unas vistas espléndidas de toda la rasa cantábrica gallega. Seguimos por la N-642 hasta el desvío que nos llevará a Santiago de Sargadelos, parroquia del municipio de Cervo conocida por su famosa cerámica. Regresaremos a la carretera prin-

cipal y nos desviaremos hacia San Cibrao, la localidad más poblada del municipio. En el núcleo principal visitaremos el Museo Provincial del Mar, que pertenece a la Diputación de Lugo, y luego subiremos hasta la Atalaya, donde está el faro. Si la visita coincide con el



Viveiro.

segundo fin de semana de agosto, podremos disfrutar de la Festa da Maruxaina, declarada de interés turístico de Galicia. Regresaremos a la carretera LU-862 hasta llegar a Viveiro, la villa más importante de la zona occidental de A Mariña.

En su centro histórico se conservan importantes monumentos, como la iglesia de Santa María, y varias puertas de las antiguas murallas, entre las que destaca la de Carlos V, que sirve de entrada desde el puente que cruza el estuario del río Landro y da paso a la plaza Mayor de la localidad.

Desde Viveiro subiremos al monte de San Roque, con su capilla y el mirador sobre la ría, donde se celebra una importante romería. Como también es muy celebrada la fiesta del Naseiro, en el valle, cerca de la iglesia románica de San Pedro. También en las proximidades se encuentra nuestra siguiente parada: o Souto da Retorta, también llamado eucaliptal de Chavín, al que nos acercaremos caminando. Aquí nos espera el llamado «abuelo», un gran eucalipto que alcanza más de 67 metros de altura y 7,5 metros de diámetro. Continuaremos la ruta camino del municipio de Vicedo. En la parroquia de Suegos se encuentra la cueva de la Doncella. El segundo es el Fuciño do Porco, o Punta Sucastro.

Para visitarlo, en temporada alta, es necesario realizar una reserva en el sitio web www.puntafuciodoporco.gal. Recomendamos visitar su página web para obtener más información.



*Igrexa de San Salvador
e Castelo de Castro de Ouro.*

La Cámara de Comercio de España advierte de que las pymes españolas dejan de crecer



La Cámara de Comercio asegura que las leyes españolas están limitando el crecimiento de las pymes

Redacción.

El informe *Crecimiento empresarial y buenas prácticas regulatorias para la mejora del entorno de las pymes españolas*, elaborado por la Cámara de Comercio y promovido por la Comisión de pymes, pone de manifiesto que las obligaciones regulatorias y administrativas en España disuaden a las pymes de aumentar sus plantillas y de retrasar sus inversiones, lo que limita su crecimiento.

En concreto, el estudio fija diferentes umbrales en función del número de trabajadores de la empresa y contrasta el número de empresas estimado por la entidad en cada uno de ellos frente a los datos reales.

Como expone el documento, hay hasta cuatro segmentos diferentes en los que el número de sociedades estimado es inferior al previsto según la cámara.

- En primer lugar, existe una diferencia importante en la tasa de pymes con siete empleados. Según el documento, en la categoría de negocios con siete trabajadores, existe un 21% menos de empresas de lo previsto. En este umbral, las limitaciones para que las pymes continúen creciendo y aumentando su plantilla provienen de factores

financieros y fiscales, estrategias de negocio o dinámicas propias del mercado laboral.

- El siguiente tramo es de los diez empleados, que cuenta con un 16,6% menos de las pymes estimadas inicialmente. En este umbral aparecen nuevas obligaciones contables y laborales; entre ellas, el acogimiento a las normas de despido colectivo, el nombramiento de un delegado de personal o la cofinanciación de formación para los empleados.

- El tercer tramo que recoge el informe es al alcanzar los 20 trabajadores, donde la previsión de pymes es un 18,6% menor y se presenta “una acumulación evidente de empresas en los tramos de 18 y 19 empleados”.

- Por último, el número de pymes que alcanza los 50 trabajadores es casi un 24% más reducido de lo estimado. En este umbral atribuye la diferencia a la implementación de importantes obligaciones a partir de este segmento, como son exigencias contables más estrictas; la creación de un comité de empresa; el establecimiento del canal interno de denuncias, la implementación de planes de igualdad o la designación de delegados de prevención.

Muchos autónomos continúan generando ingresos tras retirarse sin saber que pueden poner en riesgo su prestación

La Seguridad Social puede suspender la pensión a los autónomos que sigan facturando tras haberse jubilado



Redacción.

Más de 300.000 jubilados compatibilizan ingresos con su pensión en España, según los últimos datos disponibles del sistema de pensiones de la Seguridad Social. Pero no todos lo hacen bajo las fórmulas permitidas y eso puede tener consecuencias económicas importantes.

La Seguridad Social puede suspender la prestación a aquellos autónomos que sigan facturando tras retirarse, sin encuadrarse correctamente en una modalidad compatible o sin cumplir los requisitos exigidos.

El problema afecta especialmente a quienes mantienen pequeñas actividades o ingresos puntuales tras jubilarse, creyendo que no tienen impacto sobre su pensión. Cuando en realidad sí pueden desencadenar revisiones. La clave no está solo en cuánto se ingresa, sino en cómo se declara y bajo qué régimen se realiza esa actividad económica. En la práctica, muchos autónomos desconocen que seguir trabajando tras la jubilación exige comunicarlo. “Y, en la mayoría de los casos, cotizar de forma específica, lo que implica acogerse a figuras como la jubilación activa”. Cuando no se hace, “la Seguridad Social puede interpretar que existe una incompatibilidad entre pensión y actividad, con el consiguiente riesgo de suspensión o devolución de cantidades cobradas”.

Opciones para que los autónomos compatibilicen ingresos y pensión

El sistema permite a los jubilados seguir generando ingresos, pero solo bajo determinadas condicio-

nes y fórmulas legales que garantizan la compatibilidad. La más habitual es la jubilación activa, que permite cobrar el 50% de la pensión mientras se mantiene una actividad económica, o el 100% en el caso de autónomos con al menos un trabajador contratado. “También existe la posibilidad de realizar actividades por cuenta propia con ingresos muy reducidos, siempre que no superen el Salario Mínimo Interprofesional en cómputo anual”. Si bien, este punto genera dudas frecuentes entre los profesionales. En estos casos, la clave sigue siendo comunicar la actividad y cumplir con las obligaciones fiscales y, en su caso, de cotización.

Otra opción es la jubilación parcial, aunque está más vinculada a trabajadores por cuenta ajena y exige condiciones específicas de acceso, por lo que no es habitual entre autónomos. “En cualquier caso, todas estas fórmulas tienen en común que requieren un encuadramiento previo y el cumplimiento de requisitos formales”.

Mantener ingresos mínimos es uno de los principales errores entre los autónomos

Muchos autónomos jubilados continúan realizando trabajos esporádicos o manteniendo ingresos residuales sin comunicarlo, al considerar que son cantidades poco relevantes. Sin embargo, la Seguridad Social no evalúa solo el volumen de ingresos, sino la existencia de una actividad económica que deba ser declarada y regularizada.

“Y eso implica que incluso facturas bajas pueden generar problemas si no se ajustan a la norma-

tiva vigente”. Sobre todo, cuando la actividad es habitual o si se superan determinados umbrales. “En estos casos, la Administración puede iniciar procedimientos de revisión que afectan directamente a la pensión”.

El desconocimiento de estas obligaciones es uno de los principales factores de riesgo. Puesto que muchos jubilados no se plantean que su situación pueda ser incompatible con la percepción íntegra de la prestación. Este error, “se repite especialmente entre quienes han sido autónomos durante años y mantienen una mínima actividad tras retirarse”.

Qué entiende la Seguridad Social por actividad incompatible

Para la Seguridad Social, existe actividad incompatible cuando se percibe una pensión de jubilación y, al mismo tiempo, se desarrolla un trabajo sin cumplir las condiciones que permiten compatibilizar ambas situaciones. Esto incluye no darse de alta en el régimen correspondiente o no cotizar cuando es obligatorio hacerlo.

También se considera incompatible cuando no se comunica la actividad o cuando se perciben ingresos que superan los límites establecidos sin estar acogido a una modalidad específica. “En estos casos, la Administración puede actuar de oficio tras detectar la situación a través de cruces de datos fiscales y laborales”.

Además, el control sobre este tipo de situaciones se ha intensificado en los últimos años; con especial atención a los autónomos que siguen generando ingresos tras jubilarse.



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





Plan de Aislamiento Acústico del Aeropuerto de Alvedro de A Coruña

Aena ha sumado 2.396 viviendas al Plan de Aislamiento Acústico del Aeropuerto de A Coruña, elevando a 4.279 los inmuebles con derecho a solicitar insonorización si cumplen los requisitos: tener su uso residencial y fecha de construcción previa al 20 de abril de 2024.

Así se informó en la Comisión de Seguimiento Ambiental, con presencia de la Xunta, Oleiros y Culleredo. Hasta la fecha, 889 viviendas ya han completado las mejoras y 89 están en ejecución. Además, Aena anunció la implantación de un Sistema de Monitoreo de Ruido para medir y asociar de forma continua el impacto acústico de las aeronaves. Los interesados pueden resolver dudas o tramitar



solicitudes a través de la Oficina de Gestión (91 590 31 70 o oficina.paa@ineco.com), que ofrece asistencia a los afectados.

El Consorcio de As Mariñas refuerza la vigilancia contra los vertidos

El Consorcio de As Mariñas anunció que reforzará las labores de vigilancia y control, a través de la Brigada Cívica y la Policía Local, para evitar los vertidos incontrolados, tras constatar un repunte de estas conductas en los ocho ayuntamientos de su competencia. Desde el ente supramunicipal recuerdan que el abandono incontrolado de residuos, además de degradar el espacio público y generar molestias entre los vecinos y vecinas, puede constituir una infracción administrativa que puede conllevar responsabilidad penal en los supuestos de mayor gravedad o cuando se produzcan daños al medio ambiente.

Feira de Artesanía en O Burgo, con motivo del Día das Letras Galegas



La plaza de Europa de O Burgo, en Culleredo, acogió la Feira de Artesanía con motivo del Día das Letras Galegas. La cita congregó a más de 60 puestos de artesanía en una jornada de encuentro y fomento de la creación manual, el comercio de proximidad y la cultura gallega.

El cuero, la madera o el mimbre fueron algunos de los materiales con mayor presencia en los stands de los negocios. El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, acudió por la mañana a la plaza de Europa y, después de realizar un

recorrido por los expositores instalados en el recinto, valoró el papel que desempeña esta feria, «que cada ano converte O Burgo nun escaparate da manufactura galega e do talento creativo de tantas persoas».

Dentro del programa "EducaCulleredo"

Estudiantes de Culleredo visitan el pazo de Vilaboa

El Concello, dentro del programa EducaCulleredo, organizó una actividad de educación patrimonial que permitió a más de un centenar de escolares cullerdenses conocer de primera mano el contexto histórico, artístico y social de la vida en los pazos.

La actividad desarrollada para estudiantes de 4.º de Educación Primaria de los colegios Ría do Burgo, Vila de Rutis y Sofía Casanova. La actividad combinó aprendizaje, juego y contacto directo con el patrimonio, con un recorrido pensado para que los niños y niñas pudiesen entender mejor la organización social de otras épocas.

Asimismo, se desarrollaron diferentes talleres centrados en las vicencias del siglo XIX y el Rexistemento artístico, vinculado a la vida en los pazos. Los niños trabajaron, por ejemplo, una línea temporal, las partes con las que cuenta un pazo o las cantigas tradicionales. Asimismo, participaron en un juego de simulación para adentrarse en la organización social de aquella época.

La actividad se completó con 'Os segredos do pazo', un juego de pistas y enigmas en el que el alumnado tuvo que resolver diferentes pruebas con los conocimientos adquiridos previamente.



pizzas clásicas artesanales

impronta

MENÚ DEL DÍA
11.90 €

rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña
881295051 / 613957556 @improntapizzeria
lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00
miércoles cerrado

óptica cambre
cuidamos de tu salud visual

En Óptica Cambre nos preocupamos de encontrar la solución visual que mejor se adapta a cada momento, para que puedas disfrutarlo al máximo.

Hay Momentos Que Merecen Verse Sin Límites

Llega el verano y con él... fiestas, viajes, vacaciones...

• Revisiones y asesoramiento profesional
• Lentes de contacto • Gafas graduadas y de sol graduadas

info@opticacambre.com Telf.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030
Plaza Europa, 5 bajo, 15660 Cambre (A Coruña)

Nueva Ruta Gastronómica "Entre Migas e Tostas"

Carral lanzará este mes de junio "Entre migas e tostas", una nueva iniciativa gastronómica destinada a promover la hostelería local y destacar uno de los productos más emblemáticos del municipio: el pan de Carral. La concejala de Comercio, Isabel López, destacó que el objetivo del programa es seguir apoyando al sector hostelero mediante propuestas que impulsen la actividad económica y atraigan al público. «Como ya hacemos con el concurso Tapeando Carral, queremos continuar trabajando en la implementación de programas que promuevan y den a conocer el buen trabajo de nuestra hostelería, apostando, para ello, por un producto 100% local como el pan de Carral», afirmó.



Actualmente, la iniciativa cuenta con más de una docena de establecimientos adscritos. La ruta gastronómica se celebrará el sábado 6 y el domingo 7 de junio, días en los que residentes y visitantes podrán visitar los establecimientos participantes y degustar diferentes propuestas elaboradas con el pan de Carral como ingrediente principal. Cada bebida tendrá un precio único de 5 euros, incluyendo tostada y bebida.



Cambre.

El próximo festival Rock in Cambre continúa dando forma al cartel de su edición de 2026. La organización ha anunciado la incorporación de Biznaga, una de las formaciones "más sólidas y destacadas de la nueva escena estatal. El festival, que acumula más de 30 años de historia a sus espaldas, se celebrará los días 25 y 26 de septiembre, manteniendo el cambio de fechas que ya inició el pasado año para esquivar la saturación de festivales veraniegos en Galicia. Con este fichaje, el certamen cambrés, que mantiene su carácter de evento gratuito y abierto, refuerza su apuesta por conectar con el público joven sin perder "el mismo espíritu rockero" de siempre. Biznaga llegará a Cambre avalada por un gran éxito cosechado tras el reconocimiento en los Premios MIN 2025 (donde se al-

Festival Rock in Cambre 2026



Boikot

zaron con los galardones a Mejor Artista, Mejor Disco de Rock y Mejor Portada) y el Premio de la Academia de la Música al Mejor Disco de Rock. La banda madrileña compartirá escenario con el otro gran plato fuerte ya confirmado de esta edición: Boikot. El emblemático grupo de punk-rock estatal saldrá a una deuda histórica con el festival, al que acude por primera vez y en un momento dulce de su carrera tras lanzar los primeros adelantos de su próximo trabajo discográfico, *No les interesa*.

