

gratuito **amarillas**

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

 **Síguenos en Facebook**

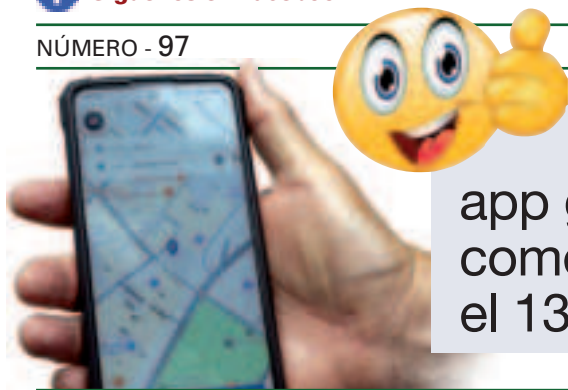
Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 97

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2026



Galtaxi, la nueva app gallega del taxi que comenzará a funcionar el 13 de julio

pág. 4



Ruta por el interior de la muralla de Lugo

pág. 6

Habrà una rebaja en el impuesto de hidrocarburos que se irá reduciendo progresivamente

El Gobierno elimina el IVA reducido a los combustibles aunque mantiene ayudas directas

El Consejo de Ministros ha aprobado un segundo decreto de medidas extraordinarias para hacer frente al impacto de la guerra en Oriente Medio que mantiene la ayuda al gasóleo agrícola y añade 165 millones de euros para la compra de fertilizantes. Mientras, este nuevo paquete de apoyos no incluye la extensión de la bonificación del IVA de los carburantes, que vuelve desde el 1 de julio al tipo general del 21% después de estar tres meses en el 10%, aunque sí habrá una rebaja directa a los hidrocarburos.



El Gobierno elimina el IVA reducido a los combustibles aunque mantiene ayudas directas al gasóleo agrícola.

El ministro de Economía ha explicado que el apoyo fiscal se concentrará en el impuesto especial de hidrocarburos, que se verá rebajado en 15 céntimos por litro en julio, 10 céntimos en agosto y 5 en septiembre para volver a la normalidad en octubre. Los profesionales del campo, la pesca y el transporte, por su parte, seguirán recibiendo la ayuda de 20 céntimos por litro de gasóleo profesional. El primer paquete de ayudas, aprobado en

marzo pasado, rebajaba tanto el IVA (del 21% al 10%) como el impuesto de hidrocarburos al mínimo permitido por Bruselas, lo que equivalía a un descuento de 14,49 céntimos por litro de gasolina de 98 octanos y 4,9 en el caso

del gasóleo. "Conforme se vayan reduciendo los precios de los mercados internacionales retiraremos de forma progresiva el apoyo a la reducción de impuestos a los carburantes para los hogares", ha explicado el Ministro.

El nuevo real decreto, incluye asimismo una cláusula automática que activará una rebaja directa de 20 céntimos por litro a los carburantes si la inflación de estos productos supera el 15%.

La Xunta regula el uso de maquinaria en el período de alto riesgo de incendio

La Consellería do Medio Rural publicó en el Diario Oficial de Galicia el orden por el que se regula el empleo de maquinaria agrícola durante el período de alto riesgo de incendio (de 1 de julio al 30 de septiembre), y para el caso de cuando el Índice de Riesgo Diario de Incendios (IRDI) sea muy alto o extremo.

En esas jornadas, la actividad quedará limitada en las franjas horarias de mayor peligro, entre las 12.00h y las 18.00h.

Las actividades forestales y agrícolas deberán contar, en determinadas circunstancias, con un vigilante exclusivo, un vehículo equipado con un depósito de al menos 400 litros de agua y diverso material de extinción.



**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
Aeropuerto Alvedro.....	981187200
Recaudación Municipal.....	981184215
C. Municipal de Empleo.....	981184399
Juzgado de Guardia.....	981185238

CARRAL

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

ARTEIXO

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



D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

Especialistas en implantología dental avanzada



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

“ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR”

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO

Nº Colegiado 15001942

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

La electricidad y el gas impulsan los precios, mientras los carburantes moderan su impacto por la guerra en Irán

El IPC se mantiene en el 3,2% en junio por tercer mes consecutivo

El Índice de Precios de Consumo (IPC) mantuvo su tasa interanual en junio en el 3,2% por tercer mes consecutivo en pleno shock energético por la guerra en Irán, según los datos avanzados por el Instituto Nacional de Estadística (Ine).

Con el dato de junio, la inflación encadena cuatro meses consecutivos por encima del 3%. El organismo ha explicado que la electricidad y gas tiraron al alza de los precios en junio, al encarecerse más que en igual mes de 2025, mientras que los combustibles y lubricantes para vehículos personales tiraron a la baja del IPC, al recortar sus precios este mes frente a junio de 2025 anclada en el 3,2%. "La presión de la guerra de Irán sobre los carburantes empieza a remitir, mientras el Gobierno mantiene su apoyo a las familias y a los sectores más afectados", ha señalado el Ministerio de Economía, Comercio y Empresa en un comunicado. Para Economía, la estabilidad del IPC interanual confirma que el plan de respuesta del Gobierno "está cumpliendo su ob-



jetivo principal: amortiguar el impacto de la guerra de Irán sobre la inflación y proteger el poder adquisitivo de los hogares". El Departamento que dirige Carlos Cuerpo ha explicado que los car-

burantes, "que durante los meses más duros del conflicto fueron la principal presión al alza sobre los precios", moderan ahora su contribución y empujan a la baja la tasa de inflación de junio.

Por contra, la electricidad y el gas pasan a contribuir al alza, hecho que se explica por la desaparición de las medidas fiscales sobre la energía que el Gobierno inició el pasado 1 de junio.

"La apuesta de España por energía verde y la soberanía energética es precisamente lo que permite ir desescalando las medidas de emergencia desde una posición de fortaleza", defienden desde el Ministerio.

Economía ha subrayado que desde su aprobación el pasado 20 de marzo, el plan de respuesta anti-crisis ha rebajado cerca de un punto la inflación general y ha asegurado que, a partir del 1 de julio, se mantendrá el apoyo a las familias y a los sectores más afectados (transporte, agricultura, industria).

"La progresiva disipación de la incertidumbre que ha marcado los últimos meses permite adaptar y calibrar de forma gradual las medidas, sin retirar la protección a quienes más la necesitan", asegura el Ministerio.

Precisamente, el Gobierno aprobará en el Consejo de Ministros el nuevo paquete de medidas para hacer frente a las consecuencias económicas de la guerra en Oriente Próximo. Aunque se desconocen las medidas concretas, el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ya ha avanzado que será "un nuevo real decreto ley de protección al tejido productivo y también a la ciudadanía del país".

Descubra la Nueva Generación de DAF

XF XG+ XG

Mabesoa

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

DAF

www.mabesoa.com

Permitirá reservar taxi a través de whatsapp
en Vigo, Santiago, A Coruña y en los pueblos de alrededor

Galtaxi, la nueva app gallega del taxi comenzará a funcionar el 13 de julio



Redacción.

La asociación UGATAXI ha presentado Galtaxi, una nueva aplicación gallega para solicitar taxis que comenzará a operar el 13 de julio en toda Galicia. En A Coruña arrancará con 50 vehículos adheridos, de las 519 licencias de taxi existentes en la ciudad, aunque la asociación confía en duplicar esa cifra durante los próximos meses. Funcionará también en Vigo y Santiago.

La aplicación cuenta con un sistema de inteligencia artificial que asigna la carrera en función de

la cercanía del taxi a la parada, con el objetivo de organizar y dinamizar la movilidad urbana. A su vez, busca acabar con la «competencia desleal de los VTC y particulares en los pueblos rurales», tal y como señala Juan Carlos Sambad, vicepresidente de Ugatxi.

Entre las principales novedades de la aplicación destaca la posibilidad de solicitar un taxi a través de WhatsApp, simplemente compartiendo la ubicación del usuario. Además, la plataforma permitirá seguir en tiempo real el trayecto del vehículo hasta el punto de recogida, una función similar a la

que ya ofrecen otras aplicaciones de movilidad. También proporcionará el coste estimado del viaje. La nueva aplicación incorpora herramientas de inteligencia artificial y un sistema de traducción automática que adapta el idioma según el prefijo telefónico del usuario. La propuesta incluye la incorporación de pantallas interactivas en los vehículos con el fin de valorar la calidad del servicio y explicar la ruta al usuario. Por último, se instalarán tótems en puntos estratégicos, como en hoteles, para que el propio cliente pueda solicitar el servicio. Un sistema de colores indicará el tiempo de espera.

Las nuevas ayudas para comedores escolares podrán solicitarse entre el 6 de julio y el 6 de agosto

El Diario Oficial de Galicia publica la nueva convocatoria, con becas de 150 euros, dirigidas a familias cuyos hijos e hijas utilizan este servicio en comedores gestionados por ANPAs, por ayuntamientos o por centros concertados. Tal y como explicó en el Parlamen-

to el secretario xeral técnico de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Manuel Vila, el objetivo de esta convocatoria es extender el apoyo del Gobierno gallego a más hogares, al mismo tiempo que en los comedores gestionados por la Xunta se mantienen

las actuales bonificaciones y precios congelados. Podrán solicitar las becas las familias usuarias en el curso 2025/26 del servicio de comedor escolar gestionado por ANPAs, ayuntamientos o colegios concertados cuya renta sea igual o inferior a 6.000 euros per cápita.

Más de 1.000 alumnos y docentes viajarán este verano al extranjero gracias al programa Galemundo

Las estadias, con una duración de tres semanas, tienen como destino los países de Canadá, Reino Unido, Francia y Alemania.

El conselleiro Román Rodríguez, participó en la jornada de bienvenida a los 643 alumnos y alumnas de Bachillerato que este verano viajarán al extranjero para realizar estadias de tres semanas con el apoyo de la Xunta con el fin de perfeccionar sus competencias en distintas lenguas a través de las bolsas del programa Galemundo. A estos chicos de Bachillerato beneficiarios de estas estadias de verano, se suman otros 184 alumnos universitarios que también disfrutaron de bolsas para cursos de idiomas en cualquier país del mundo a lo largo de estos meses y otros 308 profesores.

El titular de Educación de la Xunta, que estuvo acompañado por la directora general de Ordena-

ción e Innovación Educativa, Judith Fernández, animó a los estudiantes a aprovechar al máximo esta experiencia para crecer en el campo personal y actuar como embajadores de la Galicia Calidade en sus respectivos destinos en Canadá, Reino Unido, Alemania o Francia durante los meses de julio y agosto.

El Gobierno gallego destina 2,4 M€ para cubrir entre el 69% y el 92% del coste de las estadias de los estudiantes en Reino Unido (345 personas), Canadá (228), Francia (60) y Alemania (diez).

Con cargo a esta partida, la Xunta sufraga parte de los gastos de contratación de los monitores que acompañan a cada grupo, mantenimiento y alojamiento, traslados para actividades, docencia y material escolar, actividades culturales, deportivas y complementarias, seguros de accidentes y certificado de realización del curso.



En 2025 aumentaron los nacimientos en Galicia por primera vez en 17 años

La conselleira de Política Social e Igualdade, Fabiola García, puso en valor los últimos datos demográficos del Instituto Galego de Estatística (IGE) correspondientes a 2025, que revelan un cambio de tendencia en la natalidad en la comunidad gallega, creciendo los nacimientos por primera vez en 17 años.

El año pasado se registraron en Galicia 13.556 nacimientos, un 1,54 por ciento más que en 2024, según los datos del IGE. La titular autonómica manifestó que estos datos «apuntan a la estabilización» de los nacimientos «y consi-

tatan que Galicia está consiguiendo revertir las proyecciones demográficas catastróficas de hace una década», con 157.000 gallegos más de los previstos por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Esto demuestra, según destacó la conselleira, «que las medidas de apoyo a las familias puestas en marcha por la Xunta están dando resultado». Entre estas figuran la gratuidad total de las escuelas infantiles, las casas nido en el rural, el Bono Concilia Familia o la Tarxeta Benvinda, recordó.