Carral recuperará su Carreira Popular

El Concello recupera después de 10 años, la Carrera Popular de Carral. El evento, organizado conjuntamente por el Ayuntamiento y la Comisión de Festivales de Carral, tendrá lugar el sábado 20 de junio y alcanzará su vigésima tercera edición. La Casa del Ayuntamiento acogió la presentación oficial del cartel del evento.

Asistieron el concejal de Deportes, Óscar Bodelo, el técnico municipal de deportes, Alberto Frago, y los representantes de la Comisión de Festivales, Brais Concheiro, Mario Sande y Adrián Varela. Durante su intervención, el concejal de Deportes subrayó la importancia de retomar un evento «con mucha historia y que siempre ha sido bien recibido por el barrio»,

señalando además que el regreso de la Carreira Popular era «una prioridad desde que entramos en el gobierno local».

La XXIII Carreira Popular de Carral contará con categorías masculinas y femeninas, con recorridos adaptados a las diferentes edades, desde la categoría pitufo y prebenjamín (nacidos entre 2019 y 2023), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil, senior, hasta los veteranos (1989 y anteriores). La competición dará comienzo a las 11:00 con salidas escalonadas según las categorías. Los últimos participantes en completar la carrera serán los de las categorías juvenil, sénior y veterano, a las 12:00. El periodo de inscripción permanecerá abierto hasta el 12 de junio a las 23:59 h.

La cita impulsó una nueva generación de panader@s con talleres para los más jóvenes

Tradición y tecnología puntera en la 22ª Festa do Pan de Carral

Carral.

Una nueva generación de panaderos ha comenzado a formarse en Carral. Los talleres infantiles de elaboración de bolos, enmarcados en la 22ª Festa do Pan, se han consolidado como uno de los grandes atractivos de la programación oficial, contribuyendo de forma directa a garantizar el relevo de una de las recetas más emblemáticas del municipio gracias a la colaboración entre el Concello y la Asociación de Panadeiros.

El interés por esta actividad dirigida a los más pequeños se hizo

evidente desde las primeras horas de la Festa do Pan, registrándose largas colas en el puesto de elaboración. Esta imagen de gran afluencia se repitió igualmente en los espacios destinados a la venta de bollos y de los populares bocadillos cardiosaludables, elaborados con pan, aceite, tomate y jamón.

Durante la jornada inaugural, el ambiente festivo se completó con las actuaciones a cargo de las charangas Noroeste y Gaeloc Medieval, además de la representación teatral de O toxo a cargo del alumnado del IES de Carral.



Pleno extraordinario de Cambre, sin acuerdos y con duras acusaciones

La sesión extraordinaria convocada para exigir explicaciones sobre la situación económica del Ayuntamiento, la falta de personal, la seguridad y el funcionamiento de servicios municipales, se convirtió en un escenario de confrontación política que derivó pronto en un duro cruce de reproches y acabó con la salida de los concejales de UxC antes de que se pudiera iniciar el se-

gundo punto del día, en el que estaba prevista la comparecencia del ejecutivo. La marcha del grupo que había promovido el pleno marcó el desarrollo de la sesión y acentuó la sensación de bloqueo político. El gobierno local, encabezado por la alcaldesa Diana Piñeiro, respondió atribuyendo buena parte de los problemas actuales a la situación heredada de mandatos anteriores.

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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



La Diputación da Coruña invertirá 325.635 euros en la rehabilitación de la Casa Cuartel de la Guardia Civil de Betanzos

Rehabilitación del cuartel de la Guardia Civil de Betanzos

Betanzos.

La Diputación invertirá 325.635 euros en la rehabilitación de la Casa Cuartel de la Guardia Civil de Betanzos, una actuación que se desarrollará a través de un convenio de colaboración entre la institución provincial y la Secretaría de Estado de Seguridad.

El acuerdo tiene por objeto financiar las obras de mejora del cuartel brigantino, que presenta problemas de humedades y filtraciones de agua en varias dependencias, derivados principalmente del mal estado de la cubierta y de diferentes patologías constructivas del edificio. El proyecto incluye la sustitución de la cubierta, la reparación de las humedades del interior de las viviendas, la impermeabilización de los patios interiores y el

cambio del cierre perimetral de la parcela. También se realizarán mejoras en falsos techos, carpinterías y pavimentos. El presidente provincial, Valentín González Formoso, destacó que la obra permitirá mejorar un edificio que presta un servicio público esencial para Betanzos y para su entorno.

También incidió en la necesidad de que la Guardia Civil cuente con instalaciones adecuadas tanto para la atención a la ciudadanía como para las condiciones de trabajo de los profesionales destinados en el acuartelamiento.

La Casa Cuartel de la Guardia Civil de Betanzos da cobertura a trece ayuntamientos, en un ámbito territorial de 677,27 kilómetros cuadrados y con una población próxima a las 68.000 personas. La Diputación será la encargada de contratar



la ejecución de los trabajos una vez obtenidas las autorizaciones y licencias necesarias. Por su parte, la Dirección General de la Guardia Civil pondrá el inmueble

a disposición de la institución provincial y se compromete a mantener el uso público de las instalaciones durante un mínimo de diez años.

Obras de renovación del área infantil de A Ribeira

El Ayuntamiento de Betanzos inició las obras de la renovación del área infantil de A Ribeira, dentro de una serie de actuaciones en la que también se encuadran la renovación de la de Pintor Seijo Rubio, ya terminada; El Pasatiempo, As Donas, Viuxe y A Condesa, en los que se actuará a continuación, y antes en Alfonso IX, Praza do Emigrante, O Carregal, casco histórico y O Xuncaliño. Estas actuaciones suponen un desembolso cercano a los 85.000 euros para “actualizar y mejorar las instalaciones creando un espacio lúdico moderno y seguro”. Las obras consistirán en la retirada de los elementos actuales y la renovación, del caucho continuo, según explicó la alcaldesa, María Barral. Entre los nuevos elementos destacan una estructura con forma de ballena, un faro, un barco pirata y un balancín múltiple, todos ellos adecuados para diferentes edades y con capacidades necesarias para ofrecer un espacio de juego seguro y estimulante.

Betaverso Festival, propuesta cultural para todos los públicos

1ª edición del Betaverso Festival una propuesta cultural promovida por la Concejalía de Juventud y pensada para todos los públicos. El Parque del Pasatiempo se convertirá el sábado 6 de junio en el escenario de la primera edición del Betaverso Festival, una nueva cita cultural y juvenil impulsada por el Ayuntamiento de Betanzos a través de la Concejalía de Juventud. El evento nace con entrada gratuita



y con la voluntad de abrirse a la participación de la juventud y del público en general, en uno de los espacios más emblemáticos de la ciudad.

La organización ha avanzado por ahora la fecha, el lugar y el carácter gratuito de la propuesta, aunque el cartel de actuaciones y el resto de la programación se darán a conocer próximamente a través de las redes sociales municipales y de perfiles vinculados al festival. El Ayuntamiento mantiene la expectación alrededor de una primera edición que aspira a consolidarse como una nueva referencia dentro de la agenda de actividades dirigidas a la gente joven. El nombre del festival, Betaverso, apunta a una propuesta con identidad propia y con un formato que pretende conectar con el lenguaje, los gustos y los espacios de encuentro de las nuevas generaciones.

Xuntanza de Maiores en Betanzos y Vilarmaior

Betanzos convirtió la explanada del Parque del Pasatiempo el pasado 24 de mayo, en el escenario de la II Xuntanza de Maiores, en la que participaron cerca de 350 personas. La jornada se desarrolló en un ambiente festivo, con comida, música y animación, y contó con la presencia de la alcaldesa, María Barral, e integrantes del grupo de gobierno, que acompañaron a los asistentes durante el encuentro. Un día antes, Vilarmaior también puso el foco en su vecindario mayor con la celebración de la IX Xuntanza do Maior. El encuentro tuvo lugar el sábado 23 de mayo y comenzó con una misa en la iglesia parroquial de San Xurxo de Torres.

2

GAFAS
PROGRESIVAS

sol + vista

239€

662 417918
981 771504

tábora

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

Avd Jesús García Naveira, 5
BETANZOS

RED DE OPTICA GALICIA - PÓDICE AUDIOVISUALS EE-0101

AUDIO SHOP

CENTRO AUDITIVO

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

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

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



Medio millón de euros para crear pasos peatonales seguros en Vixoi y Pisón

El Ayuntamiento de Bergondo concluyó los trabajos de creación de pasos peatonales seguros en la parroquia de Vixoi, en concreto en la vía que enlaza los núcleos de Miodelo y San Fiz con la provincial DP-0801, en el lugar de Pisón. La actuación entre Miodelo y San Fiz, que también supuso el acondicionamiento integral de los márgenes del vial, contó con un presupuesto de casi 470.000 euros y está cofinanciada a través del Plan Único de la Diputación.

El objetivo prioritario de esta iniciativa era la mejora de la seguridad vial y la accesibilidad de la zona. Se trata de un tramo de especial importancia para la movilidad diaria dentro del municipio, por lo que la creación de un itinerario seguro para apartar a los viandantes del tráfico rodado era una actuación estratégica para el Gobierno local, presidido por Alejandra Pérez. Además, el proyecto contempló la ejecución de una nueva red de recogida de aguas pluviales a lo largo de los márgenes de actuación.

El alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso Miramontes, ha destacado el impacto humano de esta reconversión

Abegondo rehabilitará la Casa do Legoeiro para destinarla a vivienda social



Abegondo.

El Concello de Abegondo ha redefinido el futuro de la antigua Casa do Legoeiro).

Tras años en desuso y haber sido reclamada inicialmente por los vecinos como centro social, el gobierno local ha anunciado que el inmueble se destinará a vivienda social destinada a atender de forma temporal a personas en situación de vulnerabilidad. Para materializar este proyecto y garantizar la continuidad y viabilidad económica de la actuación, se solicitará una línea de ayudas y subvenciones a la Xunta.

El alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso Miramontes, ha destacado el impacto humano de esta reconversión: «A iniciativa será

moi positiva para reforzar a atención a persoas que atravesen unha determinada situación de emerxencia social». «Queremos ademais aproveitar un espazo en desuso para darlle un uso social dentro das políticas prioritarias para o Concello», apostilló. El inmueble, situado a pie de la carretera AC-222 (que enlaza Montouto con Herves), funcionaba entonces como un mero almacén de material vial de la Xunta. En su día, el regidor respaldó la propuesta vecinal solicitando la cesión gratuita de la titularidad de la edificación a la Consellería de Infraestructuras y a Patrimonio. Las necesidades actuales han reorientado el destino de esta estructura de planta baja que llegó a albergar en su época de esplendor dos viviendas: una para el capataz y otra para el peón caminero.

Obras para continuar la senda de la playa de Gandarío hasta la aldea de Moruxo

El Ayuntamiento de Bergondo avanza en la mejora de los accesos a la playa de Gandarío con la licitación de las obras para prolongar el itinerario peatonal hasta la aldea de Moruxo. La actuación sale a contratación por 99.851,21 euros y tendrá un plazo de ejecución de dos meses desde el inicio de los trabajos.

El proyecto permitirá ampliar la senda que actualmente comunica el arenal con el aparcamiento,

creando una conexión más segura para el vecindario de Moruxo y para las personas que se desplazan a pie hasta una de las playas con más uso del municipio. La propuesta había sido la ganadora de los Presupuestos Participativos 2026 y ya figuraba entre las actuaciones previstas en las cuentas municipales de este ejercicio.

La nueva senda se ejecutará por el margen izquierdo de la carretera municipal de Gandarío, en sentido playa.



Nuevo Centro de Salud de Abegondo

Una de las demandas más esperadas por los vecinos de Abegondo está a punto de hacerse realidad. El nuevo Centro de Salud del municipio se inaugurará oficialmente el próximo 12 de junio a las 13:00 horas.

El acto institucional contará con una presencia de primer nivel: el presidente de la Xunta de Galicia

acudirá a la localidad para presidir la apertura de estas modernas instalaciones, acompañado por el alcalde y otras autoridades locales y autonómicas.

Este nuevo espacio sanitario no solo sustituirá al antiguo consultorio, sino que supondrá un salto cualitativo en la atención médica de todos los abegondeses.

POMPAS FÚNEBRES DE LA CORUÑA
SADA, LA PALLOZA, GRAXAL

Pompas Fúnebres de La Palloza abre su tanatorio de Sada

Cómoda ubicación, accesible a pie o en coche. Gestionamos todo.

Av. de La Coruña 2/ frente al C.M. de fútbol de Sada
Amplio parking gratuito

(24H) 881 027618 / 981 294 511

La playa de Santa Cruz de Oleiros, en la lista negra

La playa del Porto de Santa Cruz continúa incluida en la lista de zonas con prohibición permanente de baño para la temporada 2026. El arenal de Oleiros figura en el anexo III del Registro de Aguas de Baño de Galicia, publicado en el Diario Oficial de Galicia, dentro de la relación de espacios en los que no está permitido bañarse. El BNG de Oleiros reclamó una solución urgente a esta situación ya que se trata de una playa situada en una de las zonas más transitadas del municipio, al pie del castillo de Santa Cruz y en un entorno con fuerte presencia vecinal, turística y educativa. El grupo nacionalista advierte de que la prohibición se mantiene en el tiempo sin que, a su juicio, se haya ofrecido una explicación suficiente sobre el origen del problema ni sobre las medidas previstas para corregirlo. La formación pide que se informe de manera visible y clara a las personas que se acerquen al arenal, ya que sostiene que muchos usuarios desconocen la prohibición.

Las ayudas a las que se refiere la entidad corresponden a la convocatoria municipal para actividades culturales desarrolladas durante el año 2025

Denuncia de la Asociación de Vecinos da Obra en Sada



Sada.

La Asociación de Vecinos da Obra denuncia que las entidades siguen pendientes del cobro de las subvenciones municipales concedidas para actividades culturales de Sada en 2025.

La Asociación de Vecinos de la Calle de la Obra ha advertido del retraso de casi medio año en el abono de las subvenciones municipales destinadas a las entidades culturales de Sada, una situación que, según el colectivo, está dificultando la planificación y el funcionamiento ordinario

de las asociaciones del municipio ya que muchas de ellas dependen de este apoyo para cubrir gastos de actividades ya realizadas. Indican que "Esta situación contrasta radicalmente con la gestión del ejercicio anterior, cuando en el mes de febrero el Ayuntamiento ya había liquidado el pago de estas subvenciones".

Las ayudas a las que se refiere la entidad corresponden a la convocatoria municipal para actividades culturales desarrolladas durante el año 2025. Las bases fueron publicadas en el Boletín Oficial de la Provincia el 17 de noviembre. El Ayuntamiento resolvió la concesión de las ayudas el 30 de diciembre de 2025. En esa resolución figuran 14 entidades beneficiarias, entre ellas la Asociación de Vecinos da Obra. El reparto total alcanza los 20.000 € previstos en la convocatoria.

Una nueva etapa basada en la cercanía, la profesionalidad y el cuidado de cada detalle

Pompas Fúnebres de La Palloza lleva su homenaje blanquiazul también a Sada

Sada.

El tanatorio sadense ofrece el ataúd y la urna del Dépor para quienes quieren despedirse con los colores de toda una vida.

Hay sentimientos que acompañan toda una vida. En Galicia, y especialmente entre muchas familias coruñesas y sadenses, pocos generan tanta identificación como los colores blanquiazules del Deportivo.

Por eso, Pompas Fúnebres de La Palloza ofrece también en su tanatorio de Sada el ataúd y la urna blanquiazul diseñados para aficionados deportivistas.

Una propuesta exclusiva creada por la propia empresa coruñesa para aquellas familias que desean una despedida más personal, cercana y fiel a la historia de quien se va.

El tanatorio de Sada está hoy gestionado directamente por

Pompas Fúnebres de La Palloza, la funeraria coruñesa de referencia desde hace más de cincuenta años y responsable del histórico tanatorio de La Palloza, en A Coruña.

El ataúd y la urna blanquiazul forman parte de una colección propia desarrollada íntegramente en A Coruña, pensada para quienes consideran que la pasión por el Dépor también merece estar presente en el último adiós.

"Cada despedida debe reflejar la personalidad y los valores de quien se va. A veces, también su manera de sentir unos colores", explican desde Pompas. Además de este homenaje blanquiazul, el tanatorio de Sada ofrece atención personalizada, instalaciones renovadas y servicio para todas las compañías de decesos. Las familias pueden elegir libremente la empresa funeraria, independientemente del seguro contratado.

Oleiros acuerda declarar núcleo rural el ámbito de O Río para evitar su urbanización

Oleiros.

El Pleno del Concello de Oleiros ha aprobado inicialmente la modificación puntual del plan general para hacer una nueva delimitación del núcleo de O Río, en la parroquia de Santa María. El sector, denominado SUD-22, figura clasificado como suelo urbanizable en el PGOM vigente, pero el "alto grado de consolidación edificatoria" y la "escasa viabilidad" para su desarrollo en los términos previstos en el planteamiento han motivado su recalificación para considerarlo como núcleo rural. El ámbito comprende 29 fincas,



17 de las cuales están edificadas, que suman una superficie de 28.735 metros cuadrados.

El informe técnico elaborado a petición del Concello señala que la existencia de viviendas hace inviable la reparcelación posterior y que al convertir todo en núcleo rural se

logra dar «viabilidad técnica y jurídica» al ámbito y se reconoce su «realidad» como un área con acceso a la vía pública y dotada "con todos os servizos urbanos", recordó el alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, durante el pleno.



Pompas Fúnebres de La Palloza ofrece también en su tanatorio de Sada el ataúd y la urna blanquiazul.

PESCADERIA MARI

Móvil 690 641 893

C/ Portedeira, 9 • 15160 SADA, A Coruña • T. 981 822 789

Consulte nuestro y verá la calidad y variedad de nuestros pescados y mariscos.

CACTUS HUMEDADES

¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

cactus. humedades s.l.

FILTRACIÓN
CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Ayuntamiento de Arteixo recalca que la medida no afecta a la playa de Barrañán ni al resto del litoral municipal

El baño estará prohibido en la ría de Barrañán pero no en la playa

La ría de Barrañán llega, un año más, a la temporada de verano con la prohibición permanente del baño. La Xunta incluyó este punto de Arteixo en la Sección III del Registro de Aguas de Baño de Galicia para 2026, reservada a las zonas en las que no está permitido bañarse. La resolución publicada en el Diario Oficial de Galicia identifica la ría de Barrañán como agua con veto permanente desde el 1 de junio de 2023.

La decisión no afecta a la playa de Barrañán, sino a la zona de la desembocadura del curso fluvial. Esa es la distinción en la que insiste el Ayuntamiento de Arteixo, que señala que el problema está localiza-

do en la ría y no en el arenal. De hecho, la playa de Barrañán figura en el propio registro autonómico entre las zonas de baño incluidas en el censo oficial, junto a otros arenales arteixanos como A Salsa-Repibelo, A Ucha, Alba-Sabón, Area Grande de Suevos, Combouzas, O Reiro, Porto de Suevos y Valcovo.

El gobierno local anunció que reclamará a la EDAR de Bens que intensifique de manera inmediata los controles en la depuradora de Barrañán para detectar y atajar los picos de vertidos que puedan estar detrás de los episodios de contaminación microbiana. El objetivo es corregir



cuanto antes la situación de la desembocadura y conseguir que el expediente de la ría pueda mejorar en los registros sanitarios.

La progresiva renovación del paseo marítimo de A Coruña, junto al Pasaje, está un paso más cerca de su finalización

Nuevo trecho de paseo marítimo al borde del litoral de A Pasaxe

El consejero de Economía y Planificación Estratégica, José Manuel Lage, y el secretario de Estado de Medio Ambiente, Hugo Morán, visitaron las obras que se están llevando a cabo junto a la antigua planta frigorífica, las cuales permitirán la apertura de un nuevo tramo de paseo marítimo de 470 metros.

Este nuevo espacio público en el municipio de A Coruña, que se conectará con el paseo marítimo de Culleredo, bordeando la ría de Burgo, contará con un sendero peatonal de tres metros de ancho y un carril bici de las mismas dimensiones.

Ambas superficies tendrán pavimentos diferenciados y, además, las obras de mejora se complementarán con la instalación de infraestructuras de servicios más modernas, con iluminación eficiente.

Las obras, que están financiadas por el Estado con una inversión de más de 809.000 euros, suponen un avance sustancial de cara al futuro desarrollo de las conexiones entre la ciudad y la ría, un plan que incluye la conexión de la playa de Oza y el Paseo do Burgo mediante un sendero costero.



En este sentido, José Manuel Lage destacó las medidas adoptadas por el Ayuntamiento, con la colaboración del Gobierno del Estado, para allanar el camino a esta nueva vía peatonal en A Pasaxe, donde hace dos años se desmanteló el antiguo barrio marginal y «prácticamente todas las personas que vivían en la antigua fábrica de conservas fueron reubicadas en viviendas dignas». Con el nuevo paseo, el borde costero entre As Xubias y A Pasaxe da otro paso en su transformación. La ciudad ganará más espacio para pasear, desplazarse en bicicleta y disfrutar de un entorno.

Campaña de control de infracciones de patinetes eléctricos en A Coruña

El Ayuntamiento de A Coruña puso en marcha una campaña específica de control sobre patinetes eléctricos y otros Vehículos de Movilidad Personal.

La iniciativa busca reforzar la seguridad vial, vigilar el cumplimiento de la normativa y fomentar un uso responsable de estos medios de transporte, cada vez más presentes en los desplazamientos urbanos.

La Policía Local ya ha comenzado

a realizar operativos en distintos puntos de la ciudad con un nuevo equipo que permite revisar las condiciones técnicas de los VMP en circulación. Este sistema facilita la detección de posibles modificaciones irregulares, una de las cuestiones que más preocupa en el control de estos vehículos cuando pueden afectar a la velocidad, la potencia o la seguridad.



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



**Produtos Zero Waste.
Sen glute e veganos.
Pan de masa nai.
Coservas, cervexas
artesás e kombucha.**

**Produtos a granel de alimentación, limpeza,
hixiene e coidado persoal.**



Avda. Balneario, 31. 15142 Arteixo (A Coruña)
Telf.: 604 044 793



Los colegios de Esteiro y San Xoán de Filgueira tendrán un ascensor

Los colegios públicos de Esteiro y de San Xoán de Filgueira contarán próximamente con sendos ascensores, una vieja demanda de las respectivas direcciones y comunidades educativas que por fin se va a hacer realidad. La Consellería de Educación anunció la licitación de un paquete de obras en 22 centros educativos de toda Galicia en el marco del Plan de Nova Arquitectura Pedagóxica que desde que se puso en marcha, en 2021, ha financiado alrededor de 3.000 intervenciones de diferente magnitud, informa el departamento que dirige Román Rodríguez.

En este caso, 18 de las 22 intervenciones ya están en proceso de licitación. Es el caso del ascensor en el CEIP de Esteiro, que cuenta con un presupuesto de cerca de 99.000 euros. En ese paquete de actuaciones, pero todavía sin licitar (aún pendientes, precisa la Xunta) está la instalación del ascensor en el colegio de San Xoán de Filgueira, que supondrá una inversión de unos 74.000 euros, y el cambio del tejado del instituto naronés de As Telleiras, para el que la Consellería de Educación reserva cerca de medio millón de euros.

Estos "Paseos Culturais", están pensados como actividad para pacientes oncológicos y sus familias

La delegación ferrolana de la AECC comenzó sus "Paseos Culturais" yendo a Mugar dos



La sede ferrolana de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) celebró el pasado sábado día 23 de mayo, el primero de los tres paseos que tienen programados para los "Paseos Culturais", una

actividad pensada para pacientes oncológicos y sus familias y que cubrió el centenar de plazas que ofrecía.

En esta ocasión fueron a Mugar dos, disfrutando del Museo de

Caldoval, pero también del monasterio de Santa Catalina y el alto de Montefaro, comiendo en el Casino Mugar dos y regresando en lancha a Curuxeiras.

La Bandera Azul ya ondea en tres playas de Miño

El Concello de Miño conserva por segundo año consecutivo la Bandera Azul en la Praia Grande, Perbes y A Ribeira. La Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC) volvió a otorgar el distintivo de calidad de agua, accesibilidad, seguridad y servicios a los tres arenales del municipio. Desde que el año pasado la Praia Grande recuperó este galardón, Miño se posiciona entre los municipios con más sellos de calidad de la provincia. "Este reconocimiento demuestra el compromiso del Concello por seguir mejorando a excelencia das nosas praias", señaló el alcalde, Manuel Vázquez Faraldo.

El gobierno local lleva ya varias actuaciones de acondicionamiento de estas zonas. Entre ellas, por ejemplo, está la regeneración realizada en 2024 en la Praia Grande o los proyectos de mejora paisajística y de recuperación ambiental de las playas de Perbes y A Ribeira.



El primero incluyó la eliminación y control de especies exóticas invasoras y la mejora de los accesos; mientras que el segundo se centró en la plantación de vegetación autóctona y la creación de una zona de descanso al final del paseo.

La Festa do marisco de Barallobre llegará al paseo marítimo de Xuvia



La Cofradía de Pescadores Santiago Apóstol de Barallobre celebrará la segunda edición de su Festa do Marisco los próximos 13 y 14 de junio en el paseo marítimo de Xuvia, en Narón. El evento, que cuenta con la colaboración del Concello y el Club de Remo local, se amplía este año a dos jornadas con una programación amplia y diversa. Se habilitará una carpa con capacidad para 1.100 personas donde se podrán degustar almejas, zamburiñas, navajas y paella, elaboradas con marisco procedente de los bancos marisqueros en los que trabaja el

pósito. "Son produtos de quilómetro cero, sostibles, e cremos que é importante que os veciños de Narón e dos concellos da contorna os coñezan e valoren", aseveró el responsable de la Cofradía.

El sábado 13 habrá servicio de comida a la una y cena a las ocho y media, mientras que el domingo 14 la fiesta se concentrará en el horario matutino.

El Club de Remo celebrará una regata de bateles en la primera jornada (16.30), que contará con las categorías alevín, infantil, cadete y junior, con entrega de trofeos al culminar las pruebas.

¡hazte ver!

desde **20€** al mes...

¡Estamos en tu zona de influencia!
Tus posibles clientes te verán durante todo el mes.

Consúltanos tarifas y promociones.

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Oleiros - Sada - Ferrol - Miño - Narón y Pontedeume

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499 info@verdemarediciones.com

gratuito

as mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en



por Esther López Castro

Ares y sus Ángeles Florales

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: el 4 de junio se celebra el día Corpus Christi. El pasado año, la víspera de esta señalada fiesta estuve en la bonita villa de Ares y me admiró y conmovió la unión de la gente de esta bonita villa, dedicando sus horas de esparcimiento y sueño, volcados en confeccionar en el asfalto una singular y bella recreación floral. Hermosa actividad que logra; con arte, flores y diferentes elementos naturales hacer un artístico tapiz floral. Mayores y niños se aplican con ingenio y trabajo a confeccionar la alfombra floral por las calles donde pasará la procesión. Dejo aquí mi retrato poético de lo que percibí. Espero que os guste.

Ares y sus Ángeles Florales

Esther López Castro

Ares brilla luminoso con tapiz multicolor, la fragancia de las rosas de aterciopelados pétalos, hortensias y margaritas y reventones claveles, forman hermosos dibujos de belleza singular.

El serrín mágico polvo de la entrañable madera, pintado de mil colores forma un mapa celestial para la alfombra infinita que el suelo va a tapizar.

Como ángeles etéreos con el halo luminoso que da una estrella fugaz, niñas y niños de Ares confeccionan con sus manos la bella y mullida alfombra, precioso tapiz floral.