ABOGADOS
Marta Vázquez Golpe

Civil
Penal
Mercantil
Derecho Administrativo
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña
Tlf.: 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 Gussano / Bergondo



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

PESCADERIA



Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

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



TODO PARA tu PISCINA

Mantenimientos y Reparaciones
Grupo SPR Bergondo
A Brea, 26 bajo 1sq. - Gussano - Bergondo

981 458 540 / 636 474 936
tiendagrupospr.com

Restaurante



Aquarius Cafe

!!! Ven a celebrar tus fiestas con nosotros !!!



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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consejería 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 Casalla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 981 980 165 - 636 407 288
hazseafuente@audiocentroavdioshop.com



AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 40
Telf.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)



RB ELECTRICIDAD

RAÑA Y BOEDO

EMPRESA AUTORIZADA CON EL Nº 158000000

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

Jesús M. Raña Villaseñor
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 770000
E-mail: info@rañayboedo.com

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



Ría de Sada

Avda. del Puerto, 25-29
15160 - Sada - A Coruña
Telf.: 981 623 25 23

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



UGARTE studio

TU ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA EN CULLEREDO

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



PESCADOS GELU

DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS

Pescados y mariscos Gelu Iglesias
TLF.: 615 450 333

PLAZA DE LLAMAS
PUERTO DE SADA
A CORUÑA



ORO EXPRESS

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

PAGAMOS HASTA

110€ GRAMO

*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120

oroexpress_oficial

C / CORTADURIA N° 3
SADA (15160)

Ruta por el interior de la muralla

Muralla Romana de Lugo, Patrimonio de la Humanidad

Redacción.

La muralla romana que rodea la ciudad de Lugo es la única del mundo que se conserva entera.

Por eso y por su misteriosa belleza es Patrimonio de la Humanidad desde el 22 de febrero de 1973.

La leyenda dice que los romanos construyeron la muralla para proteger no una ciudad sino un bosque, el "Bosque Sagrado de Augusto", en latín "Lucus Augusti", de ahí el nombre de Lugo. Hoy el bosque es un misterio, pero la muralla sigue en pie desafiando al tiempo y hablando a quién sepa escucharla. Construida hace más de 17 siglos siguiendo las directrices de las elegantes obras de Vitruvio, la Muralla de Lugo confor-

ma un cinturón de 2.200 metros perimetrales, con más de 70 cubos, a una altura media de diez metros desde la que espiar la vida a ambos lados del muro. Para evitar en lo posible esta separación, que en muchos otros lugares acarreo su derrumbe, a las insuficientes cuatro puertas originales se han ido añadiendo sucesivas entradas hasta las diez con las que cuentan en la actualidad las murallas, protegidas y declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Existen en el interior de la Muralla, otras muestras de la época fundacional romana como son las Termas que se pueden visitar en el balneario situado a orillas del Miño; o un poco más alejado, el Conjunto arqueológico de Santa Eula-

lia de Bóveda, pequeño edificio semienterrado con una decoración pictórica poco corriente.

Los principales monumentos están en el recinto intramuros. En primer lugar, es necesario mencionar la Catedral. Los elementos de interés principal están en la Puerta Norte, por la cual la tradición indica que entraban los peregrinos del Camino de Santiago, y las Capelas barrocas de San Froilán, patrón de la ciudad, y de la Virxe dos Ollos Grandes. Además no debe faltar una observación atenta del altar mayor, en donde por un extraño privilegio en la cristiandad, está en exposición permanente el Santísimo Sacramento. El edificio situado enfrente de la catedral, en un plano más elevado, es el Pazo Episcopal.

El Museo Provincial que contiene los hallazgos de la ciudad más antigua de Galicia se sitúa en el antiguo Convento de San Francisco. Expone entre otros fondos, lujosos mosaicos recuperados del olvido en los sótanos de la ciudad.

La Plaza Mayor es uno de los centros del vivir urbano, presidida por el llamativo Palacio Municipal, pero también cuenta con otros edificios importantes como el Círculo das Artes. La plaza, en fin, es un buen lugar desde donde decidir entrar o salir cuantas veces se desee del animado entramado de calles y plazas de la zona vieja, algunas con acogedores soportales, entre las que destaca la Praza do Campo.



Catedral de Lugo.



Círculo das Artes.



Museo Provincial.



Palacio Municipal.



Muralla.



por Esther López Castro

Feria Franca Medieval 2026

Estimados lectores del periódico As Mariñas: este iniciado mes de julio, creo que por todos deseado, pues trae consigo el verano y esa etapa vacacional que se disfruta en un alto porcentaje, este cálido mes. Un mes que nos acerca como cada año a una fiesta que se instauró desde hace tiempo en varias ciudades y pueblos de Galicia y de España. La gran Feria Medieval. Se centrará mi poema en la Feria Franca Medieval de Betanzos. Espero que os guste mi versión de la entrada de los condes de Andrade en la ciudad.

Feria Franca Medieval 2026

Esther López Castro

Betanzos de los Caballeros se acicala y engalana para su cita anual. No precisa grandes cambios para ser el marco ideal, su origen de realengo le imprime el eterno sello de estirpe caballerosa, cuna de la eternidad.

La gran feria del medioevo abre puertas a otra era y nos traslada en el tiempo hasta un pasado ancestral que retrata con acierto, arte y autenticidad.

Para el acto inaugural va a presidir la gran Feria el caballero feudal. Don Fernán Pérez de Andrade, grande y noble caballero que, montado en su caballo, entra en la -Porta da Vila- con una entrada triunfal. Llegará el señor de Andrade

luciendo noble ropaje y una extensa comitiva. La componen caballeros, damas, nobles, escuderos, y juglares y bufones. Un versado pregonero dará lectura al pregón que iniciará la gran feria. Todo el acto se celebra en la emblemática plaza. -Praza da Constitución-.

En este marco solemne se presentan con belleza, unas danzas rituales que van a rendir honores al noble conde de Andrade, y a su masiva corte. Danzas, campesina y mora, de marineros y sastres, hacen también las delicias de un público numeroso que disfruta y se divierte, con el retorno al pasado que nos trae la gran feria. ¡Feria Franca Medieval!, ancestral, bella y eterna.



por Eva Vidal

Resaca de la visita del Papa León XIV



Vivimos todavía la resaca que ha dejado en nuestro país la visita del Papa León XIV. España ha desplegado todo su potencial fervor para ascender al mismísimo cielo durante unos días a pesar de vivir habitualmente inmersa en un profundo y abrasador infierno.

Independientemente de las connotaciones religiosas que se asocian de forma lógica a la visita de la más alta personalidad de la Iglesia Católica, los españoles hemos sacado nuestra mejor versión a la calle y hemos mostrado al resto del mundo un modelo de país moderno y resolutivo. Una organización política y social digna de cualquier gran potencia mundial. Hemos demostrado que en España hay una sólida base y unas raíces arraigadas de donde pueden surgir hechos fabulosos que no han pasado inadvertidos por las retinas de tantos y tantos ciudadanos del mundo que han sido testigos de un trabajo sin duda bien hecho.

Los españoles sabemos estar a la altura cuando se nos requiere y cuando es necesario. Resulta casi increíble pensar que somos el mismo país que vive un eterno caos político enterrado en un lodazal de corrupción y vicio. Es una paradoja muy extraña. Con nuestra cara embadurnada en la porquería más asfixiante hemos sacado brillo al orgullo patrio emitiendo una imagen de decencia y de honor, de buen hacer, de convivencia entre diferentes, de coexistencia respetuo-

sa entre diversas sensibilidades y formas de entender la vida. No sé... me pregunto si todavía puede haber cosas buenas dentro de la misma gente que a diario se despedaza, se humilla entre sí, desprecia al diferente y se entierra en el barrizal de la corrupción personal. He visto durante estos días a personas de connotación política extrema aplaudiendo a una pobre mujer que cruzó en patera un enfurecido mar y fue explotada en un tugurio de mala muerte tras haber sido separada de su propio hijo. ¿Cómo debemos interpretar que los mismos que en el Parlamento desprecian, sin excepcionalidad alguna, a todos los seres humanos que llegan a nuestro país con la esperanza de una vida digna aplaudan al Papa cuando pide respeto y cuidado para estas gentes tan desgraciadas? Me gustaría pensar que no ha sido un postuero ni un ejercicio de vil hipocresía sin más. He visto a gente que se define orgullosamente de izquierdas, celebrar serenamente la construcción de un templo al que probablemente nunca entrarán debido a sus nulas convicciones religiosas. No he visto revueltas sociales, no he visto cargas policiales, no he visto violencia ni enfrentamiento entre distintas ideologías u opiniones. He visto a un país entero convencido de que era el momento de la conciliación y de dejar apartados durante al menos unos días, los mensajes de odio, división y oscuridad. A ver qué sale de aquí a partir de ahora... Llevamos tanto tiempo encerra-

dos entre las tinieblas de la violencia social más extrema, que se me había olvidado lo orgulloso que puedo llegar a sentirme de vivir en este país complicado donde, a veces, todavía puede uno respirar aire limpio. Somos capaces de hacer bien las cosas, aunque nos empeñemos en destrozarnos todo lo que tocamos y eso dice mucho y muy poco de nosotros al mismo tiempo. No quiero adjudicar este éxito exclusivamente al hecho de que se trataba de una celebración de carácter eminentemente religioso. Creo que el verdadero valor del resultado se basa en la determinación de todos los operadores políticos y sociales para mostrar al mundo la imagen de un gran país y de las gentes maravillosas que lo habitan. Personas de diferentes clases, opiniones políticas u origen que han acogido a un religioso de forma fabulosa pero que igualmente podrían haber organizado cualquier evento laico con el mismo éxito. Hay definitivamente mimbres sanos y fuertes con los que construir un futuro mejor y más sano.

Hay definitivamente más vida fuera de los tribunales, las joyas de los Presidentes o los elementos que desde las cárceles reniegan de sus bajezas. Hay definitivamente gente diferente a la que se sienta en los escaños del Congreso y que no representan ya a nada ni nadie.

Durante unos días fuimos "lo más de lo más" Ojalá algo quede.

Hasta un segundo grado en el parentesco podrán incorporarse al negocio



La Seguridad Social puede sancionar a los autónomos que usen mal la figura del colaborador familiar

Redacción.

La ayuda de cónyuges, hijos, padres o hermanos es habitual en comercio, hostelería y otros negocios familiares. Pero no basta con el vínculo familiar para acogerse: una revisión administrativa puede obligar a regularizar cotizaciones atrasadas e incluso hacer perder incentivos aplicados.

Los autónomos que desarrollan una actividad familiar pueden incorporar a varios parientes como autónomos colaboradores. Y ello, pese a que todavía existe la creencia de que esta figura está limitada solo a uno o dos allegados. En realidad, la normativa no establece un número máximo de colaboradores, siempre que cada uno cumpla los requisitos exigidos por la Seguridad Social.

La aclaración afecta a miles de negocios familiares, y puede resultar especialmente útil para aquellos autónomos que cuentan con varios parientes trabajando de forma habitual en su negocio. Según explicó Damián Riancho Barriola, secretario general de la Confederación Nacional de Consultores Fiscales y Administrativos (Concfa), “no existe un número máximo general de familiares que el propietario de un negocio pueda dar de alta como

autónomos colaboradores”. No obstante, que un autónomo pueda incorporar a varios familiares no significa que todos puedan acogerse de forma automática a esta modalidad. La Seguridad Social exige una serie de condiciones específicas y revisa especialmente los casos en los que la colaboración familiar podría estar ocultando una relación laboral ordinaria. “Lo determinante no es la cantidad total, sino que cada persona cumpla de manera individual los requisitos legales para ser considerada colaboradora familiar”, precisó el experto. El objetivo es regular la situación de aquellas personas que participan de forma habitual en la actividad familiar sin encajar del todo en la figura de un trabajador asalariado. Esta posibilidad resulta útil en negocios familiares en los que varios miembros de una misma familia participan de forma estable en la actividad. La normativa no impide que un mismo autónomo tenga más de un colaborador familiar y, según Riancho, “el titular puede incorporar a varios parientes al mismo negocio, siempre que todos estén encuadrados correctamente como autónomos colaboradores”.