Como parcela de cielo se va a iluminar la villa en esta noche especial, y hasta bajará un lucero que con trazo luminoso un dibujo va a plasmar, se va a decorar con flores con un arte magistral.

Esta villa marinera el día de Corpus Christi se vuelve alfombra floral, arte y fragancia en su suelo, lo humilde se torna bello junto a un fervor popular.

Esa imagen colectiva de esfuerzo, arte y amor, nos llevan hasta esta villa para compartir con delicia su total transformación, un suelo alfombrado y bello para un Paso de procesión.



por Eva Vidal

Fin del mes de mayo



Se acercan el verano y el solecito. ¡Qué ganas! Ese momento del año en que, sin saber muy bien por qué, un día te levantas por la mañana, llenas tus pulmones de aire y te sientes mejor.

Es como si el cuerpo y la mente se despertasen tras un lago letargo largo e insidioso.

Este momento del calendario siempre resulta ilusionante y te recarga de emociones positivas: llegan ya los días de libro y playa, las comidas al aire libre con los amigos y la familia...

Eso siempre ha sido así y seguirá siendo de ese modo si pudiésemos vivir al margen de las devastadoras noticias que disparan, en todos los sentidos de la palabra, los medios de comunicación. ¡Qué pereza por Dios! Me pregunto si algún día esto se acabará o viviremos por siempre jamás en medio de semejante lodazal. Ahora Zapatero... ¿Siguiente, por favor? Los españoles seguimos adelante con nuestras vidas sin prestar ya apenas atención a los escándalos que van apareciendo. Verdaderamente somos unos campeones y tenemos la virtud de haber desarrollado una coraza bajo la que nos hemos protegido y nos buscamos la vida sin más ayuda que el sonido del despertador que cada mañana nos recuerda que salgamos a la calle a ganarnos el pan sin pensar que nadie nos va a echar una mano.

Entre los que están y no valen y los que pretenden llegar enarbo-

lados en las banderas de una España que huele algo rancia, deambulamos los ciudadanos que ya no creemos en nada ni en nadie con la boca abierta de incredulidad, escuchando mil versiones diferentes de un mismo escándalo y, por alguna razón que apenas entiendo, a pesar de lo mucho que intento pasar sse ruido, no niego que me gustaría saber quién tiene razón y quién está tratando de quedarse conmigo.

Pocas cosas atacan más las bases de una Sociedad Democrática que la desinformación y la mentira. Frente a ello, poco valor tienen las promesas y los golpes de pecho que alientan el orgullo patrio. Vengan de donde vengan. Cómo estarán las cosas por ahí arriba cuando se ha dado por vencido un profesional de la información como Carlos Alsina, que voluntariamente ha decidido apartarse de la franja informativa de su emisora alegando literalmente: "Me he gastado. Los periodistas no estamos aquí ni para justificar a quien gobierna ni para llevar al gobierno a quien no ha sido capaz de hacerlo por su propio pie". Su despedida se ha convertido en una clase magistral donde denuncia directamente las presiones bajo las cuales los profesionales de los medios de comunicación tienen que desarrollar su trabajo que no es otro que exponer a los ciudadanos la realidad de lo que está sucediendo a nuestro alrededor para que de

ese modo podamos formar una opinión responsable y veraz a lo que se nos dice que está sucediendo.

Se va también de la SER Angels Barceló. Más de lo mismo. Después de décadas al frente de un liderazgo incontestable, anuncia una renuncia provocada por el desgaste sufrido en los últimos meses a raíz de las presiones políticas a las que está siendo sometida.

Malo cuando caen aquellos que cada día tienen que explicarnos el cómo y el por qué. Suerte tienen aquellos profesionales como Alsina y Barceló que tiene el aval y el cobijo de años de entrega y dedicación para apartarse cuando los de arriba les indican lo que pueden y no pueden contarnos.

Hemos caído muy bajo y el problema es que necesariamente hay que subir. ¿Cómo? Ni idea. Para empezar no dándole credibilidad a ninguna de las informaciones con las que nos bombardean y afrontar lo que asoma con la conciencia de que probablemente nos estén engañando. Yo en ese juego no quiero entrar. El tiempo es la única variable que juega a nuestro favor y ahora sólo queda esperar.

Mientras tanto, disfrutaré del sol y el verano. Nadie puede engañarme. El 21 de junio llegará como cada año y nadie puede cambiarlo, ni hacérmelo ver de otra manera.

Es clave apostar por prendas versátiles, atemporales y frescas

Guía para tu maleta de vacaciones

Redacción.

Con la llegada del verano empezamos a pensar en vacaciones y destinos en los que disfrutar de nuestro merecido descanso. Viajar es uno de los mayores placeres de la vida pero hacer la maleta puede convertirse en una auténtica tortura. No queremos olvidarnos de nada, pero tampoco podemos llevar una maleta enorme que sobrepase ni el peso ni el tamaño aceptado sin pagar un sobrecoste.

Hacer la maleta aplicando el concepto de «armario cápsula» puede simplificar mucho tu vida. No solo viajarás más ligera, sino que también tendrás menos estrés por elegir qué ponerte durante esos días. Una maleta cápsula es una versión reducida y eficiente de tu armario, pensada para que puedas viajar ligera y reducir la carga mental que el momento de hacer la maleta implica. Se basa en elegir prendas versátiles, fáciles de combinar y que se adapten a diferentes situaciones y posibles cambios de temperatura. Con una buena planificación, puedes lograr una maleta ligera y funcional, pero llena de todo lo necesario para tus vacaciones.

A continuación te damos las claves para conseguirlo:

Planificación

La primera consideración es tener en cuenta dos cosas: de cuántos días es el viaje y el tipo de vacaciones, ya que no es lo mismo ir a un destino de playa que a una ciudad llena de museos, por ejemplo. La duración del viaje es clave para ayudarte a decidir cuantas prendas necesitarás. También es importante hacerte una idea de las actividades que tienes pensado realizar para determinar qué tipo de ropa necesitarás. Con estos datos ya puedes elaborar una lista de prendas y accesorios que vas a necesitar.

Selección

Selecciona una paleta de colores que combine bien entre sí. Los colores neutros como el blanco, negro, gris, azul marino y beige son una excelente base. Luego, añade un par de prendas en colores más vivos o estampados para darle un toque de variedad. Así te aseguras de que todo encaje sin esfuerzo y puedes combinar más con menos. Piensa siempre en conjuntos de ropa. Cada pieza que selecciones debería combinar con al menos dos o tres más. Si no lo hace, probablemente no la necesites. Incluye al menos un vestido versátil que sirva tanto para una comida



informal como para una cena más especial y añade una prenda exterior ligera como una sobrecamisa, chaqueta vaquera o kimono que puede venir bien para aviones, noches frescas o planes más urbanos.

Calzado y accesorios

Elige un calzado cómodo que resulte versátil, con dos pares suele bastar: unas sandalias planas o alpargatas y unas deportivas todoterrreno. Intenta llevar puestas los zapatos que más pesen y meter en la maleta el otro par dentro de una bolsita para aislarlo de la ropa. Los accesorios ocupan poco espacio y van a ser la clave para transformar tus estilismos. Un buen sombrero, un pañuelo ligero o unos



pendientes llamativos pueden hacer maravillas. No olvides un par de gafas de sol y un bolso pequeño para las salidas diarias.

No olvides tus artículos de cuidado personal, pero trata de llevar solo lo esencial. Usa botellas pequeñas para los líquidos y no olvides verificar las normas de los aeropuertos si viajas en avión.

Optimiza el espacio

Dobla y enrolla la ropa, ahorra espacio y evita que se arrugue. Usa bolsas de compresión para reducir el volumen de tus prendas y hacer más espacio en tu maleta, especialmente si llevas prendas de abrigo. Usa organizadores para separar la ropa y complementos por categorías. La ropa interior, camisetas, joyas, pañuelos, etc. Esto te ayudará a protegerlos y a encontrar lo que necesitas en cada momento sin desordenar toda la maleta.

Revisión final

Una vez que hayas guardado todo, revisa y ajusta. ¿Realmente necesitas esa tercera camiseta? ¿Hay algo que puedas dejar fuera? ¿Puedes lavar la ropa en tu destino? Si es así, tal vez no hace falta que lleves tanta ropa interior, ¿no? Comprueba tu lista inicial para verificar que no te falta nada importante.

¡Buen viaje!

Hacer la maleta aplicando el concepto de «armario cápsula» puede simplificar mucho tu vida.

Una maleta cápsula es una versión reducida y eficiente de tu armario, pensada para que puedas viajar ligera y reducir la carga mental que el momento de hacer la maleta implica.

Se basa en elegir prendas versátiles, fáciles de combinar y que se adapten a diferentes situaciones y posibles cambios de temperatura.

El gigante chino SAIC Motor negocia con la Xunta la instalación de una planta de ensamblaje en el puerto exterior ferrolano, con una capacidad productiva inicial de 120.000 unidades anuales

MG pone rumbo a Ferrol: Galicia se perfila como sede para su primera fábrica en Europa

Motor.

La marca china MG, perteneciente al grupo SAIC Motor, ha situado a Ferrol como la principal candidata para albergar su primera fábrica en suelo europeo. Tras un 2025 de récord, en el que la firma superó las 300.000 matriculaciones en el continente, la necesidad de producir localmente se ha convertido en una prioridad para consolidar su expansión.

Según Europa Press las conversaciones entre SAIC y la Xunta de Galicia están muy avanzadas. Aunque en fases previas se barajaron ubicaciones en el sur de la comunidad, así como en As Pontes o Narón, el interés se ha centrado finalmente en el puerto exterior de Ferrol. La logística es la clave ya que el plan industrial contempla una primera fase donde los componentes llegarían en contenedores desde China para ser ensamblados directamente en la zona portuaria.

Sin embargo, el aterrizaje de MG no está exento de retos administrativos. Los terrenos deseados están actualmente reservados para Windwaves (antigua Nervión, del Grupo Amper), destinada a la construcción de estructuras para eólica marina.

Tras descartar opciones en Hungría, España se ha posicionado como el destino favorito de SAIC, con Galicia a la cabeza. De confirmarse, la planta de Ferrol tendría una capacidad de 120.000 unidades al año, un volumen que blindaría el crecimiento de MG, cuya estrategia de precios competitivos y estética británica la ha convertido en



la marca china más vendida en la Unión Europea. Por el momento, tanto la Xunta como SAIC guardan silencio oficial a la espera de cerrar el acuerdo definitivo.

En España MG, con 4.424 matriculaciones, se ha colocado en el mes de abril entre las diez marcas con más matriculaciones y es la primera marca de origen chino en hacerlo en 2026. El MG ZS es el primer modelo de origen chino en el ranking de los diez primeros modelos más vendidos, con 2.348 entregas (-4,6%) en el mes de abril.



Vista del Puerto Exterior de Ferrol.



El grupo automotriz SAIC Motor ha obtenido un beneficio neto durante el primer trimestre del año de 3.026 millones de yuanes chinos (377,8 millones de euros), lo que se corresponde con un recorte del 70% en sus cifras con respecto a los primeros tres meses del año 2025.

El conglomerado asiático reportó unos ingresos totales durante el periodo de 140.418 millones de yuanes (17.535,5 millones de €), con un desplome del 78% en su facturación en el primer cuarto del año. SAIC Motor alcanzó en enero unas ventas totales de 327.000 vehículos, con un incremento interanual del 23,9%, que la sitúan en cabeza de la industria china.

El MG4 ha sido el segundo modelo eléctrico más vendido en China.



Kia PV5 se posiciona como un nuevo referente en innovación y eficiencia eléctrica, destacando por su enfoque y su utilidad real

Kia PV5: Furgoneta Internacional del Año 2026

Redacción.

El Kia PV5 ha logrado un hito histórico para la marca coreana: ser nombrado Furgoneta Internacional del Año 2026 (IVOTY), un reconocimiento que destaca su innovación, eficiencia y enfoque práctico dentro del segmento de vehículos comerciales ligeros.

El premio fue otorgado durante la gala de IVOTY celebrada en SOLUTRANS 2025 en Lyon, tras la votación de periodistas especializados de 26 países.

Un reconocimiento que marca un antes y un después. Es la primera vez que Kia, y un fabricante coreano en general, obtiene este prestigioso galardón. El jurado ha subrayado que el PV5 establece un "nuevo referente" en la categoría gracias a su concepto 100% eléctrico y su capacidad para combinar rendimiento sin emisiones con versatilidad para empresas de distinto ta-



maño. Además del propio premio, el Kia PV5 ha sumado otro logro notable: la versión Cargo consiguió un récord GUINNESS WORLD RECORDS™, recorriendo 693,38 km. con su capacidad de carga má-

xima utilizando una sola carga de batería. Esta prueba en condiciones reales refuerza la propuesta del modelo dentro de un mercado cada vez más orientado a la electrificación.

Autonomía y capacidades para el día a día profesional

Construido sobre una plataforma modular eléctrica E-GMP.S, el PV5 ofrece una autonomía total-

mente eléctrica de hasta 416 km. en su versión Cargo Long, y 412 km. en la variante Passenger, según los estándares WLTP. También admite carga rápida en corriente continua, capaz de pasar del 10% al 80% en menos de 30 minutos. En términos de capacidad práctica, la furgoneta puede transportar hasta 790 kg de carga útil, lo que amplía su utilidad para sectores logísticos, transporte urbano, servicios técnicos o flotas empresariales que buscan electrificar su operativa sin renunciar a funcionalidad.

Estas cifras muestran un equilibrio interesante entre sostenibilidad y necesidades reales de trabajo, un aspecto destacado por la propia marca, que asegura haber desarrollado el modelo escuchando directamente las demandas de los usuarios profesionales.

Un proyecto estratégico dentro de la división PBV

El Kia PV5 es el primer modelo de la división PBV (Purpose Built Vehicles) de Kia, lanzada en 2022 con la intención de redefinir el mercado de vehículos comerciales ligeros mediante soluciones altamente adaptables. Según la compañía, este reconocimiento internacional confirma que están avanzando en la dirección correcta.



TRUCKS
Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

El Presidente de la Xunta, Alfonso Rueda ensalza el talento y esfuerzo de los 106 alumnos gallegos galardonados

Rueda presidió la entrega de galardones a estudiantes de ESO, Bachillerato, FP y E. Artísticas



Rueda ensalza el talento y el esfuerzo de los 106 alumnos gallegos galardonados con los premios académicos como el mejor ejemplo de la "Galicia Calidade".