La multa media por no depositarlas asciende a los 2.900 euros por empresa

Publicadas las nuevas cuentas anuales que tienen que depositar las pymes en 2026



Redacción.

El Boletín Oficial del Estado ha publicado la nueva resolución que contiene los modelos de cuentas anuales que las pymes deben depositar este año en el Registro Mercantil.

El Boletín Oficial del Estado ha publicado los nuevos modelos de cuentas anuales para que las pymes las depositen en julio en el Registro Mercantil, una vez que las hayan aprobado antes de que termine el mes de junio.

Este año, los modelos, que han coincidido también con la publicación del Modelo 200 para presentar el Impuesto de Sociedades, cuentan con diferentes novedades que las pymes y las empresas deberán tener en cuenta de cara a su presentación.

Según explicó Jorge Capéans, secretario general del registro de Economistas Contables (EC) del Consejo General de Economistas, si bien hay novedades para este ejercicio, no hay grandes cambios, aunque las pymes tienen que conocerlos para poder cumplir correctamente con esta obligación anual.

Esta información toma relevancia al conocer que el Instituto de Contabilidad y Auditoría (ICAC) de cuentas continúa aumentando progresivamente el número de expedientes con los que está multando a las pymes por no presentar sus cuentas anuales. En el último año (2025) la multa media por no presentar las cuentas anuales ha ascendido a los 2.900 euros.

Asimismo, al igual que sucedió el año pasado, los nuevos modelos

de cuentas anuales llegan con apenas un mes de margen para que finalice el plazo de aprobación de las cuentas, previo a su depósito en el Registro Mercantil (RM).

Presentación de cuentas anuales para pymes en 2026

La normativa vigente y los requerimientos del RM establecen una serie de aspectos que se deben incluir: el balance de la situación, la cuenta de pérdidas y ganancias, el estado de cambios en el patrimonio neto, el estado de los flujos de efectivo y la memoria explicativa. Para la presentación que hay que llevar a cabo este año, además, se consolidan diferentes datos que se tendrán que incluir de cara a su depósito, como sucede con la declaración de identificación de titular real y la eliminación de las referencias a la antigua Clasificación Nacional de Actividades Económicas de 2009 (CNAE 2009) (sin contar determinadas novedades para grandes empresas por el impuesto complementario).

Cambios en la CNAE

En concreto, se mantiene ya únicamente la referencia a la nueva CNAE 2025 (desarrollada en el Real Decreto 10/2025, de 14 de enero) y la novedad afecta a todos los modelos de presentación este año, según detalló Capéans. El cambio se traslada a la hoja de identificación a los test de errores.

Hoja de titularidad real

Es necesaria su comunicación en cumplimiento de la normativa contra el blanqueo de capitales.

Se trata de una información que es necesario declarar pese a que no haya habido cambios con respecto al ejercicio anterior en las titularidades reales de la empresa.

Período Medio de Pago

Como recordó el secretario general de EC, tampoco hay novedades en el Período Medio de Pago (PMP) que debe incluirse en la información contable. La información de la memoria sobre el PMP se mantiene “igual” que el ejercicio del año anterior.

Certificación de aprobación

Desde el registro de EC también recuerdan que en la Certificación de aprobación, los administradores harán contar el uso de la previsión para la reformulación de las cuentas anuales, un plazo extraordinario regulado en el Real Decreto-ley 4/2025 de medidas urgentes de respuesta a la amenaza arancelaria y de relanzamiento comercial. Como apuntó Capéans, “la utilización de los nuevos modelos es obligatoria para las cuentas presentadas a depósito con posterioridad a la publicación de las Resoluciones en el BOE”.

Las empresas deben depositar las cuentas aunque no hayan tenido actividad. Cabe recordar que la obligación de depositar las cuentas anuales recae sobre cualquier sociedad mercantil constituida legalmente. Incluso en los casos en los que la pyme o microempresa no ha tenido actividad, se mantiene la obligación de cumplir con estas cuentas, aunque lo hagan como sociedad inactiva.



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





Campamentos juveniles de verano con medio centenar de adolescentes

El Concello de Culleredo ha iniciado su programación de campamentos de verano dirigidos específicamente al público juvenil con un total de 54 jóvenes a partir de los 12 años que participan en estas actividades municipales centradas en la práctica de deportes alternativos y náuticos en diferentes localizaciones de la comarca.



El polideportivo Ría do Burgo funciona como base de operaciones de un programa dividido en dos modalidades donde la opción de Deportes Alternativos acoge a 30 jóvenes de entre 12 y 14 años con actividades de kayak, archery battle o excursiones al Aquapark de Cerceda. Por su parte el Campamento H2O con 24 chicas y chicos

El programa incluye deportes alternativos y acuáticos.

de 14 a 18 años ofrece propuestas como surf, paddle surf, kayak y skate. Estas dos alternativas juveniles que en palabras de la primera teniente de alcalde y edil de Xuventude, Cristina Pardo busca “proponer unha opción de ocio saudable co inicio das vacacións” en Culleredo.

A estas dos iniciativas se suman las Mañás de Campamento que están enfocados en la población infantil de 3 a 12 años como alternativa para la conciliación y que mantendrán su actividad durante los meses de julio y agosto.

Culleredo invertirá 550.000 euros en mejorar carreteras del rural

Desde Tarrío a Celas, Sésamo y Sueiro.

Culleredo ha sacado a licitación varias actuaciones para la modernización de los caminos en parroquias rurales del municipio, que ascenderán a más de 550.000 euros, cofinanciados por la Diputación a través del Plan Único (POS+). “O obxectivo é mellorar a seguridade e as condicións das vías de acorde ás necesidades formuladas pola veciñanza”, señala el alcalde, José Ramón Rioboo.

El coste total del proyecto es de 551.009,17 euros y se ejecutará en dos partes. Por un lado, con un presupuesto de 424.561,90 euros, se llevará a cabo una “conexión segura” de norte a sur, desde Tarrío hasta Celas pasando por Sésamo

y Sueiro. En esta iniciativa serán renovadas 13 vías, destaca el Ejecutivo local. En concreto, serán las calles As Reixas, Seara, Cillobre, Cangas, Cornedo, Campo da Fonte, Agra do Casal, Condes, la carretera de Casal a Goiente, el lugar de Barrio y el enlace con la AC-400 por las vías VP-455 y VP-457. Las intervenciones consistirán en la mejora del pavimento y del drenaje, la limpieza y adecuación de márgenes, la dotación de señalización vertical y horizontal, la instalación de reductores de velocidad y el recortado de tapas.

La idea, añade Culleredo, es generar un trayecto compartido seguro entre el tráfico rodado, el peatón y el ciclista. “Aproveitamos a conexión existente entre parroquias a través dos camiños municipais para promover unha alternativa máis

segura ás grandes vías de comunicación”, apunta Rioboo, quien incide en que todas son carreteras muy transitadas por residentes y necesitan reparaciones debido a su deterioro.

El segundo proyecto, dotado con 126.400 euros, se ejecutará en el entorno de la Casa do Concello en Tarrío para complementar la reforma de la carretera provincial ya efectuada por la Diputación.

La intervención abarcará las calles Constitución y Viouteiro, un ámbito residencial y de servicios que rodea la plaza, el consultorio médico, el propio consistorio, la iglesia y las viviendas del núcleo.

Una ventura en bicicleta para niñ@s de 2 a 11 años

La A.V. O Val de Culleredo organiza el 15 de agosto “Rumbo Atrapa”

La Asociación de Vecinos O Val de Culleredo organiza el 15 de agosto el primer Rumbo Atrapa, una aventura en bicicleta pensada para familias con niños de 2 a 11 años, acompañados siempre por sus padres.

Se trata de un recorrido seguro en bicicleta por el entorno natural de Rumbo en la parroquia de Celas, Culleredo. A lo largo del camino

habrá varias paradas donde los pequeños participarán en diferentes pruebas, juegos y actividades recreativas diseñadas para estimular su creatividad y el trabajo en equipo. Un reto divertido y creativo que fomenta la participación, la cooperación y la diversión en familia. La inscripción es gratuita en: ovaldeculleredo@gmail.com, o en el teléfono 616 448 537



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

Tel.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030
Plaza Europa, 5 bajo. 15660 Cambre (A Coruña)

Cambre reforzará los Servicios Sociales

El Ayuntamiento de Cambre prevé reforzar el departamento de Servicios Sociales con la incorporación de cuatro nuevos profesionales e iniciar en los próximos días la entrega de más de un centenar de vales de alimentos correspondientes a expedientes ya revisados y tramitados. Así lo trasladaron la alcaldesa, Diana Piñeiro, y el coordinador en funciones del servicio durante una reunión mantenida con la Inspección de Servicios Sociales de la Xunta de Galicia. El encuentro se produjo después de una visita realizada por el personal inspector a las dependencias municipales, sirvió para explicar las medidas adoptadas por el Gobierno local para mantener la actividad de un departamento que en las últimas semanas se ha visto condicionado por las bajas laborales de parte de su plantilla. Esta situación obligó a reorganizar internamente el servicio con el objetivo de seguir garantizando la atención a la ciudadanía.

Entre las actuaciones anunciadas destaca la entrega inminente de más de cien vales de alimentos, una vez completada la tramitación administrativa de los expedientes correspondientes. Además, se celebró un proceso selectivo para incorporar dos trabajadores sociales que cubrirán las bajas existentes, a los que se sumarán otras dos contrataciones temporales por acumulación de tareas. Con este refuerzo, el Ayuntamiento pretende que el departamento pase a contar con un equipo de cinco trabajadores sociales, aumentando así su capacidad de respuesta a las necesidades de los vecinos.



Cambre.

Cambre aprobó en la Junta de Gobierno local el expediente de contratación de los campamentos de verano de este año y el próximo, que ascenderá a un importe total de 182.042,36 euros (IVA incluido) y se distribuirá en tres lotes. Tendrá una duración de dos años y podrá prorrogarse otro más.

El contrato se estructura en tres lotes diferenciados para adaptar la programación a las distintas edades de los participantes.

El primero corresponde a un campamento de seis días dirigido a niños de 9 a 12 años; el segundo uno de 12 días para jóvenes de 13

Aprobada la contratación de los campamentos de verano de 2026 y 2027

a 17 años; y el tercero es una acampada de dos días y una noche en Guitiriz para niños de 7 y 8 años. El programa municipal "O verán xa está aquí", es "unha iniciativa destinada á infancia e á mocidade de Cambre que ten como finalidade proporcionar unha educación integral a través do lecer, da convivencia e da realización de actividades", indicó la alcaldesa. Entre sus objetivos están fomentar los valores cívicos, promover la autonomía personal, impulsar hábitos de vida saludables y reforzar el respeto por el medio natural.



Nesta edición que tiveron lugar no CEIP Vicente Otero e no IES Carral participaron case 70 alumn@s

Entrega dos premios dos concursos escolar e xuvenil de Poesía



Carral.

No remate do curso escolar, entregáronse os premios dos concursos escolar e xuvenil de poesía que se organizan co Premio Concello de Carral.

Nesta novena edición dos certames que tiveron lugar no CEIP Vicente Otero e no IES Carral participaron case 70 alumnos e alumnas. Os poemas gañadores escribíronos: Concurso Escolar (CEIP Vicente Otero): Nerea Vázquez Nogueira (5º A), Uxía Budiño Prego (5º A), Santiago Gandica Zambrano (6º C). Concurso Xuvenil (IES Carral):

Adriana Pito Tubío (1º A), Carlos Manuel García Penelas (1º A), Mara Barcia López (1º A).

Todo o alumnado participante nos certames recibiu da man da concelleira de Cultura, Isabel López, agasallos cedidos pola Secretaría Xeral de Lingua da Xunta de Galicia. Os concursos escolar e xuvenil de poesía organizase para alumnado de 5º e 6º de Primeira e alumnado da ESO de Carral, como actividade posterior ao obradoiro de poesía que o departamento de Cultura organiza nos centros educativos de municipio, animando así a escrita lírica e a lectura de poemas entre a mocidade.

Carral pone en marcha una campaña solidaria de apoyo a Venezuela

Dos integrantes de la Agrupación de Voluntarios de Protección Civil de Cambre viajarán con la ONG Briegal.

El Ayuntamiento de Carral ha puesto en marcha una campaña solidaria de apoyo a Venezuela que combina una recogida de material de primera necesidad con la participación directa de dos integrantes de la Agrupación

de Voluntarios de Protección Civil, que viajarán al país para colaborar en una misión humanitaria coordinada por la ONG Briegal.

Los voluntarios son Borja Zapata, bombero del parque de Ferrol, y David Hermida, bombero de A Coruña, ambos miembros de la agrupación carralesa de Protección Civil.

Las ANPA y Sementeira reciben ayudas de Cambre por 114.000 y 63.000 euros

La transferencia de estos fondos se aprobó por unanimidad de todos los grupos, que apremiaron a la alcaldesa Diana Piñeiro para presentar los presupuestos municipales. El Gobierno local llevó a votación dos propuestas para asegurar la financiación a dos de las entidades más sensibles de Cambre.

En el caso de las asociaciones de familias de los colegios Wenceslao, Portofaro, Emilio González, Torrente Ballester y O Graxal, el concello reserva 114.812 euros para financiar sus actividades. Durante el debate todos los grupos votaron a favor de la propuesta, aunque con matices. que asegurarían la financiación de estas y otras asociaciones.



OCCIDENT

SUSANA PEREZ AGUIAR
C/ JESUS GARCIA NAVEIRA, 1
15300 BETANZOS

perez.aguiar@occident.com
tlf 981 77 67 68

ATENCION AL CLIENTE 24H 917 83 83 83



FAMILIA
VECINOS
DISCAPACIDAD
CIVIL
SAÚDE
EDUCACIÓN
CULTURA
DEPORTES
AMBIENTE



Contará con una programación dedicada al cineasta y guionista gallego en el Cine Alfonso, el más antiguo de Europa

XXIII Semana Internacional de Cine de Betanzos del 21 al 24 de julio

Betanzos.

Betanzos celebrará del 21 al 24 de julio la XXIII Semana Internacional de Cine, que en esta edición estará dedicada al cineasta y guionista gallego Ángel de la Cruz. La entrada es libre y gratuita hasta completar aforo gracias al Concello de Betanzos.

La programación fue presentada por la alcaldesa, María Barral; el director de la Semana de Cine, Chema Paz Gago; y el propio homenajeado. Durante cuatro jornadas se proyectarán siete largometrajes que permiten recorrer diferentes etapas de la trayectoria del cineasta, desde sus grandes éxitos en la animación hasta el thriller, la comedia y el cine de autor. El ciclo se abrirá el martes 21 de julio con El bosque animado y El

sueño de una noche de San Juan. El miércoles 22 será el turno de Arrugas y Memorias de un hombre en pijama, dos películas con un marcado contenido social alrededor del envejecimiento y el deterioro cognitivo. El jueves 23 se proyectarán Los muertos van deprisa y O home e o can. La clausura llegará el viernes 24 con la proyección de La silla y con la gala de entrega del Premio de la Semana Internacional de Cine de Betanzos a Ángel de la Cruz.

Durante la presentación, María Barral destacó la importancia de poner en valor el talento gallego y recordó que la Semana de Cine viene reconociendo en los últimos años el trabajo de profesionales de Galicia vinculados a distintos ámbitos del audiovisual.



Betanzos sacará a licitación la segunda fase del convento de As Donas

El Ayuntamiento ha desbloqueado la segunda fase de la rehabilitación del convento de As Donas, una acción estratégica para completar la recuperación de uno de los bienes patrimoniales más singulares de la ciudad. Así lo anunció la alcaldesa, María Barral, quien comunicó que las obras se licitarán en los próximos días tras finalizar un largo proceso administrativo y la supervisión técnica del proyecto.



La intervención, con una inversión de más de medio millón de euros, permitirá rehabilitar el edificio y actuar sobre todo su entorno inmediato, con el objetivo de mejorar la accesibilidad, humanizar el espacio e integrar plenamente el convento en el tejido urbano. Según María Barral, «en los próximos días se abrirá la licitación de la segunda fase de su rehabilitación y de la urbanización de todo su entorno para hacerlo accesible a personas con problemas de movilidad, así como la humanización de la acera y todos los accesos circundantes».

La alcaldesa subrayó la relevancia de esta intervención para la ciudad, ya que permitirá culminar «una de las recuperaciones más importantes de los últimos años» en un edificio «muy emblemático» de Betanzos.

La piscina exterior de Betanzos inicia el programa de verano

El Ayuntamiento de Betanzos ya ha puesto en funcionamiento la piscina municipal al aire libre desde el pasado 1 de julio, que prestará servicio durante los meses de julio y agosto. Si el buen tiempo continúa durante septiembre, las instalaciones permanecerán abiertas hasta el inicio del curso escolar. El horario será de 12:00 a 20:00, de lunes a domingo. El acceso a las instalaciones costará 1 euro para menores de 18 años y 2 euros para adultos, hasta completar el aforo.

Coincidiendo con el inicio del verano, el Ayuntamiento también puso en marcha los campamentos municipales, en los que participarán un total de 180 niños y niñas este año, tras ampliar tanto el número de plazas como el horario, que será de 8:00 a 15:00. Esta iniciativa se enmarca en el compromiso del gobierno local de seguir impulsando políticas municipales para la conciliación de la vida familiar y laboral y la igualdad.

Los campamentos, dirigidos a niños y niñas de entre 3 y 12 años, nacidos entre 2014 y 2022, se realizan en el aula infantil del CEIP Francisco Vales Villamarín. La actividad se estructura en tres turnos y continuará hasta el 14 de agosto a través del programa municipal Concilia. Durante este tiempo, los participantes combinarán actividades deportivas, artísticas, musicales, de danza y audiovisuales con propuestas innovadoras, como la creación de una televisión local en la que producirán contenido semanal, así como un blog dirigido a las familias. Además, diversas entidades visitarán el campamento para sensibilizar a los jóvenes sobre temas como el cuidado del medio ambiente, la seguridad vial o para introducirlos al mundo del teatro y la danza.

Atención personalizada para tus ojos y oído

tábor
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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



Bergondo adquiere la rectoral de Guísamo

El Ayuntamiento de Bergondo ha alcanzado un hito histórico para el municipio al formalizar la compra de la antigua casa parroquial de Guísamo y su iglesia. Tras un largo proceso de gestión que comenzó en el año 2018, finalmente se alcanzó un acuerdo definitivo de compra con el Arzobispado de Santiago de Compostela por un importe de 80.000 euros.

El principal objetivo del gobierno local con esta adquisición, es transformar la casa parroquial, actualmente en estado de deterioro, en un gran centro social intergeneracional. El gobierno local explica que el propósito de este nuevo espacio es ofrecer actividades que promuevan la reconciliación familiar, integrando tanto a los mayores como a los más jóvenes del municipio. “Creemos que la casa parroquial es el lugar ideal para ello, ya que cuenta con el espacio necesario para este tipo de infraestructura”, subraya el gobierno local.

Si bien los usos definitivos se especificarán posteriormente, la idea inicial del Ayuntamiento es que pueda albergar el desarrollo de programas sociales.

El VI Urban Trail del Polígono congrega a más de 500 participantes y recauda 5.470 € íntegros para la Fundación Martín Álvarez Muelas

Marea solidaria contra el cáncer infantil en Bergondo



Bergondo.

Más allá del cronómetro y las marcas deportivas, el VI Urban Trail Polígono de Bergondo celebrado el domingo 14 de junio y organizado por la Comunidad del Polígono y el Concello de Bergondo dejó una huella imborrable que se mide en solidaridad.

La cita ha pulverizado todos sus récords al superar los 500 inscritos, transformando el polígono industrial en el epicentro de una gran marea humana unida por un único objetivo: la lucha contra el cáncer infantil. Cada céntimo de los fondos conseguidos se entregará de manera íntegra a la Fundación Martín Álvarez Muelas, destinados directamente a la investigación oncológica pediátrica.

La jornada demostró que el deporte es capaz de cohesionar y hacer comunidad. Desde primera hora de la mañana, trabajadores de las distintas firmas del polígono, empresarios, vecinos de Bergondo y familias enteras compartieron espacio, esfuerzo e ilusión. Ya fuera completando la carrera de 6 km, participando en la andaina, o animando a los más pequeños en las carreras menores, el ambiente demostró la fuerza de un entorno laboral y social firmemente comprometido con su realidad. El éxito rotundo de esta sexta edición radica en la alianza estratégica y el corazón de las empresas. Una vez más, numerosas empresas del polígono se han implicado como patrocinadores o movilizándolo a sus propias plantillas aportando recursos esenciales para la organización.

El alcalde de Abegondo es reconocido por el Ministerio de Agricultura

La trayectoria y compromiso del alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, con el programa LEADER le han valido un reconocimiento por parte del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

El regidor, que ostenta también la presidencia de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas y de la Asociación de Grupos de Desarrollo Rural de Galicia (AGDR Galicia), recibió este reconocimiento en el evento nacional Somos LEADERs celebrado en Jerez de la Frontera.

La entrega de este reconocimiento se realizó, tal y como se indicó desde el propio Ministerio, como «como muestra de agradecimiento y puesta en valor de su trayectoria y aportación al enfoque LEADER y a todo el trabajo desplegado por los territorios rurales».

Tras recibir el galardón, Santiso mostró su satisfacción, que considera «un reconocimiento al trabajo desarrollado por cientos de personas que, desde los grupos de

desarrollo rural, llevan más de tres décadas impulsando proyectos que mejoran la vida en nuestros territorios».

El presidente de AGDR Galicia quiso reivindicar la importancia de seguir reforzando el programa LEADER, especialmente en comunidades como Galicia, «nas que o rural ten un peso fundamental». En este sentido, recordó que este modelo, con más de 30 años de trayectoria, ha demostrado ser una herramienta eficaz para generar empleo, diversificar la economía local y fortalecer el tejido social de los municipios rurales gracias a una metodología basada en la participación de la población y en la toma de decisiones desde el propio territorio.

Santiso insistió en la necesidad de que las instituciones europeas mantengan una apuesta decidida por el desarrollo rural y doten a esta iniciativa de los recursos necesarios para que continúe siendo un motor de oportunidades, innovación y cohesión social en el rural gallego y en el conjunto de Europa.





POMPAS FÚNEBRES
LA PALLOZA, SADA, GRAXAL

Tanatorios en centro urbano.
Gestionamos todo. Todos los seguros.