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ensalzó el talento, al esfuerzo y la dedicación de los 106 alumnos y alumnas galardonados en los Premios académicos de ESO, Bachillerato, FP y Enseñanzas Artísticas, a quien calificó como un ejemplo para las siguientes generaciones.

"Ese talento, esa Galicia Calidade en la educación que se transforma en resultados, es un tesoro que hay que cuidar porque ahí está el futuro del país", indicó.

En el acto, en el que estuvo acompañado por el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades y FP, Román Rodríguez, Rueda destacó el esfuerzo que supone llegar a este nivel de excelencia y quiso también hacer partícipes del éxito a las familias, a los docentes y al

conjunto "de la comunidad educativa".

El presidente del Gobierno gallego reafirmó el compromiso de la Xunta con la educación pública como pilar básico de la igualdad de oportunidades y defendió un modelo de enseñanza que "apuesta por la excelencia y que premia a los que se esfuerzan". En esta línea, resaltó que el Gobierno autonómico trabaja para que poder estudiar "no dependa de donde uno viva o de la capacidad de la familia" sino únicamente "de tener ganas y capacidad de esfuerzo". Recordó que Galicia se consolidó como la única comunidad autónoma de España en la que la educación es completamente gratuita, desde la entrada en la escuela infantil hasta el final de los estudios universitarios.

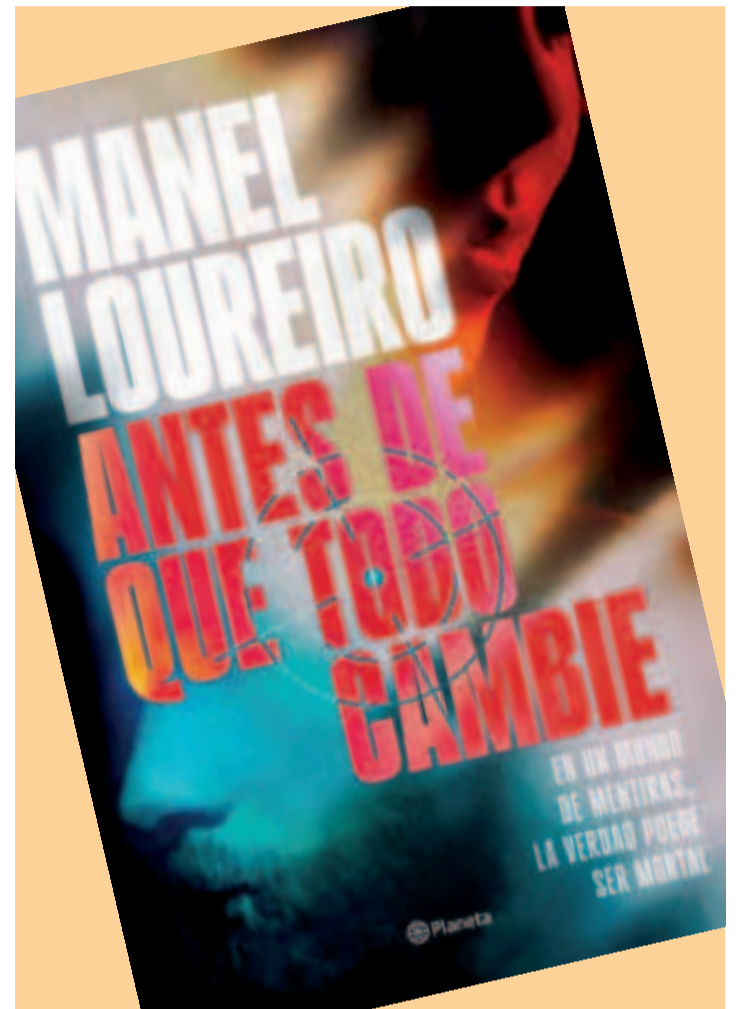
Además, el sistema educativo gallego es el más inclusivo del Estado, con un 94,2% del alumnado con necesidades especiales escolarizado en centros comunes, un camino en el que se seguirá ahondando con la Estrategia de Inclusión 2030.

Mejoras constantes en el sistema educativo

Rueda desglosó las herramientas con las que el Gobierno gallego apoya esta búsqueda de la excelencia, destacando que este curso Galicia cuenta "con el mayor número de profesores de su historia" (más de 31.700) y una de las mejores ratios alumno/profesor de España (un promedio de 9,7 frente a 11,1 estatal). Además, destacó los 74 M de euros reservados en los presupuestos autonómicos de este año para obras en centros educativos.

La Lectura del Mes en

Librería López



Antes de que todo cambie

Manel Loureiro

Dos vidas rotas. Un secreto que lo cambia todo. En un mundo de mentiras, la verdad puede ser mortal. Manel Loureiro ha escrito un thriller adictivo, una carrera imparable de venganza, poder y culpa que conduce a un desenlace tan explosivo como inevitable. La vida de Samuel Hoyos, un hombre de turbio pasado, quedó marcada para siempre por una tragedia familiar que lo empujó a una espiral de autodestrucción. Poco después, aislado y sin nada que perder, una mujer tan poderosa como enigmática le hace una propuesta impensable: asesinar en un golpe magistral a

todos los mandatarios de la Unión Europea durante una cumbre extraordinaria que se celebrará en la isla de A Toxa.

Para Sam, la misión es tan suicida como seductora. Movido por el rencor y por la certeza de que sus habilidades lo convierten en la única persona capaz de llevarla a cabo, acepta un plan que desafía toda lógica y pone en jaque la seguridad del continente. Cada movimiento exige precisión absoluta; cada error puede ser fatal.

Mientras tanto, la inspectora Julia Duarte inicia una investigación que avanza contra reloj. Sin saberlo, su persecución no solo la acerca peligrosamente al responsable del complot, sino también a un pasado que creía enterrado.

Reuniones de trabajo con los responsables de institutos

La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP avanza a los equipos directivos de Secundaria los principales avances en materia educativa de cara al próximo curso, como es la futura Ley de educación digital de Galicia y la propuesta para ampliar e intensificar el Acuerdo de mejoras firmado en 2023.

El secretario general técnico de la Consellería, Manuel Vila; la direc-

tora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, y el director general de Centros y Recursos Humanos, Jesús Álvarez, vienen de mantener reuniones de trabajo con los responsables de los centros de Secundaria de las cuatro provincias, así como con la Inspección Educativa, para explicar de forma pormenorizada las principales líneas de trabajo y las novedades en este ámbito.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sade / Includidas parroquias)

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

Dale un aire fresco y divertido a la habitación de los niños este verano

Ideas de decoración para la habitación de los peques

Redacción.

El dormitorio infantil es una de las estancias de la casa más importantes para los niños. Aquí pasan una gran parte de su tiempo, descansan, juegan y crecen, y por ello debe ser un lugar muy especial y personal para ellos. Descubre a continuación las ideas más novedosas para decorarlo.

Los elementos que escojamos para la habitación y la decoración deben ir en función de sus necesidades y de sus intereses, teniendo en cuenta, por supuesto, el espacio del que disponemos.

El verano es un momento estupendo para renovar y darle un toque diferente a la habitación de los peques de la casa. Aunque en principio pueda parecer una tarea engorrosa, puedes lograr un resultado increíble y con mucha vida, sin demasiado esfuerzo ni dinero. La clave está en escoger los elementos adecuados, para ello te proponemos algunas claves.

Organiza el espacio

Uno de los aspectos clave en la decoración del dormitorio infantil

es la organización del espacio. Una buena organización puede cambiar totalmente el aspecto de la habitación, por ello es esencial que dediquemos tiempo a pensar en la mejor distribución de los muebles y los demás objetos. Las estanterías son esenciales para la organización y el orden en una habitación infantil.

En este sentido, las estanterías y los muebles de almacenaje pueden ser de gran ayuda, ya que podemos colocar en ellas objetos de toda clase.

La estantería, es ideal para colo-

car los juguetes favoritos de los peques, pues tiene una gran capacidad de almacenamiento, con estantes en la parte de arriba y dos cajones en la parte inferior. Además, su color blanco y el detalle en la forma, hacen que sea muy combinable con todo tipo de colores.

Los colores de la temporada

En el mundo de la decoración los colores tienen una gran importancia y pueden cambiar totalmente una habitación. Este verano no pueden faltar los colo-



res cálidos en tonalidades claras en el dormitorio de los peques. Podemos encontrar una gran cantidad de opciones en estos tonos, como el lote de tres cojines dorados con motivos de estrellas y con diferentes diseños. Estos cojines le darán un toque mágico a cualquier rincón de la habitación y mucha personalidad.

Si solo quieres dar pequeños toques de color al dormitorio, de forma que le aporte vida, pero sin quitar protagonismo a los colores básicos, como el blanco, lo mejor es optar por pequeños objetos con colores vivos, como el perchero con colgadores de animales, en beige claro con adornos de animales en distintos colores, en amarillo, verde o rosa.

Es recomendable escoger colores básicos en los muebles y demás elementos, y dar personalidad con unas cortinas, las fundas y otros objetos del dormitorio. Las alfombras más originales para decorar una habitación infantil. Una alfombra original, como la Alfombra Rayuela, con un divertido estampado de colores, le otorgará un toque único a la habitación.

Cuándo es el mejor momento para instalar el aire acondicionado. Tres consejos clave para poder dormir en noches de calor sofocante

¿Cuál es la temperatura ideal del aire acondicionado en casa? ¿Y en una oficina?



Uno de los métodos más utilizados para combatir las altas temperaturas en verano es el uso de un aparato de aire acondicionado.

Redacción.

Con la llegada de las primeras olas de calor, parece que la única opción para mantener el ambiente del hogar o del trabajo fresco es utilizar estos sistemas de climatización. El aire acondicionado puede ser perjudicial para la salud si no se usa correctamente.

La temperatura es uno de los aspectos que influye en el consumo y rendimiento de estos aparatos y, consecuentemente, en nuestro bolsillo.

En este sentido, ¿cuál sería la temperatura óptima en una casa o en una oficina? ¿Qué temperatura es adecuada en cada espacio?

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) destaca que para lograr una sensación agradable en el interior de una vivienda, la temperatura debe estar 5°C por debajo de la exterior. Así, una temperatura que oscile

entre 24° y 26° grados es adecuada para combatir los efectos del calor, sin que suponga un exceso de consumo en la factura de la luz y sin que perjudique a tu salud.

En una oficina la salud y comodidad del personal de trabajo depende de múltiples factores y uno de ellos es la temperatura. De hecho, "la temperatura de confort en la oficina está enmarcada en el campo de la ergonomía en prevención de riesgos laborales y forma parte del confort ambiental, junto a la iluminación y al ruido".

A nivel normativo, el Reglamento de Instalaciones Térmicas en todos los Edificios (RITE), aprobado por el Real Decreto 1027/2007, establece los valores de temperatura recomendados en los lugares de trabajo se sitúa entre los 23 °C y 25 °C en verano con una humedad relativa entre el 45 y el 60%. La temperatura adecuada en invierno estaría entre los 21 °C y 23 °C con una humedad del 40 al 50%. Por otro lado, la velocidad del aire debe ser inferior a 0,2 metros por segundo.



Nuestra piel está vulnerable después de meses de temperaturas frías y menor contacto con la radiación solar

Prepara tu piel para este verano

Redacción.

Con la llegada del verano, las horas de sol se alargan y apetece pasar más tiempo al aire libre. Sin embargo, nuestra piel está vulnerable después de meses de temperaturas frías y menor contacto con la radiación solar. Por ello, prepararla de manera correcta es fundamental para evitar daños cutáneos, prevenir el envejecimiento prematuro y potenciar un bronceado saludable y uniforme.

Preparar la piel para el verano implica exfoliar para eliminar células muertas, hidratar intensamente con texturas ligeras, proteger diariamente con SPF 50+ y nutrir con antioxidantes. Esta rutina asegura una piel sana, un bronceado uniforme y previene manchas y fotoenvejecimiento.

La importancia de la alimentación La alimentación es una de las primeras recomendaciones que podemos seguir para preparar nuestra piel antes de exponerla al sol. Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes es vital para mantener nuestro cuerpo saludable por dentro y por fuera.

Algunos alimentos recomendables para preparar la piel para el verano son, por ejemplo, frutas y verduras de color anaranjado como la zanahoria, la calabaza, los tomates y el albaricoque; las verduras de hoja verde como las espinacas, el brócoli, el pimiento o el calabacín, los melones o los espárragos y la naranja.

Además, alimentos como pescado azul y nueces, son ricos en ácidos omega-3 y tienen propiedades antiinflamatorias.



No descuides la hidratación

Mantener los niveles de hidratación todo el año es imprescindible. Una piel que está bien hidratada no solo luce más saludable, sino que también es más resistente a los daños.

La fruta y la verdura te aportarán una buena cantidad de agua, pero no será suficiente, por lo que deberás beber entre un litro y medio y dos litros de agua al día.

Convierte la hidratación en un hábito y, si te cuesta beber agua sola añade unas rodajas de fruta, un chorrito de limón o añade unas hojas de menta.

Exfoliación

Exfoliar la piel es uno de los métodos más efectivos para poder tenerla perfecta antes de exponerla al sol. La exfoliación fortalece la dermis, aporta elasticidad y suavidad a la piel, y la hace más resis-

tente al sol, lo que favorece el bronceado. Esta exfoliación debe hacerse tanto en el rostro como en el cuerpo, teniendo en cuenta que su frecuencia dependerá de la sensibilidad de la piel.

Se recomienda utilizar exfoliantes suaves con ingredientes naturales, evitando aquellos demasiado agresivos que puedan irritar la piel e incorporar una exfoliación suave en la rutina de cuidado una o dos veces por semana, dependiendo del tipo de piel, para no alterar su equilibrio natural.

Nutrición

Para tener una piel hidratada y nutrida es importante aplicar cremas y serums que contengan ingredientes humectantes como el ácido hialurónico, la glicerina y la alantoína, que ayudan a retener la humedad en la piel.

Además de la hidratación diaria, también es recomendable el uso de

mascarillas nutritivas una o dos veces por semana, especialmente aquellas con ingredientes calmantes como el aloe vera, la miel o el aceite de rosa mosqueta. Estos componentes restauran la humedad y refuerzan la barrera cutánea, preparándola para la exposición al sol.