(24H): 981 294 511

 A Coruña- Plaza de La Palloza 4 (Cuatro Caminos)

 Sada- Av.de La Coruña 2/ frente al C.M.de fútbol

 Graxal- Calle Pígaro 19 (Cambre)

Sada aprueba por unanimidad adaptar el convenio con Augas de Galicia

El pleno ordinario de junio del Concello de Sada dio luz verde por unanimidad a la modificación de las bases de ejecución del presupuesto de 2026 para adaptar el calendario de pagos del proyecto de renaturalización del río Maior al convenio definitivo firmado con Augas de Galicia. La medida permitirá ajustar los compromisos económicos del Concello a la planificación definitiva de la actuación, una de las intervenciones más importantes previstas en el municipio para reducir el riesgo de inundaciones en el casco urbano. El cambio supone que el consistorio no tendrá que realizar desembolsos este año, ya que el primer pago se aplaza a 2027 y la financiación se extenderá hasta 2030. Según el nuevo calendario económico, el Ayuntamiento aportará algo más de 3,5 millones de euros, correspondientes al 50% del coste de la actuación.

La Asociación de Amas de Casa de Sada está perfectamente legalizada e inscrita en el Registro de Asociaciones

La Asociación de Amas de Casa de Sada sigue sumando nuevas socias



Sada.

El poder contar en Sada con una Asociación de Amas de Casa perfectamente legalizada e inscrita en el Registro de Asociaciones, donde las asociadas pueden participar y controlar perfectamente su asociación, ha supuesto, además de un aumento de socias (y ¡Ojo!, también algún socio) la creación de un am-

biente dinámico y agradable en ese local, de Párroco Villanueva, cedido por el ayuntamiento de Sada. En esta foto que publicamos se puede apreciar ese ambiente de trabajo y diálogo, que siempre servirá para fomentar el espíritu de convivencia y comunicación, condiciones indispensables en cualquier comunidad.

Cerca de 30 puestos de artesanía se dan cita el 18 y 19 de julio

El Mercado Mariñeiro inicia las Fiestas del Carmen en Sada

Sada.

Sada prepara una nueva edición del Mercado Mariñeiro, una de las propuestas incluidas en las Fiestas del Carmen 2026 y con la que el Ayuntamiento quiere reforzar la identidad de la villa ligada al mar, a la pesca y a su tradición portuaria.

La iniciativa se celebrará los días 18 y 19 de julio en el paseo marítimo, en el entorno de la zona portuaria. El mercado estará dedicado a la artesanía de temática marinera y busca poner en valor el trabajo de los creadores y productores artesanos, al tiempo que se ofrece un atractivo más dentro de la programación festiva. El Ayuntamiento destaca que este tipo de celebraciones tienen también un efecto dinamizador en la economía local, al atraer

visitantes y favorecer la actividad comercial y hostelera. La Concejalia de Cultura impulsa esta propuesta con el objetivo de unir fiesta, cultura y promoción económica. El sector artesano, señala el Ayuntamiento, combina creación artística, funcionalidad y valor cultural, por lo que su presencia en las Fiestas del Carmen permitirá acercar al público piezas hechas a mano y productos vinculados al imaginario marinero. Las Fiestas del Carmen mantienen un profundo vínculo con la historia de Sada y con su relación con el mar. A través de este mercado, el Ayuntamiento quiere contribuir a conservar ese carácter marinero y crear un espacio de encuentro para vecinos, visitantes y artesanos en una de las celebraciones más simbólicas del verano sadense.

Oleiros amplía los horarios del Aula do Mar y de la oficina de turismo de Santa Cristina

Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros amplía el horario de atención del Aula do Mar y de la oficina de información turística de Santa Cristina en julio, coincidiendo con el incremento de visitantes durante la temporada estival. El Aula do Mar, ubicada en el Faro de Mera, abrirá de martes a domingo en horario de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 19.30 h. Por su parte, la oficina de turismo situada en el paseo de Santa Cristina prestará servicio de miércoles a sábado, también de 10.00 a 14.00 h. y de



16.00 a 19.30 h. El Aula do Mar constituye uno de los principales centros de interpretación ambiental del municipio y sirve como puerta de entrada al Monumento Natural de la Costa de

Dexo y Serantes. En su interior, los visitantes pueden descubrir la riqueza marina, geológica y paisajística de este espacio protegido a través de diferentes salas expositivas.



Pescadería Mari
 Móvil 690 641 893
 C/ Porriño, 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
 Filtración, Capilaridad, Condensación, Impermeabilización
 Diagnóstico Gratuito

La nueva iluminación transformará seis kilómetros entre Sabón y Meicende

Arteixo invertirá 1,5 millones de euros en renovar 200 puntos de luz

El Ayuntamiento de Arteixo realizará una de las renovaciones más ambiciosas de su alumbrado público con la modernización integral de seis kilómetros entre la rotonda de Sabón y la glorieta de Meicende. La actuación, con una inversión de 1,5 millones de euros, afectará a un eje viario de especial importancia para la movilidad diaria del municipio, con tráfico constante y conexión directa con zonas industriales, residenciales y de paso hacia otros puntos de la comarca.

El proyecto contempla la sustitución de unos 200 puntos de luz por nuevas luminarias LED de alta eficiencia. El cambio permitirá reducir el consumo energético un 67%,



lo que supondrá un importante ahorro económico para las arcas municipales y una mejora ambiental al disminuir la demanda eléctrica de la red pública.

El Ayuntamiento también acometerá la actualización de los cuadros eléctricos y adaptará toda la instalación a la normativa vigente.

Un gimnasio al aire libre en A Coruña

Nueva edición de “Coruña en forma”

A Coruña volverá a convertir el deporte en protagonista del verano con una nueva edición de “Coruña en forma”, el programa municipal que transforma playas, parques, plazas y miradores en espacios para la práctica de actividad física saludable, accesible y gratuita para todos los vecinos. Durante los meses de julio y agosto, tanto residentes como visitantes podrán disfrutar de sesiones guiadas de yoga, taichí, Zumba, Pilates, aeróbic, tonificación muscular y actividades diseñadas específicamente para personas mayores; todo ello sin necesidad de inscripción previa y apto para todos los niveles de condición física.

El programa se distribuye en diferentes franjas horarias de mañana y tarde para facilitar la participación de personas de todas las edades. Incluye actividades como yoga, taichí, zumba, pilates, aeróbic, tonificación muscular y el programa específico «Mayores en forma», diseñado para promover un envejecimiento activo y saludable. Las sesiones se desarrollarán en espacios emblemáticos como la playa de Riazor, el mirador del Matadouro, la plaza dos Mariñeiros, la plaza dos Avós, la plaza Elíptica, los parques de Oza, Eirís y Vioño, ExpoCoruña, el Barrio das Flores y Novo Mesoiro.



Arteixo recibirá 1,8 millones de euros de fondos europeos gracias a su proyecto Arteixia

El Ayuntamiento de Arteixo informó de que la Xunta ha oficializado las denominadas ayudas a compra pública de innovación con fondos europeos que lograron cuatro consellerías y el municipio arteixán. El Ayuntamiento de Arteixo recibirá 1,8 millones de euros gracias a su proyecto Arteixia, que tiene un presupuesto total de 3 millones y trata de mejorar la eficacia y sostenibilidad del modelo de transporte local.

Con Arteixia se creará un sistema inteligente para monitorizar y gestionar flujos de movilidad en tiempo real, optimizar rutas, fomentar la intermodalidad y promover movilidad de bajas emisiones. También ofrecerá información personalizada a los vecinos y visitantes sobre el ayuntamiento, adaptando la información a las necesidades e intereses individuales de cada persona.



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 CASTELA

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



A DESPENSA QUE PENSA

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

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

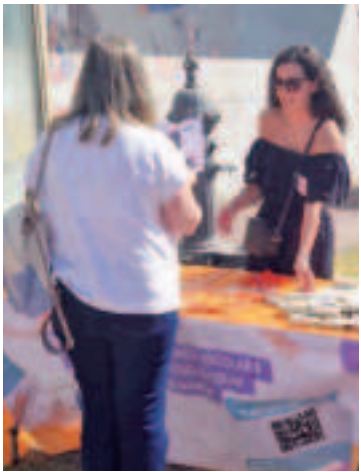
Avda. Balneario, 31. 15142 Arteixo (A Coruña)

Telf.: 604 044 793

Narón ofreció asesoramiento a cerca de 80 familias en las mesas sobre el acoso escolar

El Concello de Narón ha completado un nuevo ciclo de las mesas informativas sobre el acoso escolar, un recurso que ofreció asesoramiento directo a cerca de 80 familias en diversos espacios públicos de la localidad.

Las citas se llevaron a cabo los pasados, 4, 5, 12, 18 y 19 de junio en el paseo marítimo de Xuvia, en A Gándara, Río Freixeiro, A Solaina y la plaza de Galicia. Desde el ejecutivo naronés explican que el perfil de las personas que se acercaron hasta estos puestos fue mayoritariamente femenino, de un 80 frente a un 20%.



Los conciertos serán del 12 al 16 de agosto y se combinarán con otras actividades vinculadas con la música

El Jazz de Ría, festeja el nacimiento de Miles Davis



El Jazz de Ría cumple diez años y reunirá desde el 12 al 16 de agosto a diferentes agrupaciones que actuarán con un nexo argumental común: la fascinante historia de conexión entre Miles Davis y el 'chifro' de un afilador ourensano, que reinterpretó con su trompeta. La programación de este festival de verano, que se desarrolla en distintos escenarios de cuatro municipios de Ferrolterra, se presentó en el Café Teatro del

Pazo da Cultura con la presencia de la alcaldesa de Narón, Marián Ferreiro, y los regidores de Neda, Ángel Alvarinho; Cedeira, Pablo Diego Moreda, y Valdoviño, Alberto González, así como de la diputada de Plans provinciais de la Diputación, Cristina García, entre otros responsables de la organización. La directora del festival, Aitana Cuétara, puso en valor la trayectoria del festival Jazz na Ría y su

carácter itinerante antes de explicar unos contenidos que giran en torno a una efeméride de relevancia para la historia de la música, el centenario del nacimiento de Miles Davis, una de las figuras fundamentales del jazz del siglo XX y que, además, tiene una vinculación "dun xeito fascinante", como explicaron en el acto de presentación, con la tradición musical gallega.

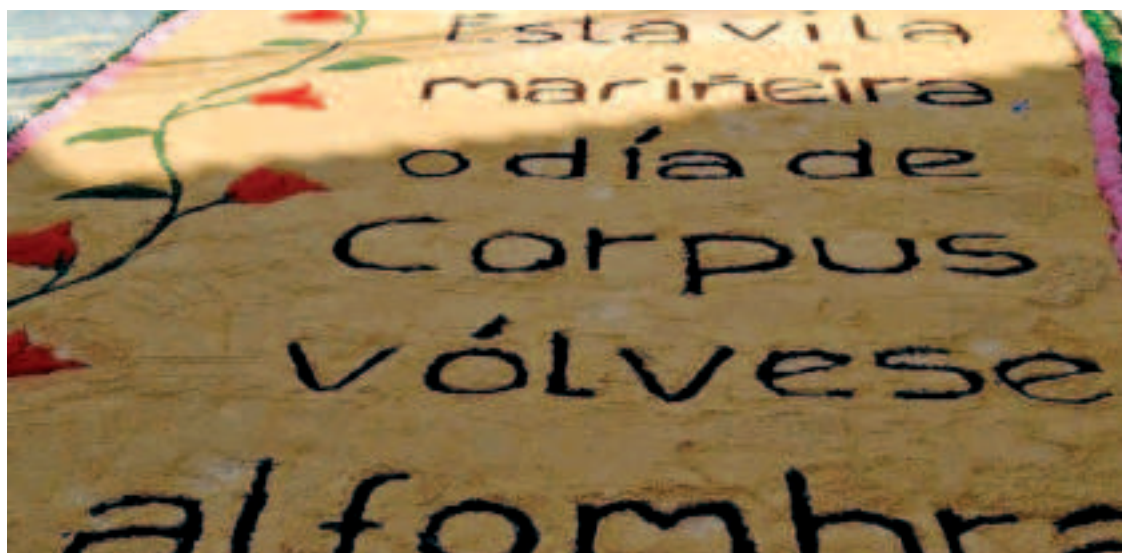
Renovación de DNI en Miño

A unidade móbil para a expedición/renovación de o DNI e pasaporte estará en Miño os días 14 e 15 de xullo (nos portais de Rabazal, ao lado da policía local). Solicitar cita presencialmente no concello ou por teléfono ao (981 78 20 06).

Foro Ciudadán polo Ferrocarri

El Foro Ciudadán polo Ferrocarri de Ferrolterra, Eume e Ortegal, la plataforma social que reivindica la implantación de un servicio de tren moderno en la comarca de Ferrolterra, mantuvo el pasado 26 de junio, una reunión con el delegado del Gobierno en Galicia, Pedro Blanco, para trasladarle la necesidad de desbloquear las demandas ferroviarias pendientes para Ferrol y su comarca y reclamar avances concretos en la modernización de las conexiones ferroviarias. El encuentro había sido solicitado por la plataforma con el objetivo de que desde las instancias gubernamentales en Galicia se trasladase a la Secretaría de Estado de Transportes la necesidad de celebrar una reunión comprometida hace más de tres meses y que, según denuncian, continúa sin fecha.

Durante la reunión, el Foro volvió a poner sobre la mesa aquellas reivindicaciones que considera más inmediatas y factibles para que tanto ADIF como Renfe puedan impulsar mejoras a corto plazo en el servicio ferroviario. Según trasladó el Foro tras el encuentro, el delegado del Gobierno se comprometió a realizar gestiones para concretar una fecha para la reunión con el secretario de Estado.



Agradecimiento a la villa de Ares

La villa marinera de Ares, tuvo el bonito detalle de poner este año en una de sus famosas alfombras florales, una estrofa del poema "Ares y sus Ángeles Florales" que salió publicado el pasado mes de junio en el periódico As Mariñas. Su autora, Esther López Castro, hace llegar su agradecimiento por tan significativo gesto.

¡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

¡Felices Fiestas del Apóstol en O Burgo!

Tres Cafés
Especialidad desayunos
y meriendas

617 22 50 55

#trescafescateria

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

[Bⁱ] Baleato informática impresión 3d

Tel: 881 55 56 69
Móv: 607 95 53 97

José Baleato

Reparación y venta de ordenadores de sobremesa,
portátiles e impresoras 3D

C/ Celso Emilio Ferreiro Nº 3 P. 2º
15679, El Temple - Cambre

E-mail: jose@baleatoinformatica.com

JAMONERÍA RODIL
Carnes por encargo y para llevar. Todos los embutidos

666 011 270 - 881 080 535

FRUTERÍA DISFRUTA
Frutas y Verduras

GRAN SELECCIÓN DE FRUTAS
Y VERDURAS FRESCAS Y DE CALIDAD

666 843 394

Plaza Europa, 2 - 15670 O Burgo - Culleredo

MEVÁ
Moda Mujer

Avd. Da Coruña, 16 - 15670 O Burgo
Telf.: 981 666 608

Mandos
Llaves
Calzado
Llaves de proximidad

DUBRA

Plaza Europa - O Burgo - Telf.: 981 665 648

MAISON DES GLACES
HELADERIA ARTESANAL COLOMBIANA

Vaneza Zuluaga

Rua Figueira 4,
El Temple, Cambre

Teléfono: 881 51 31 46

Móvil: 604 06 45 15

maisondesglaces@gmail.com

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
UNISEX

TU ESTILO...
AL MEJOR PRECIO

C/ Sanjurjo de Carriarte,
8 bajo, 15670 El Burgo

Tel.: 981 657 989

MARÍA INSUA

BUDGONO CAUREL

C/ Rosalía de Castro, 2 - 15679 O Granxal - Cambre

Telf.: 981 651 594

Paco Flores

614 896 233

C/ Francisco Largo Caballero, 3 - O Burgo - Culleredo

PELUCAS GALICIA
Especialistas en pelucas de pelo natural,
prótesis capilares, postizos, pañuelos
y extensiones

gnd

Rosalía de Castro, 2 Baxo - El Temple - Cambre

Tel.: 981 651 594 - 623 226 827

info@pelucasgalicia.com - www.pelucasgalicia.com

esmartSAT
reparaciones y servicios

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

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

esmartsat@outlook.com
614 205 260

MANUELA MANUELA
ROPA - CALZADO - ACCESORIOS

@manuelamanuelamoda

638 002 487

C/ Anxel Fole, 7 - 15679 O Granxal - Cambre

A BARBERIA DO BURGO A BARBERIA DO BURGO

AVDA. GALICIA, Nº 4 - 15670 O BURGO

604 067 360

MartiPan
Elaboración Artesanal

MARTIPAN CECIBRE
CORBADEIRO
Calle Casal 23, Corbeia, Cambre
Tel: 981 674 338

MARTIPAN TEMPLE
Calle Casal 10, 1º, O Temple
Tel: 981 674 334

MARTIPAN CAMBRE
Calle Pousa 10, 1º, Cambre
Tel: 981 674 334

SÍGUENOS EN

Facebook: Panadería MartiPan, Café Degustación

Instagram: @panaderia_martipan

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

Pígara, 8, O Temple, Cambre

Sanjurjo de Carriarte, 3, O Burgo

Cura Pereiro, 3, Carral

Avda. de Oza, 88, A Coruña

981 672 652

FRUTERÍA O BURGO

SERVICIO A DOMICILIO - PREPARACIÓN PEDIDOS - CESTAS DE REGALO
PRECIOS Y CALIDAD - AMPLIA VARIEDAD DE FRUTAS Y CONGELADOS

Hersa, 2 Baxo | O BURGO | Tlf. 981 666 606

Lunes a Viernes, 9:00 a 20:30 h. - Sábados, 9:30 a 14:00 h.

LIRIANA FERNANDEZ

Tu nueva
peluquería en Cambre

635626940

Eduardo Pondal, 1 - O Temple, Cambre

+Que Tapas

Rúa Anxo Senra Fernández, nº 19 bajo,
15670 Culleredo

Recendos a granel
www.recendos.com

Panadería y granjerías, productos naturales,
dulces, tartas personalizadas y más.

C/ Francisco Rodríguez, 1 bajo
El Temple, Cambre, 624 195 496

REPARO TU MOVIL

Avda.
de Acea da Ama, 4,
15670 O Burgo
Culleredo

Telf.: 881 919 007

PEINA-T

981 660 674

C/ Otero Pedrayo, Bajo - A Coruña

Mave Studio
PHOTOGRAPHY

Capturas matrimoniales, eventos, sesiones de estudio

981 666 606

Instagram: @mavestudio

Twitter: @mavestudio

Facebook: Mave Studio

Esther Frutería

Especialidad en frutas
y verduras del país de 1ª calidad

C/ Chamosín, 24, 1º, O Temple - Cambre

981 650 210

Papelería ROSA Golosinas

C/ Anxo Senra Fernández, 25 - O Burgo

Tel.: 879 670 845 - rosacola25@gmail.com

M & M PELUQUERÍA

Horario:
Lunes a Jueves de 10:00 a 13:30h / 16:30 a 20:00h
Viernes: 10:00h a 19:00h
Sábado: 9:00h a 14:00h
Martes: CERRADO

Rúa de Polígono, 8 - Baxo, 15670 O Temple, Cambre

peluqueriamymeltemple

981 66 90 46

SPAR express

C/ Sanjurjo de Carriarte, 3 - O Burgo - 981 666 606

10, Pousa 10, 1º, Cambre - 981 674 334

La Rueda
Raquel Sueiras

C/ Acea de Pousa 10, 1º, Cambre

Vinos, aceites, productos de calidad

Tel.: 881 967 498

Av. Tierno Galván, 3 bajo
15670 Acea De Ama

La Rueda Pousa

A miña nai
COGINA TRADICIONAL

Andrés Pan Vieiro, 2. Local 3
15670 Culleredo

633 181 459



En unas semanas, se presentará la octava generación del BMW Serie 3. La firma alemana está ultimando la puesta a punto de un sedán con un diseño de pura vanguardia, una gran carga tecnológica y, en principio, sólo motores de gasolina

El BMW Serie 3 2027 ya no será como antes... nuevo diseño y más tecnología

Motor.

BMW se encuentra a sólo unas semanas de presentar una nueva entrega de uno de sus modelos más importantes. La octava generación del Serie 3 está a punto de ser desvelada, y mostrarse ante su público en todo el mundo, un modelo muy admirado a lo largo de toda su historia pero que, por su sistema de propulsión trasera, goza de una clientela tan concreta como exigente.

Un momento clave en el que hemos optado por destapar del camuflaje a los prototipos del novedoso Serie 3, y contarte todo lo que la firma de Múnich nos tiene preparado. El diseño es una de las claves de este nuevo BMW Serie 3 2027, luciendo el vanguardismo puro que derrocha el nuevo lenguaje «Neue Klasse» que, como te hemos venido contando, es una filosofía común para todos los modelos del fabricante, independientemente de si son eléctricos o no.

El octavo BMW Serie 3 será el más revolucionario

La distinción total por este motivo no entra en los planes de BMW, aunque sí existen unos detalles menores que diferencian a este Serie 3 de combustión del nuevo i3 eléctrico que se presentó a principios de año. Por ejemplo, la doble parrilla ovoide no estará dibujada con luz en el panel en el que se encuentran integrados los faros Full LED, sino que esperamos que cuente con unos marcos físicos emulando a este rasgo característico de las pri-



Así es el nuevo BMW Serie 3 2027 que está cada vez más cerca de ser presentado.

meras generaciones. El resto será idéntico a la versión eléctrica, prescindiendo incluso de tubos de escape. BMW quiere un diseño elegante, deportivo (equipando llantas de aleación de 18 pulgadas en todas las versiones, a excepción del deportivo M350 que monta, de serie, 19 pulgadas) y muy limpio, con los terminales de escape detrás del paragolpes y «mirando» hacia abajo.

BMW ha logrado concebir un diseño que entra por los ojos al primer vistazo, y que hará girar cuellos allá por donde pase. Lo cual no será un problema para ofrecer un



Fantástico diseño del interior del nuevo BMW Serie 3 2027.



El nuevo BMW Serie 3 seguirá siendo un sedán elegante y deportivo.

interior cómodo y amplio para cinco pasajeros. Un habitáculo que también cambia por completo, especialmente en una parte delantera que sumergirá a conductor y pasajero en una nueva dimensión con su instrumentación panorámica de serie. El nuevo BMW Serie 3 será una referencia en tecnología porque la pantalla que ocupaba hasta la consola central ahora se ha trasladado a la base del parabrisas, completamente personalizable a través de la gran pantalla táctil central de 17,9 pulgadas. BMW ofrecerá un largo listado de equipamientos opcionales, de confort, seguridad, conectividad, y paquete deportivo M que incluye suspensión adaptativa M, frenos M, volante M o llantas de aleación de 20 pulgadas, pero que se pueden montar hasta de 21 pulgadas.

Las matriculaciones con respecto al mes de mayo, estas han registrado un crecimiento del 4,1% con resultados muy positivos en cada segmento

Las matriculaciones de vehículos industriales experimenta un crecimiento del 14,9% en 2026

Redacción.

De enero a mayo de 2026, las matriculaciones de camiones han registrado un aumento del 14,9% con respecto a 2025, registrando un total de 12.219 unidades matriculadas, frente a las 10.632 matriculaciones del año pasado.

Resultados positivos en cada segmento

- Industriales ligeros (3,5–6 t): se matricularon 65 unidades, un aumento del 16,1% frente al acumulado de 2025. La marca más matriculada en esta área fue Mitsubishi, con un total de 40 matriculaciones.
- Industriales medios (6–16 t): se alcanzaron las 1.121 unidades, un aumento del 6,6% con respecto al año pasado. En este grupo la marca Renault fue la más matriculada, con 341 unidades.
- Industriales pesados (+16 t): se matricularon 11.033 vehículos,



un 15,8% más que en 2025 con Mercedes siendo la marca más matriculada, con 1.801 unidades.