Protección

Finalmente, no te olvides de utilizar un protector solar con un SPF superior a 30 para el día a día y de 50 en exposiciones prolongadas. Es importante aplicarlo generosamente en todas las áreas expuestas de la piel y volver a aplicarlo cada dos horas o más frecuentemente si se está nadando o sudando.

Además del fotoprotector, tampoco hay que olvidarse de la protección física de nuestro cuerpo con la utilización de gorros, gafas de sol y sombrilla.

para sentirte mucho mejor...



andrea deiros
 técnica láser

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

cita previa




ESTILISTAS
MARIA FRAGA

C/ Sanjurjo de Carricarta, 5 bajo,
 O Burgo, 15670 Culleredo



Alejandra Fernández
 • ESTILISTAS •

C/ TEMPLE, 13 BAJO, 15679 - EL TEMPLE - CAMBRE
 A CORUÑA - Telf.: 981 66 38 53

Tener los dientes torcidos no solo afecta la estética de la sonrisa, sino también la salud bucodental

¿Por qué se nos tuercen los dientes?



Redacción.

Si te preguntas por qué se tuercen los dientes, te explicamos de forma clara las causas más comunes, cómo prevenirlo y qué soluciones existen para recuperar una sonrisa alineada y saludable.

¿Por qué los dientes se mueven o se tuercen?

Los dientes no permanecen estáticos a lo largo de la vida. Aunque creamos que una vez colocados no se moverán, lo cierto es que distintos factores pueden hacer que los dientes cambien de posición con el tiempo.

Las causas más habituales son:

1. Genética y herencia familiar

- El tamaño de los dientes.
- El tamaño del maxilar y la mandíbula.
- La forma de la mordida.

Cuando los dientes son demasiado grandes para el espacio disponible, tienden a apiñarse; si son más pequeños, pueden aparecer separaciones.

2. Hábitos orales durante la infancia

Algunos hábitos infantiles pueden alterar el desarrollo óseo y dental, provocando una mala alineación:

- Succión del pulgar.
- Uso prolongado del chupete.
- Respiración oral.
- Empujar los dientes con la lengua.

Estos hábitos pueden desplazar los dientes hacia adelante o generar mordidas abiertas.

3. Falta de espacio en la boca

Cuando la boca es pequeña y los dientes son grandes, se genera apiñamiento, uno de los motivos más frecuentes por los que los

dientes se tuercen.

Esto suele observarse especialmente cuando erupcionan los caninos, que buscan espacio y desplazan otras piezas.

4. Pérdida de dientes sin reemplazo

Cuando se pierde una pieza dental y no se sustituye, los dientes vecinos tienden a migrar hacia el espacio vacío. Esto provoca:

- Desplazamiento lateral.
- Alteración de la mordida.
- Dientes que “se inclinan” o giran.

5. Enfermedad periodontal

La periodontitis provoca pérdida de hueso y encía, debilitando el soporte de los dientes. Esto puede generar:

- Movilidad.
- Separación entre dientes.
- Dientes que se inclinan hacia adelante.

Es una de las causas principales de dientes torcidos en adultos.

6. Movimiento natural con el paso del tiempo

Incluso sin problemas previos, los dientes pueden moverse debido a:

- Envejecimiento.
- Desgaste del esmalte.
- Cambios en la musculatura y en la mordida.

Por eso, muchas personas experimentan apiñamiento dental en la zona inferior a partir de los 30-40 años.

7. No usar retenedores tras una ortodoncia

Este es uno de los motivos más comunes hoy en día. Tras un tratamiento de ortodoncia, es imprescindible usar retenedores para mantener los resultados.

Aunque es el tejido más duro del cuerpo humano, también puede debilitarse y desgastarse con el tiempo si no se cuida adecuadamente

Cómo fortalecer el esmalte de los dientes

Redacción.

Cómo fortalecer el esmalte de los dientes, qué hábitos lo dañan y qué puedes hacer para protegerlo y mantener una sonrisa sana a largo plazo.

Qué es el esmalte dental y por qué es tan importante

El esmalte dental recubre la parte visible del diente y actúa como una barrera protectora. A diferencia de otros tejidos del cuerpo, no se regenera, por lo que cualquier daño es irreversible.

Cuando el esmalte se debilita, pueden aparecer problemas como:

- Sensibilidad dental al frío o al calor.

- Mayor riesgo de caries.
- Cambios de color o manchas.
- Desgaste y fracturas dentales.

Por eso, fortalecerlo y evitar su deterioro es clave para la salud bucodental.

Principales causas del desgaste del esmalte

Antes de ver cómo fortalecerlo, es importante conocer qué lo debilita:

- Consumo frecuente de alimentos y bebidas ácidos (refrescos, cítricos, bebidas energéticas).
- Cepillado agresivo o con cepillos de cerdas duras.
- Bruxismo (rechinar de dientes).
- Mala higiene bucal.
- Boca seca o disminución de la saliva.
- Trastornos digestivos como el reflujo gástrico.

En muchos casos, estos hábitos pasan desapercibidos hasta que aparecen los primeros síntomas.

Cómo fortalecer el esmalte de los dientes de forma natural

Aunque el esmalte no se regenera, sí puede remineralizarse y fortalecerse con los cuidados adecuados.



1. Usa pasta dental con flúor

El flúor es uno de los mejores aliados del esmalte. Ayuda a reforzar su estructura y a hacerlo más resistente frente a los ácidos.

Recomendaciones:

- Utiliza una pasta con flúor a diario.
- No enjuagues con abundante agua tras el cepillado; deja actuar el flúor unos minutos.

2. Mejora tu alimentación

La dieta influye directamente en la salud dental. Para fortalecer el esmalte:

- Aumenta el consumo de calcio y fósforo (lácteos, frutos secos, pescado).
- Incluye alimentos ricos en vitamina D.
- Reduce azúcares y productos ultraprocesados.

3. Evita cepillarte justo después de comer alimentos ácidos

Tras consumir alimentos ácidos, el esmalte se encuentra más vulne-

rable. Cepillarse en ese momento puede acelerar su desgaste.

Consejo:

- Espera 30 minutos antes de cepillarte.
- Enjuágate con agua para neutralizar los ácidos.

4. Elige un cepillo adecuado y una técnica suave

Un cepillado fuerte puede desgastar el esmalte y provocar retracción de encías.

Recomendaciones:

- Usa cepillos de cerdas suaves.
- Realiza movimientos suaves y circulares.
- Evita ejercer demasiada presión.

5. Mantén una correcta hidratación

La saliva es fundamental para proteger el esmalte, ya que ayuda a neutralizar los ácidos y aporta minerales.

- Evita el consumo excesivo de alcohol y caféina.
- Consulta con un profesional si sufres sequedad bucal persistente.

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

Navegando las adversidades:

Diez acciones para promover el bienestar emocional y la resiliencia en la infancia y la adolescencia

- 1 **Escuchar y validar las emociones.** Dar espacio a todas las emociones, sin juzgarlas ni querer eliminarlas, es la base para construir una buena regulación emocional.
- 2 **Generar vínculos seguros y estables.** Los niños y adolescentes necesitan sentirse queridos, acompañados e importantes para sus figuras de referencia.
- 3 **Fomentar la autonomía y la participación.** Ofrecer oportunidades para decidir, cometer errores y repararlos ayuda a construir la autoestima y la confianza.
- 4 **Evitar la sobreprotección y el exceso de presión.** Es necesario encontrar un equilibrio entre el acompañamiento afectivo y la exigencia realista, adaptada a cada etapa.
- 5 **Modelar con el ejemplo.** Lo que hacemos y cómo gestionamos las dificultades tiene un impacto mucho mayor que lo que decimos.
- 6 **Incluir la educación emocional en todos los entornos.** En casa, en la escuela y en el tiempo libre, se deben promover la consciencia emocional, la empatía y la resiliencia.
- 7 **Construir comunidades educadoras.** El bienestar emocional también se construye colectivamente, con redes de apoyo y adultas de referencia, presentes y de confianza.
- 8 **Tener en cuenta la diversidad y la vulnerabilidad.** Se deben garantizar entornos inclusivos, seguros y sensibles a las necesidades de la infancia y la adolescencia.
- 9 **Diseñar entornos saludables.** El espacio físico, el acceso a la naturaleza, la cultura y el ocio desempeñan un papel importante en el bienestar emocional.
- 10 **Promover políticas públicas comprometidas con la salud mental.** Se necesitan marcos normativos que garanticen el bienestar emocional de la infancia y la adolescencia.

Ilustración: Lucía Pichelero. Encuentro de Ideas



UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Noite Meiga»

O sal á pel pegada.
Antigo fogo que cada veránvolve a alumearnos por dentro.
Arde en cada praia, na memoria e no vento.

Mans que preparan as sete herbas,
conxuros, herdanzas e máis lendas.
Esperanza sumerxida e posta sobre o alféizar.
Purifica, mais tamén desperta.

Novos comezos.
Antigas fendas.
Queimar silencios.
Voltar á vida.

E mentres a noite de San Xoán
baila entre lapas e mareas.
algo dentro de nós tamén prende.
Cunha chispa pequena.
A chama interior,
unha lareira acesa.

Hai lumes que se avivan,
cando alguén os comparte.

Como fan as fogueiras de San Xoán.
unindo faíscas dispersas,
ata converter a nosa noite meiga
nun fogar.

@b_essential28



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

LA VIDA es HUELLA

Tanatorio y Crematorio de Mascotas

Parque Empresarial de Alvedro. Calle E. Nave-30. Coltedro

981 909 047

siguenos

www.lavidaeshuella.es



Hogueras de San Xoán en A Coruña

Fiesta de Interés Turístico Internacional

El 23 de junio... víspera de San Xoán, es una de las fiestas más grandes de A Coruña, declarada de Interés Turístico Internacional. La noche más corta del año va precedida de toda una semana llena de actos y preparativos. Desde la mañana se anuncia la fiesta con desfile de bandas y carrozas de meigas para que la quema de la hoguera vuelva a ser un momento mágico e inigualable en el calendario anual.

El olor de las sardinas asadas y del fuego invade la ciudad en la noche del 23 de junio debido a las hogueras que se alzan en numerosos puntos. Miles de personas participa en este culto ancestral al fuego con el que se celebra la entrada del verano. Pero la hoguera más concurrida es la que se alza en la playa de Riazor, con la figura de una bruja



de cartón piedra, alrededor de la que se satirizan sucesos de la vida política y social vividos a lo largo del año, en un espectáculo que abarrotan las playas de Riazor y de Orzán, sembradas a su vez de pequeñas hogueras de los miles de asistentes. Una noche llena de

muchos ritos de carácter mágico o supersticioso que se asocian a la tradición de saltar las hogueras, poner un ramo de hierbas de San Xoán en las puertas de la casa con la finalidad de protegerse de las meigas o lavarse al amanecer en manantiales o con agua de rosas.

Arde Lucus 2026

Fiesta de Interés Turístico Internacional

La ciudad de Lugo ya se prepara para vivir una edición muy especial del Arde Lucus. La emblemática celebración, que recrea el pasado romano y castreño de la urbe, alcanzará en 2026 su 25º aniversario. La programación se desarrollará del 18 al 21 de junio y, según avanzan desde la organización, ofrecerá una propuesta que mezclará acti-

vidades innovadoras con otras que rendirán homenaje a los primeros años de la fiesta.

Desde su creación, el Arde Lucus se ha convertido en una cita de referencia tanto para los vecinos como para miles de visitantes que cada año llenan las calles de Lugo para revivir la historia. En esta ocasión, la efeméride servirá para reforzar la identidad del evento, recuperando momentos emblemáticos de sus inicios.



Corpus Christi en Ponteareas

Fiesta de Interés Turístico Internacional

El Corpus Christi es la principal celebración de Ponteareas, con la apertura de los portales alfombreros, la preparación colectiva de materiales y el momento culminante con la elaboración y exhibición de las alfombras florales, acompañada de una programación cultural

y musical. Se trata de una de las mayores expresiones del patrimonio cultural inmaterial de noroeste peninsular y que fue declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional en 2009. Los días con mayor programación de la celebración del Corpus Christi 2026 serán: Sábado 6 de junio: inicio de los trabajos de elaboración de las alfombras.

Domingo 7 de junio (Día del Corpus): por la mañana las alfombras lucen en todo su esplendor y son admiradas por miles de visitantes que se acercan a Ponteareas. Lunes 8 de junio: se celebran distintos actos protocolarios, como el homenaje a las personas alfombreras fallecidas y la entrega de medallas, además de actividades pensadas para disfrutar en familia.

RA&VAN VIAJES
Diseñamos viajes a tu medida

RUMANÍA

TRANSILVANIA, CÁRPATOS Y BUCOVINA
Un viaje de leyenda

8 DÍAS / 7 NOCHES | SALIDA DESDE SANTIAGO DE COMPOSTELA | 23 AGOSTO 2026

Déjate sorprender por la magia de Rumania

Castillos de cuento, monasterios únicos, pueblos medievales y paisajes espectaculares entre montañas. Historia, cultura y tradición en el corazón de Europa.

CASTILLOS DE LEYENDA

Descubre Bran, el famoso Castillo de Drácula, y mucho más.

MONASTERIOS ÚNICOS

Descubre lo que se esconde en los monasterios pintados, Patrimonio de la Humanidad.

PISAJES ESPECTACULARES

Reserva los Cárpatos, Incașii, lago glaciario y paisajes de cuento.

CIUDADES CON ENCANTO

Sibiu, Brașov, Cluj-Napoca... Historia, cultura y tradición en cada rincón.

Historia, cultura, naturaleza y rincones que parecen sacados de un cuento.

SALIDA DIRECTA DESDE SANTIAGO

DESDE **1.445€**

POR PERSONA

MONASTERIO PINTADO DE SIBIU

VAL DE CÁRPATOS

CÁRPATOS

CASTILLO DE BRAN LA TORREJA DE DRÁCULA

VUELOS DIRECTOS DESDE SANTIAGO

15.00€ Santiago de Compostela

18.00€ Barcelona (Directo Compostela)

PRECIOS DESDE

15.00€ Santiago de Compostela

18.00€ Barcelona (Directo Compostela)

VUELOS INVERSIOS

15.00€ Barcelona (Directo Compostela)

18.00€ Santiago de Compostela

PLAZAS LIMITADAS. Reserva ya!