Distribución geográfica

Madrid fue la provincia que encabezó el ranking de matriculaciones con un total de 2.727 unidades, seguida de Barcelona con unas 1.126 y Lérida con 783 unidades matriculadas.

El diésel continúa siendo la opción más matriculada, con el 97,7% de las matriculaciones después de el gas, que baja del 3% en el año 2025 al 1,8% en 2026. Los eléctricos se quedan en un 0,5%, mientras

que la gasolina se queda en 0%. En cuanto al renting, las matriculaciones crecieron de 710 a 1.066 unidades en los 5 primeros meses de 2026.



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



www.fordtrucks.es

F-MAX

El "New Big" de Ford Trucks

Reafirma el orgullo que supone para Galicia contar con un mapa de titulaciones dinámico y capaz de retener y atraer el talento

El presidente de la Xunta Alfonso Rueda pone en valor el talento de los nuevos ingenieros industriales



El presidente de la Xunta también aprovechó la ocasión para aplaudir la creciente presencia de mujeres en las promociones técnicas.

Rueda pone en valor el talento de los nuevos ingenieros industriales como el motor clave para seguir consolidando Galicia como una tierra de oportunidades e innovación.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, asistió al acto de graduación del alumnado de la Escuela de Ingeniería Industrial de la Universidad de Vigo (UVigo), donde puso en valor el talento, el esfuerzo y la excelencia técnica de las nuevas promociones como el pilar fundamental sobre el que se edifica el futuro económico y social de la comunidad.

Durante su intervención en el acto, que tuvo lugar en el Auditorio de Congresos Mar de Vigo y en el que también estuvo presente el consejero de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, Rueda felicitó de forma explícita a los 282 alumnos y alumnas graduados en diez grados y dobles grados y dos másteres especializados.

El mandatario autonómico subrayó que Galicia necesita profesionales altamente cualificados para que su tejido productivo siga creciendo, liderando y generando riqueza en la comunidad. Así, aseguró que Galicia necesita su talento para seguir siendo competitiva e innovadora y, del mismo modo, el Gobierno gallego seguirá trabajando

para que esta sea el lugar idóneo donde desarrollar sus carreras y continúe siendo una tierra de oportunidades.

El presidente de la Xunta también aprovechó la ocasión para aplaudir la creciente presencia de mujeres en las promociones técnicas, rompiendo de forma definitiva con viejos estereotipos de género en las disciplinas STEM.

Sistema universitario de prestigio Alfonso Rueda reafirmó el orgullo que supone para Galicia contar con un mapa de titulaciones (con cerca de 130 grados en el sistema autonómico) dinámico y capaz de retener y atraer talento, convirtiendo el esfuerzo de las aulas en un retorno económico y social real.

Así, recalcó que el éxito que hoy se celebra se basa en la fortaleza de un sistema universitario público gallego cohesionado, accesible, de prestigio internacional y sin barreras económicas desde la escuela infantil hasta los campus universitarios.

A este respecto, el Plan Universitario 2022-2026 contempla la movilización histórica de 3.200 millones de euros, lo que supone un incremento de casi 600 millones de euros respecto al plan anterior. Asimismo, la Xunta ya está dando los pasos previos para elaborar el siguiente marco estratégico de financiación, que se diseñará, como

es habitual, desde el consenso y el diálogo permanente entre la Administración autonómica y las tres universidades públicas gallegas.

Entre las medidas de apoyo del Gobierno a los universitarios gallegos destaca la puesta en marcha de la matrícula gratuita para el alumnado de grado, siempre y cuando cuente con un buen rendimiento académico. Una iniciativa que prima la excelencia del alumnado y promueve la retención de talento en nuestra Comunidad y que, junto con la congelación de los precios de matrícula, hacen de la universidad gallega la más accesible de toda España. Esto convierte a Galicia en la primera comunidad en tener una enseñanza totalmente gratuita desde la escuela infantil hasta la universidad.

La Lectura del Mes en

Librería López



El Club De Las Indomables

Kathryn Stockett

Inolvidable, conmovedora y luminosa. La rebelión de un grupo de mujeres al que todo el mundo subestima.

Mississippi, 1933.

Meg, de once años, vive en un orfanato desde que su madre desapareció una Nochebuena sin dejar rastro. Con el paso del tiempo, la esperanza de que regrese a buscarla se desvanece, y la vida en el orfanato se vuelve cada vez más dura. Entre carencias y silencios, Meg aprende a sobrevivir mientras se aferra a un único sueño: que una familia la escoja y le dé un hogar.

Birdie, una joven fuerte y rebelde, llega a Oxford en plena Gran Depresión para pedir ayuda a su hermana, ahora casada con un influyente banquero de la alta sociedad. Su objetivo es salvar la finca familiar y escapar de la ruina que amenaza con devorarlo todo.

El destino une entonces a Birdie con Charlie, la madre de Meg, una mujer dispuesta a luchar contra cualquier obstáculo para recuperar a su hija. Hermanadas por la fuerza de quienes ya no tienen nada que perder, liderarán un grupo de mujeres que, juntas, encontrarán el coraje para rebelarse contra el lugar que la sociedad les impone y cambiar su destino.



Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sede / Incluidas parroquias)

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

::cenor
tu tienda de confianza

Operación Eclipse

Ofertas con calidad, servicio y garantía



**COMBI INOX
3 PUERTAS
Haier**

HTR3618CNMG
185 x 59,5 cm

569€



**ELECTRÓNICA
CÉSAR**

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

**¡Puedes llevártelo ahora!
¡Financiación inmediata!**



Consultar condiciones en tienda

Oferta válida del 26/06/26 al 27/07/26 o fin de existencias. Los PVPs no incluyen entrega a domicilio ni instalación.

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

Comer sano en vacaciones

Redacción.

El verano es la época del descanso y la desconexión por excelencia. En esta época del año rompemos con la rutina diaria y salimos más a comer fuera, pasamos tardes de terrazas y relax, lo que afecta a nuestros hábitos alimentarios y causa que cometamos más excesos.

Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no solo es importante para nuestro aspecto, sino también para sentirnos con energía y vitalidad. Para que no sufras las consecuencias de un cambio repentino de costumbres, te aconsejamos una serie de pautas para que puedas mantener lo mejor posible un estilo de vida saludable.

La importancia de la hidratación

Mantener una adecuada hidratación es imprescindible con el aumento de temperaturas. Hidrátate correctamente, bebiendo principalmente agua o infusiones frías. Evita el consumo excesivo de bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que aportan muchos azúcares y calorías y tienen un bajo valor nutricional. Si estás en una terraza o en un bar, puedes tomar agua con gas, hielo y limón; zumo de tomate, infusiones o café con hielo.

Cambia la forma de cocinar

Prioriza alimentos frescos y ligeros y aumenta el consumo de frutas y verduras. Aprovecha los productos



de temporada y procura que tu dieta sea lo más variada posible. Elige formas de cocinar más saludables. Opta siempre por cocinar los alimentos a la plancha, al vapor, al horno, a la parrilla o incluso a la barbacoa. Reduce o evita en lo posible los alimentos fritos y rebosados.

Amarás la ensalada

Las ensaladas son fáciles de preparar y con ellas podemos conseguir el aporte de proteínas, vitaminas, minerales e incluso de hidratos de carbono necesario para seguir una dieta equilibrada. Procura que sea bastante completa, con proteínas (huevo duro, atún, pollo a la plancha, queso fresco, mejillones...) y una base vegetal (brotes tiernos, tomate, zanahoria, pepino, lechugas, etc).

También debemos añadir algún alimento rico en grasas saludables (frutos secos crudos, aguacate) y que al aliño sea siempre aceite de oliva virgen extra.

Cremas frías: una buena opción

Las cremas frías como el gazpacho, salmorejo, ajoblanco o vichyssoise son una bomba de nutrientes que provienen de las diferentes verduras y hortalizas y, si no se elaboran con demasiado aceite, apenas aportan calorías, además de ayudar a hidratarlos.

Pescado saludable

Toma más cantidad de pescado que de carne. El pescado se digiere mucho mejor y es perfecto para no sentirse tan lleno en las comidas y cenas veraniegas. Tiene proteínas, es rico en vitaminas y minerales y en ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular. Elige pescado azul de temporada como la sardina o el boquerón para disfrutar mientras te cuidas.

Cuidado con los postres

Es probable que por las altas temperaturas te apetezca comer helados después de las comidas. Puedes

hacerlo de forma ocasional pero siempre será preferible sustituirlos por fruta o postres lácteos como un yogur o un helado de yogur sin nata que tienen menos azúcares y grasas saturadas. También puedes optar por un helado de hielo, granizado o sorbete sin azúcar.

Finalmente, intenta evitar las comidas copiosas y opta por raciones más pequeñas y frecuentes para facilitar la digestión. Comer más veces y menos cantidad nos ayuda a sentirnos más saciados y consumir los nutrientes que necesitamos a lo largo del día.

No te olvides de mantener una rutina de ejercicio regular y aprovecha el buen tiempo para realizar actividades al aire libre. Te ayudará a conectar con tu entorno, y motivarte. Actividades como hacer unos cuantos largos cuando estés en la piscina o nadar en el mar, caminar o salir a correr por la playa, hacer senderismo en la naturaleza, jugar a las palas o incluso bailar, son otras alternativas perfectas.



¡para sentirte mucho mejor!

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

andrea deiros
técnica láser

cita previa

ESTILISTAS
MARIA FRAGA

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

AF

Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •

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

Una urgencia dental puede aparecer en cualquier momento: un dolor intenso, un golpe o una infección

¿Qué hacer ante una urgencia dental?



Redacción.

Saber cómo actuar en los primeros minutos puede marcar la diferencia entre salvar o perder una pieza dental.

No todos los problemas dentales requieren atención inmediata, pero hay situaciones que sí se consideran urgentes, como:

- Dolor dental intenso o persistente
- Infección o absceso (inflamación con pus)
- Diente roto o fracturado
- Diente que se ha caído (avulsión)
- Sangrado que no se detiene
- Inflamación importante en encías o cara.

Ante cualquiera de estos casos, es importante actuar con rapidez para evitar complicaciones.

Cómo actuar ante una urgencia dental paso a paso

1. Mantén la calma

Aunque el dolor o la situación puedan ser alarmantes, mantener la calma te permitirá actuar correctamente.

2. Identifica el problema

No es lo mismo un golpe que una infección. Detectar el tipo de urgencia ayuda a aplicar la solución adecuada.

3. Aplica primeros auxilios según el caso

Dolor dental intenso:

- Enjuaga la boca con agua tibia
- Evita alimentos muy fríos o calientes
- Puedes tomar analgésicos habituales (siempre siguiendo indicaciones médicas)

Diente roto o fracturado:

- Guarda el fragmento si es posible
- Enjuaga la boca con agua
- Evita masticar con esa zona

Diente que se ha caído:

- Sujeta los dientes por la corona

(nunca por la raíz)

- Si es posible, colócalo de nuevo en su sitio
- Guárdalo en leche o suero
- Acude al dentista lo antes posible (idealmente en menos de 1 hora)

Infección o absceso:

- No intentes reventar la zona
- Enjuaga con agua tibia y sal
- Acude a un profesional lo antes posible

Sangrado:

- Aplica presión con una gasa limpia
- Usa frío externo para reducir la inflamación

Cuándo acudir inmediatamente a un profesional:

- El dolor es intenso y no cede
- Hay inflamación en la cara o cuello
- Tienes fiebre asociada
- Se ha perdido un diente
- Existe riesgo de infección grave

Qué no hacer ante una urgencia dental:

- No automedicarte con antibióticos
- No aplicar calor en caso de infección
- No manipular el diente en exceso
- No retrasar la visita al profesional

Prevención: cómo evitar urgencias dentales:

- Mantener una buena higiene bucodental
- Realizar revisiones periódicas
- Usar protector bucal en deportes
- Evitar morder objetos duros
- Tratar problemas dentales a tiempo.