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



XG-769

RA&VAN

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

Déjate sorprender por la magia de Rumanía. Hay lugares que parecen inventados... y Transilvania es uno de ellos.

Castillos de cuento entre montañas, monasterios pintados únicos en el mundo, pueblos medievales donde parece haberse detenido el tiempo y carreteras que atraviesan algunos de los paisajes más espectaculares de Europa. Dicen que el mito de Drácula nació entre los muros del famoso Castillo de Bran, una fortaleza rodeada de misterio y leyenda. Pero Rumanía guarda mucho más: Sibiu, con

sus plazas elegantes y ambiente medieval; Brasov, una de las ciudades más bonitas de Transilvania; Bucovina, famosa por sus monasterios pintados, auténticas joyas de arte e historia; y los Cárpatos, una cadena montañosa de paisajes verdes, bosques y pueblos con encanto.

Un circuito pensado para viajar cómodamente, con vuelos directos desde Santiago, hoteles seleccionados y circuito organizado para disfrutar sin preocupaciones. ¡No te quedes sin tu plaza! Salida con plazas limitadas.

Los resultados fueron excelentes, ya que la mayoría de los betanceiros consiguieron un triplete de medallas de oro

Éxito del club ITF Brigantium con 18 oros en el I Trofeo Concello de San Cristovo de Cea de Kickboxing

El pasado 9 de mayo se celebró en San Cristovo de Cea (OU) la primera edición del "Trofeo Concello de San Cristovo de Cea de Kickboxing", seguida de la velada en el ring "Forno da loita", en la que participaron 10 miembros del ITF Brigantium en las diferentes modalidades de combate.

Los resultados fueron excelentes, ya que la mayoría de los betanceiros consiguieron un triplete de medallas de oro. Yanire, Paula, Román y Emma obtuvieron tres cada uno. Brais, por su parte, tuvo que conformarse con la plata tras no poder vencer a su dura rival local.

Alicia Mosquera rozó el triplete, pero no pudo conseguirlo tras perder en la final de puntos contra Emma, del mismo club. Sandra solo obtuvo dos medallas de oro al no tener rival en la modalidad de puntos, como suele ser habitual en los últimos eventos regionales. Lo mismo le ocurrió a Celia, quien, al no tener rival en puntos, tuvo que conformarse con dos medallas de oro en las modalidades de peso ligero y kicklight. Valeria obtuvo un meritorio bronce y una plata al enfrentarse a rivales muy superiores en edad y peso, ya que no había ninguna en su categoría. Finalmente, cabe destacar el debut de Pablo con un bronce en las categorías en las que compitió.



Con estos resultados, los 10 atletas de Betanzos mantienen al ITF Brigantium en el primer puesto indiscutible del ranking regional, del que ya eran líderes desde Ribeira Sacra. Con 18 oros, duplicaron el resultado del segundo clasificado, con menos de la mitad de atletas, lo que supone un mérito adicional

que demuestra la eficacia de un pequeño pero indiscutible grupo de campeones.

El ITF Brigantium tiene ahora la vista puesta en el Campeonato de España Junior que se celebrará la última semana de junio en Valladolid, al que asistirá con ocho atletas y un entrenador regional.

Homenaje del Ayuntamiento de A Coruña al Marineda Hockey tras su histórica temporada

El Ayuntamiento de A Coruña recibió al Marineda Hockey en el Salón de Sesiones del Palacio Municipal de María Pita tras la histórica temporada del club coruñés, que culminó con el ascenso a la OK Liga Iberdrola y la conquista de la Copa Princesa.

La alcaldesa, Inés Rey, y el concejal de Deportes, Manuel Vázquez, encabezaron el acto institucional en el que participaron las jugadoras, el cuerpo técnico y la directiva de la entidad.

La capitana del equipo, Alba Garrrote; el entrenador, Nelson Obelleiro; y la presidenta de la entidad, Beatriz Lema, intervinieron durante la recepción.

Posteriormente, la alcaldesa entregó una Torre de Hércules de Sargadelos a las capitanas del Marineda Hockey en reconocimiento a la inmejorable temporada del equipo. Inés Rey destacó el impacto deportivo y social de un proyecto "que en menos de un año logró situar a A Coruña en la élite del hockey femenino nacional con una temporada prácticamente perfecta". Destacó "el esfuerzo, la ambición y la unidad de un grupo que representa los mejores valores del deporte y que ya es un referente para muchos niños y niñas de la ciudad".

Marineda Hockey logró el ascenso a la OK Liga Iberdrola a falta de dos jornadas, tras una trayectoria extraordinaria con 21 victorias y



3 empates en 24 partidos. El conjunto coruñés certificó el ascenso en el pabellón Agra I al derrotar a

El presidente les deseó "la mayor de las suertes"

El Monbus Taller, felicitado por la Diputación de A Coruña por su ascenso a la ACB



El presidente de la Diputación de A Coruña, Valentín González Formoso, el diputado de Deportes, Antonio Leira, acompañados de representantes de los grupos provinciales, recibieron en el salón de plenos al Monbus Taller tras su ascenso a la ACB, la máxima categoría del baloncesto español.

En el acto, la Diputación trasladó la felicitación de la provincia al club compostelano por el regreso a la Liga Endesa, un logro que reconoce el trabajo del equipo, del cuerpo técnico, de la directiva y de una afición que volvió a demostrar su apoyo al Obradoiro en los momentos decisivos de la temporada.

Valentín González Formoso destacó que el ascenso "es una magnífica noticia para Santiago, para la provincia de A Coruña y para todo el deporte gallego", y subrayó que el Taller "forma parte de la historia de nuestro baloncesto, con una trayectoria sólida y construida con esfuerzo y mucha capacidad de resistencia". El presidente de la Diputación le deseó al equipo "la mayor de las suertes" en esta nueva etapa en la

ACB y expresó la confianza en que el club pueda consolidarse de nuevo en la élite. "Sabemos que la ACB es una competición exigente, pero también sabemos que el Taller tiene capacidad, una afición entregada y toda una ciudad detrás", afirmó.

Durante la recepción, Formoso puso también en valor la potencia del baloncesto en la provincia de A Coruña, tanto en el ámbito profesional como en el deporte de base. "El basket coruñés vive un momento de enorme fuerza. Tenemos clubes que compiten al máximo nivel, canteras que nos deparan un futuro ilusionante y una afición cada vez mayor que siente el baloncesto, por lo que el éxito del Obradoiro es también gasolina para los equipos de baloncesto base", afirmó.

Por su parte, el diputado de Deportes, Antonio Leira, felicitó también el club por el ascenso y destacó "el ejemplo de constancia" que representa al Taller. "Después de un descenso nunca es fácil volver. El mérito de este equipo fue levantarse, competir con ambición y devolverle a la afición la alegría de ver el Taller otra vez en la ACB", afirmó.

Raspeig por 3-1 ante un estadio lleno. El Ayuntamiento reconoció públicamente el éxito deportivo de un club

nacido hace menos de un año y que ya ha conquistado la Copa Princesa.



El combinado gallego acompañará al Racing de Santander en Primera División para la temporada 2026/27

El Deportivo de La Coruña regresa a Primera División ocho años después

El RC Deportivo certifica su regreso a Primera División y vuelve a situarse entre los clubes de la máxima categoría del fútbol español en una temporada especialmente significativa para la entidad, coincidiendo

con el 120 aniversario de su fundación. El ascenso supone la culminación de un proceso de reconstrucción deportiva, económica e institucional desarrollado durante los últimos años, tras una de las etapas

más complejas de la historia de este Club. El Deportivo logró superar una situación de enorme dificultad y recuperar, desde el trabajo, la estabilidad y la confianza necesarias para volver a competir al máximo

nivel. Como uno de los 9 clubes campeones de Liga del fútbol español, el RC Deportivo recupera un lugar que forma parte de su historia, de su identidad y de su nivel de exigencia competitiva.





I Torneo CCS Abogados en el campo de Golf Xaz

El pasado mes de mayo se celebró el I Torneo CCS Abogados en el campo de golf de Xaz, con una gran participación de jugadores. El tiempo, en principio con algo de lluvia, dejó después un día fabuloso para la práctica del golf. También vemos que el campo de golf de Xaz vuelve a ser el impresionante campo de antes de las lluvias y los greens están ya en su mejor estado. Felicitamos a todos los trabajadores del mantenimiento del campo.

Todos los jugadores recibieron un welcome de entrada y fueron obsequiados en el hoyo 10 con una degustación de empanadas y bocadillos que ayudaron a recuperarse para acabar los últimos hoyos.



Categoría Scratch

- 1º Jesús Fernández Espada, 38 puntos.
- 2º José Trillo Castelo, 34 puntos.
- 3º Santiago Ulloa Ayora, 33 puntos.

1ª Categoría Hándicap

- 1º Pedro Valín Armenta, 45 puntos.
- 2º J. Carlos Saavedra Pérez, 40 puntos.
- 3º Santiago Ulloa Ayora, 39 puntos.

2ª Categoría Hándicap

- 1º Mateo Formoso Bouza, 44 puntos.
- 2º Ramón García Barros, 44 puntos.
- 3º Luis Fernando Montells Otero, 40 puntos.

Damas

- 1ª Susana Beneyto González, 42 puntos.
- 2ª Mª. Rosario Brañas Carro, 36 puntos.
- 3ª Miriam Bellido Fonseca, 38 puntos.

5ª Categoría

- 1º Luís Fernández Montells Otero, 42 puntos.
- 2º Ricardo Vázquez Martínez, 40 puntos.
- 3º Miriam Bellido Fonseca, 38 puntos.



II Torneo de golf Torres de Núñez

El pasado 23 de mayo se celebró en el campo de Golf de Miño, el II Torneo de Golf Torres de Núñez; un Torneo que cada año sorprende más a los jugadores. Este año amplió las categorías a Senior (+50) y Damas (+50) con un welcome pack de bienvenida, gran sorteo de regalos y cocktail en la entrega de premios. Además, su fabulosa carpa en el hoyo 10 donde fueron obsequiados con bebidas y productos de Torres de Núñez.

Como se puede ver, los resultados fueron muy ajustados en las categorías, donde los 141 jugadores pudieron disfrutar de un campo que se ha recuperado de las lluvias y en el que los greens están casi perfectos. Felicitamos a todo el equipo del Golf Miño por la buena realización de este torneo.

Clasificación Scratch masculina

- 1º.- Benjamín Dorado, 32 puntos.
- 2º.- M. A. Martínez C., 31 puntos.
- 3º.- David de Ancos Cid, 30 puntos.

Clasificación Scratch femenina

- 1ª.- Mª. Pilar López R., 20 puntos.
- 2ª.- Mª. Paz Santiago F., 15 puntos.
- 3ª.- C. Picos Dorado, 14 puntos.

1ª Categoría masculina

- 1º.- B. Dorado Soto, 42 puntos.
- 2º.- David de Ancos Cid, 41 puntos.
- 3º.- J. M. García Nieto, 40 puntos.

1ª Categoría femenina

- 1ª.- Mª. P. L. Rodríguez, 33 puntos.
- 2ª.- Mª. P. Santiago Freijanes, 27

2ª Categoría masculina

- 1º.- Javier R. Fernández, 41 puntos.
- 2º.- R. Calviño Santos, 40 puntos.
- 3º.- C. Pato Alonso, 40 puntos.

2ª Categoría femenina

- 1ª.- M. Itziar de Ozamaiz, 41
- 2ª.- E. Bolaño Modia, 37 puntos.
- 3ª.- M. Marine Díaz, 37 puntos.

Senior Caballeros

- 1º.- J. M. García Nieto, 40 puntos.
- 2º.- R. Calviño Santos, 40 puntos.
- 3º.- C. Pato Alonso, 40 puntos.

Senior Damas

- 1ª.- Mª. Itziar de Ozamiz, 41
- 2ª.- E. Bolaño Modia, 37 puntos.
- 3ª.- M. Marini Díaz, 37 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@verdemarediciones.com

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



Consulta:

Hola:

Tengo una vivienda alquilada cuyo contrato cumple el primer año el próximo 30 de junio. En principio mi intención era mantener el alquiler y permitir que la inquilina continuara en el piso, ya que hasta ahora no habíamos tenido problemas.

Sin embargo, mi hija está estudiando y recientemente le han confirmado que tendrá que realizar sus prácticas obligatorias en nuestra ciudad a partir de octubre, por lo que necesitará vivir en esa vivienda.

Cuando conocí esta situación hablé con la inquilina por teléfono para explicarle el problema y comentarle que necesitaría recuperar el piso durante el verano.

El contrato de alquiler incluye una cláusula en la que se esta-

blece que el propietario puede recuperar la vivienda para uso propio o de familiares directos avisando con antelación. Sin embargo, la comunicación que hice fue únicamente verbal, ya que pensé que primero era mejor hablarlo de forma amistosa antes de enviar ningún escrito formal. La reacción de la inquilina me ha sorprendido bastante. Me respondió por WhatsApp diciéndome que cualquier comunicación debía hacerse por escrito. Desde entonces no hemos vuelto a hablar.

Mi duda es si realmente puedo recuperar la vivienda para mi hija una vez cumplido el primer año de contrato o si, por no haber avisado antes de la fecha de vencimiento, estoy obligado a esperar más tiempo. También quisiera saber si el hecho de haber hecho primero una llamada telefónica puede perjudicarme y cuál sería ahora la forma co-

rrecta de actuar para evitar problemas legales.

Muchas gracias.

Estimado lector:

La situación que plantea es relativamente frecuente y, en principio, la legislación sí permite al propietario recuperar una vivienda alquilada para destinarla a residencia habitual propia o de determinados familiares, entre ellos los hijos. Ahora bien, para hacerlo correctamente deben cumplirse varios requisitos legales y formales.

El primero, y más importante, es que esa posibilidad aparezca expresamente recogida en el contrato de arrendamiento. Según indica, en su contrato existe una cláusula que prevé la recuperación de la vivienda para uso familiar, por lo que ese requisito quedaría cubierto.

El segundo aspecto esencial es el plazo. La Ley de Arrendamientos Urbanos establece que esta facultad solo puede ejercitarse una vez transcurrido el primer año de duración del contrato. Por ello, lo prudente sería esperar a que dicho plazo se cumpla efectivamente y realizar después la notificación formal.

Además, la comunicación debe hacerse de manera fehaciente y respetando un preaviso mínimo de dos meses. En la práctica, lo recomendable es utilizar un burofax con certificación de contenido y acuse de recibo, explicando claramente la necesidad de la vivienda para su hija y la fecha prevista de recuperación del inmueble.

La llamada telefónica o los mensajes de WhatsApp no invalidan sus derechos, pero tampoco ofrecen suficiente seguridad jurídica si posteriormente surgiera un conflicto judicial. Por eso es impor-

tante formalizar ahora correctamente la comunicación escrita.

En consecuencia, si el contrato cumple el año el 30 de mayo, lo aconsejable sería enviar el burofax a partir de esa fecha y fijar una salida razonable que respete los dos meses de preaviso legal. Actuando así, y siempre que la necesidad de vivienda para su hija sea real y acreditable, su posición jurídica sería sólida.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



El plan acordado contempla la construcción de 400 viviendas repartidas en torres residenciales

Acuerdo para desbloquear el proyecto urbanístico del Parque do Agra en A Coruña



Redacción.

El PSOE y el BNG han llegado a un acuerdo para desbloquear el proyecto de urbanización del Parque del Agra en A Coruña, donde se podrían levantar 400 viviendas repartidas en torres residenciales. En concreto, en las calles próximas al Parque del Observatorio, donde se sitúa la AEMET.

El asunto fue retirado por la alcaldesa, Inés Rey, del pleno del pasado 9 de abril, al no contar con mayoría absoluta para su aprobación, con el objetivo de organizar una mesa de trabajo con los vecinos, a petición del BNG, para hacerles partícipes del proceso de tramitación.

El asunto será llevado de nuevo al pleno municipal. Según especifica el informe municipal de la propuesta, esta incluirá cambios derivados de la reunión mantenida con

los vecinos el pasado 21 de abril, entre los que destaca la eliminación del edificio previsto en el acceso al nuevo parque en la calle Pascual Veiga. Asimismo, el proyecto prevé la realización de un aparcamiento subterráneo bajo el espacio libre-público correspondiente al resto de la parcela de las Adoratrices incluida en el polígono. También incorpora la reserva de vivienda sujeta a algún régimen de protección pública prevista en las Normas Urbanísticas del PXOM/13.

El asunto, que necesita mayoría absoluta legal con 14 votos a favor para salir adelante, había sido incluido en el orden del día plenario del pasado 9 de abril tras la comisión municipal de Facenda, pero ante la previsible falta de apoyos suficientes en el Pleno, y tras el acuerdo con el BNG, fue retirado. La candidata nacionalista a la Alcaldía, Avia Veira, confirmaba

después el rechazo de su grupo a la modificación urbanística y censuraba que no hubiera consenso antes de llevar el asunto al Pleno: "Non estabamos de acordo nin no fondo nin na forma do cambio: pola falta de diálogo. A proposta do pleno de maio ten que ser distinta á que se pretendía aprobar hoxe".

Por su parte, la presidenta de la Asociación de Veciños Agra do Orzán, Flor Antelo, reitera el rechazo de la agrupación al proyecto de urbanización en la zona. "Non estamos de acordo. Queremos que quiten os catro edificios, que é o acordo ao que chegamos na Xunta Directiva". En este sentido, insiste en que no quieren que se construyan edificios que tapen el "poco espacio verde" que tienen ahora en el barrio. Una demanda histórica en el Agra y por la que protagonizaron una multitudinaria manifestación el pasado 25 de abril.

En Galicia, como en el resto de España, esta práctica está limitada por la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU)

El casero no puede subir la renta "porque sí", solo puede hacerlo en este caso

Redacción.

Aunque la ley está ahí, lo cierto es que a menudo surgen dudas, muchas de ellas relacionadas con la subida del precio del alquiler. En este contexto, ¿es legal que el casero aumente la renta "porque sí"?

Cuando se firma un contrato de alquiler, inquilinos y propietarios gallegos están obligados a cumplir una serie de responsabilidades recíprocas definidas por la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU).

Aunque la ley está ahí, lo cierto es que a menudo surgen dudas, muchas de ellas relacionadas con la subida del precio del alquiler.

La actualización del precio de alquiler es una práctica común en los contratos de alquiler de viviendas. Sin embargo, el propietario no puede subir la renta de forma arbitraria.

En Galicia, como en el resto de España, esta práctica está limitada por la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU) y solo puede realizarse si el contrato cumple un año y se notifica por escrito un mes antes.

"Durante la vigencia del contrato, la renta solo podrá ser actualizada por el arrendador o el arrendatario en la fecha en la que se cumpla cada año de vigencia del contrato, en los términos pactados por las partes", dice el artículo 18, sobre la actualización de la renta. Es decir, si el casero desea actua-

lizar el precio del alquiler, solo podrá hacerlo en la fecha en la que acaba el contrato, no cuando quiera. Por ejemplo, si el contrato vence en noviembre, la subida no se podrá aplicar antes de la fecha. El mismo artículo señala, además, que la renta se actualizará por cada anualidad por referencia a la variación anual del Índice de Garantía de Competitividad a fecha de cada actualización. Para ello, se tomará como mes de referencia el que corresponda al último índice que estuviera publicado en la fecha de actualización del contrato.

Según la Ley de Arrendamientos Urbanos, "la renta actualizada será exigible al arrendatario a partir del mes siguiente a aquel en que la parte interesada lo que notifique a la otra parte por escrito, expresando el porcentaje de alteración aplicado".

Para 2026, el límite de actualización del alquiler en Galicia es del 2%. Este tope será de obligado cumplimiento para grandes tenedores, mientras que para pequeños propietarios, "el incremento de la renta será el que resulte del nuevo pacto entre las partes".

"En ausencia de este nuevo pacto entre las partes, el incremento de la renta a aplicar no podrá ser superior al 2%", según recoge el Real Decreto-ley 8/2026, de 20 de marzo, de medidas en el alquiler en respuesta a las consecuencias económicas y sociales de la Guerra de Irán.



¿Estresado con la venta de tu casa?

RELÁJATE

Me encargo de todo para que sólo pienses en planear tu futuro

- ✓ Cercanía
- ✓ Comunicación

Tu casa lo merece ¡Llárame!

Wendy Vergara - Asesora en OKAM

689 00 89 64





Para 2026, el límite de actualización del alquiler en Galicia es del 2%.

ESTRENOS DE CINE



Título: El Placer Es Mío (Pour Le Plaisir)

País: Francia.
Director: Reem Kherici.

Reparto: François Cluzet, Alexandra Lamy, Camille Aumont Carnel, Reem Kherici, Delphine Baril, François Bureloup, François-Xavier Demaison.

SINOPSIS:
Fanny y Tom llevan 20 años felizmente casados. Sin embargo, un día sale a la luz un secreto revelador: Fanny nunca ha tenido un orgasmo. Tom, ingeniero de profesión, decide ponerse manos a la obra para crear el invento que revolucione el placer femenino. Todo un desafío. La pareja se embarcará entonces en una aventura tan disparatada como conmovedora que transformará su relación para siempre.

Fecha de Estreno: 19 de junio 2026



Título: Toy Story 5

País: USA.
Director: Andrew Stanton, McKenna Harris.
Guión: Andrew Stanton.

Reparto:
Tim Allen, Tom Hanks, Greta Lee, Joan Cusack, Tony Hale, Conan O'Brien.

SINOPSIS:
Los juguetes están de vuelta. Esta vez, Buzz Lightyear, Woody, Jessie y el resto de la pandilla se enfrentan a un nuevo reto cuando conocen a Lilypad, una nueva tablet que llega con sus propias ideas disruptivas sobre lo que es mejor para Bonnie. ¿Volverá a ser lo mismo la hora de jugar?

Fecha de Estreno: 19 de junio 2026



Título: Habitación Nº13 (Hemmet)

País: Suecia, Islandia, Estonia.
Director: Mattias Johansson Skoglund.

Reparto:
Philip Oros, Anki Lidén, Gizem Erdogan, Malin Levanon, Lily Wahlsteen, Ayan Ahmed, Caisa Ankarsparre, Emil Brulin, Bengt C.W. Carlsson, Lottie Ejebrant, Janna Granström, Peter Jankert.

SINOPSIS:
En Ekskuggan, algo empieza a cambiar cuando Monika se muda. Los residentes se comportan de forma cada vez más extraña, y cuando el personal nocturno se niega a ir a trabajar, Joel, el hijo de Monika, se da cuenta de que algo va mal.

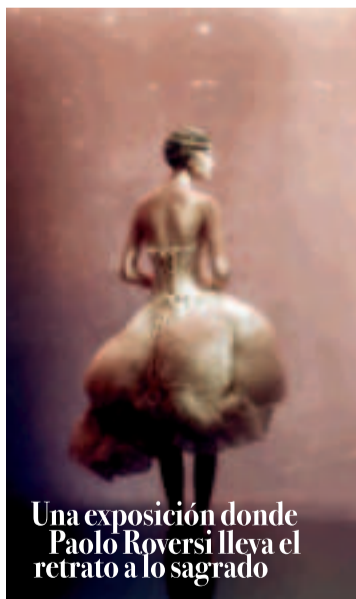
Fecha de Estreno: 19 de junio 2026

CULTURA

Paolo Roversi, gran exposición de verano de la Fundación MOP

La Fundación MOP inaugurará el 20 de junio "Doubts" de Paolo Roversi, exposición que combinará obras icónicas con imágenes inéditas hasta la fecha en un recorrido íntimo por el universo del fotógrafo.

A lo largo de su trayectoria artística de más de cuatro décadas, Paolo Roversi ha construido un lenguaje fotográfico absolutamente propio. Y es que es capaz de insuflar vida a sus imágenes de una forma que roza lo desconcertante. Como señala el crítico Vince Aletti, muchas de las mejores fotografías de Roversi «parecen cobrar vida ante nuestra mirada... todas sus imágenes emocionan al punto que resulta imposible confinarlas a una página, a una pared». "Doubts" es el título que Roversi ha escogido para su exposición en el Centro MOP.



Una exposición donde Paolo Roversi lleva el retrato a lo sagrado

Y es que, para él, las dudas «abren la puerta a la creatividad y la imaginación, de igual modo que las certezas la cierran». En "Doubts" encontramos muchos de los elementos que mejor defi-

nen su manera de trabajar, entre los que se incluye su constante fascinación por las posibilidades experimentales que ofrece la Polaroid. Con "Doubts", Roversi transformará la nave del Centro MOP en una red de secciones interconectadas, cada una de las cuales representará un aspecto diferente de su estética: Theatre, Appearances, Shadows, Doubts, People, Presence, Grace, Beauty y Fading. Entendidas como un todo, estas secciones dan cuenta de la maestría técnica de Roversi en toda su magnitud, la peculiaridad de su visión y una convicción cuasirreligiosa de que la belleza se halla en el silencio, en las sombras y en el vacío que se da entre las cosas.

"Doubts" podrá visitarse desde el 20 de junio y hasta el 20 de septiembre de 2026 en el Centro MOP del Muelle de Batería de A Coruña.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

1. Que hace el mal, en femenino. Ocupados hasta el límite.
2. Idearía, construiría.
3. Cuatrocientos uno en numeración romana.
4. Dos romano. Prometida. Símbolo químico del azufre.
5. Participio del verbo arar. Perteneciente o relativo a los incas.
6. En las máquinas, barra que sirve para transformar el movimiento de vaivén en otro de rotación, o viceversa. Que son de poca altura, en femenino.
7. Palo de la bandera. Producirán, fabricarán.
8. Símbolo químico del azufre. Madre del padre. Símbolo químico del selenio.
9. Lo que resulta molesto y pesado por su insistencia. Se emplea para dar a entender que una cosa debe repetirse o está repetida.
10. Sufijo en femenino, que forma sustantivos y adjetivos con valor entre despectivo y diminutivo. Ni una sola.
11. Hacer ruido bronco con el resuello cuando se duerme. Dueños, propietarios.

VERTICALES:

1. Mil doscientos uno en romanos. Ser suficiente.
2. Experimentabais ardor. Planta de la familia de las Liliáceas cuyo bulbo es también blanco, redondo y de olor fuerte y se usa mucho como condimento.
3. Hice una lectura. Desafiaban.
4. A la atención. Tiraba de algo o de alguien. Cien.
5. Rápida, veloz. Caja de cristales planos destinada a contener visibles y resguardados objetos preciosos o delicados.
6. Obra impresa en una serie de hojas de papel encuadernadas. Causar una herida.
7. Decaída, apagada. Balitan.
8. Catorce en representación hexadecimal. Sintiera odio. Símbolo del galio.
9. Fruto comestible del naranjo. Onomatopeya usada para imitar el ruido de un golpe o de una explosión.
10. Organización Nacional de Trasplantes. Pesado.
11. Medio asas. Las de ahí.

Los que dan el paso hacia
su nueva sonrisa

PACK INTEGRAL DE TRATAMIENTOS¹:

ORTODONCIA
BRACKETS
-500€

o

ORTODONCIA
TRANSPARENTE²
2.999€

LIMPIEZAS Y BLANQUEAMIENTO **GRATIS³**

La Company que sonríe



DENTAL COMPANY

Sada Rúa Río, 21 📞 **981 063 250**

Arteixo Rúa Xeneral Mosquera Palleiro, 1, b.3 📞 **981 112 622**

1. La duración y el tipo de tratamiento dependerá de la valoración médica de nuestros profesionales ortodontistas. 2. Precio indicado para tratamiento de ortodoncia con alineadores Spark Advanced (24 meses). 3. Incluye el estudio de ortodoncia, todas las limpiezas necesarias durante el tratamiento y un blanqueamiento dental de luz fría al finalizar el tratamiento, al cerrar tu pack de ortodoncia y bajo prescripción de nuestro facultativo. Promoción no acumulable con otras promociones. Promoción válida desde el 01/06/2026 hasta el 30/06/2026. Más información en tu clínica Dental Company Sada. Nº registro: C-15-005254. DC Clínica S.L. B-91805671. Más información en tu clínica Dental Company Arteixo. Nº registro sanitario: C-15-005240. DC Clínica S.L. B-91805671.