Tras un tratamiento periodontal, (como una limpieza profunda o un raspado y alisado radicular), el proceso no termina ahí

Mantenimiento periodontal: ¿qué es y cuándo se realiza?

Redacción.

La salud de las encías es fundamental para mantener los dientes a largo plazo. Para evitar recaídas, es imprescindible seguir un mantenimiento periodontal adecuado.

¿Mantenimiento periodontal?

El mantenimiento periodontal es un conjunto de revisiones y cuidados profesionales que se realizan después de tratar una enfermedad periodontal, como la gingivitis o la periodontitis.

Su objetivo principal es:

- Prevenir la reaparición de la enfermedad
- Controlar la acumulación de placa bacteriana
- Mantener las encías sanas
- Evitar la pérdida de dientes

A diferencia de una limpieza dental convencional, el mantenimiento periodontal es más específico y se adapta a pacientes con antecedentes de enfermedad de las encías. Las enfermedades periodontales

son crónicas, lo que significa que pueden reaparecer si no se controlan correctamente.

Sin un mantenimiento adecuado, pueden surgir problemas como:

- Reaparición de la infección
- Pérdida progresiva de hueso
- Movilidad dental
- Pérdida de dientes

Por eso, el mantenimiento es una parte esencial del tratamiento, no un paso opcional.

¿Cuándo se realiza el mantenimiento periodontal?

El mantenimiento periodontal comienza una vez finalizado el tratamiento activo (como raspados o cirugías periodontales).

La frecuencia depende de cada paciente, pero generalmente se recomienda:

- Cada 3 a 4 meses en casos de periodontitis avanzada
- Cada 4 a 6 meses en casos más leves o controlados

La periodicidad puede variar según factores como:

- Higiene bucodental del paciente
- Tabaquismo
- Presencia de enfermedades sistémicas

- micas (como diabetes)
- Evolución de las encías

¿En qué consiste una sesión de mantenimiento periodontal?

Durante una sesión de mantenimiento periodontal, el profesional realiza un control completo de la salud de las encías y dientes.

1. Evaluación periodontal

Se revisa:

- Estado de las encías
- Profundidad de las bolsas periodontales
- Presencia de sangrado o inflamación

2. Eliminación de placa y sarro

Se realiza una limpieza profunda para eliminar bacterias acumuladas, incluso en zonas difíciles de alcanzar.

3. Control de la evolución

Se compara el estado actual con revisiones anteriores para detectar cambios o recaídas.

4. Refuerzo de hábitos de higiene

Se ofrecen recomendaciones personalizadas para mejorar la higiene diaria.





SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL

Centro Dental Integral AS MARIÑAS

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

Facilidades de pago: Pago aplazado en 24 meses sin intereses

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

¿Cómo detectar la DEPRESIÓN POSPARTO?

7 síntomas

1 CAMBIOS EN EL HUMOR

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

2 AISLAMIENTO

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

3 TRASTORNOS DEL APETITO

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

4 TRASTORNOS DEL SUEÑO

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

5 DIFICULTAD PARA VINCULARSE AL BEBÉ

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

6 BAJA AUTOESTIMA

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

7 SÍNTOMAS DE PSICOSIS POSPARTO

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

¿Cuáles son los síntomas?

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



UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«La madriguera y el mundo»

El aire mece los días que parecen
no querer marcharse.
Tengo un lugar especial.
Un lugar adentro.

No es una cueva, ni triste ni oscura.
Es un sitio lleno de vida.

Donde todo empieza desde una mirada curiosa.
En esta madriguera hay una granja.

Patos que dibujan círculos sobre los charcos, tortugas que avanzan
espacio y hasta cabras que escalan montañas.

He visto gallinas dejar caer semillas sobre la tierra del huerto,
como si guardaran los secretos que allí habitan.
Brotan semillas, se forman minimundos.

Se crea vida.
Cierro los ojos, por un rato no necesito palabras.
Sólo escuchar el cuento y sentirlo desde la imaginación.
Apaga la luz.

Ahora, desde el negro, todo tiene otro color.
Eso es la magia.

Una que puede ser de todos.
Esta madriguera.

Se abre, se estira, se expande y aparece el mundo de afuera.
Amplio, lleno de aprendizajes e importantes caminos.
Ahora que estoy aquí la llevaré siempre conmigo.

@b_essential28

*La Madriguera de Pichi (Bergondo)



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

¿Cómo detectar la DEPRESIÓN POSPARTO?

7 síntomas

1 CAMBIOS EN EL HUMOR

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

2 AISLAMIENTO

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

3 TRASTORNOS DEL APETITO

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

4 TRASTORNOS DEL SUEÑO

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

5 DIFICULTAD PARA VINCULARSE AL BEBÉ

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

6 BAJA AUTOESTIMA

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

7 SÍNTOMAS DE PSICOSIS POSPARTO

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

¿Cuáles son los síntomas?

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



UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«La madriguera y el mundo»

El aire mece los días que parecen
no querer marcharse.
Tengo un lugar especial.
Un lugar adentro.

No es una cueva, ni triste ni oscura.
Es un sitio lleno de vida.

Donde todo empieza desde una mirada curiosa.
En esta madriguera hay una granja.

Patos que dibujan círculos sobre los charcos, tortugas que avanzan
espacio y hasta cabras que escalan montañas.

He visto gallinas dejar caer semillas sobre la tierra del huerto,
como si guardaran los secretos que allí habitan.
Brotan semillas, se forman minimundos.

Se crea vida.
Cierro los ojos, por un rato no necesito palabras.
Sólo escuchar el cuento y sentirlo desde la imaginación.
Apaga la luz.

Ahora, desde el negro, todo tiene otro color.
Eso es la magia.

Una que puede ser de todos.
Esta madriguera.

Se abre, se estira, se expande y aparece el mundo de afuera.
Amplio, lleno de aprendizajes e importantes caminos.
Ahora que estoy aquí la llevaré siempre conmigo.

@b_essential28

*La Madriguera de Pichi (Bergondo)



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

Festa do Percebe do Roncudo

Festa de Interés Turístico de Galicia

La XXXIV Festa do Percebe do Roncudo se celebra el 18 de julio en Corme, en el municipio de Ponteceso (A Coruña). La Asociación por la Promoción del Percebe do Roncudo vuelve a poner en marcha una de las citas gastronómicas más emblemáticas de Galicia, Esta fue la primera fiesta del percebe que se celebró en España. El arraigo va ligado a la economía del pueblo, ya que el percebe se convirtió en una de las mayores fuentes de riqueza de la localidad de Corme. El valor cultural gira alrededor de la figura del percebeiro y añade a la manifestación culinaria las tradiciones y los conocimientos que giran en torno a un oficio único.



Rapa das Bestas de Vimianzo 2026

La XXVIII Rapa das Bestas de Vimianzo 2026 se celebra los días 18 y 19 de julio en el Campo da Areosa, con una programación que une tradición ecuestre, ambiente popular, gastronomía y música. Esta cita mantiene viva una de las celebraciones más singulares del calendario festivo de Vimianzo, vinculada a los caballos, al monte y a la participación vecinal.

Durante el fin de semana habrá reunión y bajada de las bestas bravas del Monte Faro, paseo a caballo por el pueblo, degustación de potro, espectáculo ecuestre, sesión vermú, comida en el campo y la tradicional Rapa das Bestas. Una celebración para vivir de cerca una tradición con mucha fuerza, en un ambiente familiar y abierto a todos los públicos.



Morriña Fest 2026

El Morriña Fest 2026 llenará de música el Porto de A Coruña los días 24, 25 y 26 de julio, en una nueva edición que volverá a convertir la ciudad en uno de los grandes puntos de encuentro del verano. El festival reunirá durante tres jornadas a artistas nacionales e internacionales de estilos como el pop, la música latina, el urbano y la electrónica, con una programación

pensada para públicos muy diversos. Contará con un cartel que comenzará el viernes 24 con Manuel Turizo y Juanes, Luck Ra, Belén Aguilera y Marlena, John Pollón, Henry Méndez y Lemot, en una noche de apertura pensada para arrancar el festival con un ambiente festivo y muy variado. La segunda jornada estará marcada por la música urbana y los sonidos

más actuales, con Myke Towers y Young Miko, Hard GZ, MVRK, D. Valentino, 9Louro y Lewis Potter. Será una jornada enfocada especialmente a los ritmos urbanos. El cierre del Morriña Fest llegará con Paul Kalkbrenner y Maceo Plex, Deer Jade y Karras Martínez. Esta última jornada ofrecerá una programación pensada para despedir la edición de 2026 con sesiones electrónicas, baile y una propuesta más enfocada a la experiencia sonora.



Viaja con nosotros

EGIPTO

LA TIERRA DE LOS FARAONES TE ESPERA

8 DÍAS / 7 NOCHES - TODO INCLUIDO

SALIDA ESPECIAL CHÁRTER DESDE Santiago de Compostela

Hay itinerarios que se visitan una vez en la vida. Egipto es uno de ellos. Imagina contemplar al amanecer las Pirámides de Giza, construidas hace más de 4.500 años y consideradas la única de las Siete Maravillas del Mundo Antiguo que sigue en pie. Caminar frente a estos colosales de piedra es una experiencia difícil de describir y que emociona incluso a quienes han viajado por medio mundo. Durante este viaje descubrirás los grandes tesoros del antiguo Egipto: la misteriosa Esfinge, el espectacular Gran Museo Egipcio, los coloridos bazares de El Cairo y los impresionantes templos que se alzan a orillas del Nilo desde hace miles de años. Navegarás por el legendario río que dio vida a una de las civilizaciones más fascinantes de la historia, recorriendo lugares míticos como Philae, Kom Ombo, Edfu, Luxor y Karnak. Además, visitarás Abu Simbel, considerado por muchos el templo más impresionante de Egipto, excavado en la roca por orden del faraón Ramsés II y trasladado piedra a piedra en los años 60 para salvarlo de las aguas del Nilo, una de las mayores obras de ingeniería arqueológica jamás realizadas. Todo ello con la comodidad de un vuelo chárter directo desde Santiago de Compostela, traslados incluidos, guía acompañante de RA&VAN durante todo el viaje y seguro de asistencia y anulación para viajar con total tranquilidad.

PRECIO POR PERSONA 1.925€

SUPLEMENTO INDIVIDUAL 325€

DEL 18 AL 25 DE OCTUBRE DE 2026

- Vuelo chárter directo desde Santiago de Compostela
- Visitas a El Cairo, Pirámides de Giza, Gran Museo Egipcio, Luxor y más
- Percepción completa durante todo el viaje
- Vuelos, tasas y resto de servicios incluidos

Un viaje para cumplir el sueño de conocer la tierra de los faraones.

RA&VAN

881 090 119 672 543 351

XG-769

Egipto... La Tierra de los Faraones, te espera

"Hay lugares que se visitan una vez en la vida. Egipto es uno de ellos." Imagina contemplar al amanecer las Pirámides de Giza, construidas hace más de 4.500 años y consideradas la única de las Siete Maravillas del Mundo Antiguo que sigue en pie. Caminar frente a estos colosales de piedra es una experiencia difícil de describir y que emociona incluso a quienes han viajado por medio mundo. Durante este viaje descubrirás los grandes tesoros del antiguo Egipto: la misteriosa Esfinge, el espectacular Gran Museo Egipcio, los coloridos bazares de El Cairo y los impresionantes templos que se alzan a orillas del Nilo desde hace miles de años. Navegarás por el legendario río que dio vida a una de las civilizaciones más fascinantes de la historia, recorriendo lugares míticos como Philae, Kom Ombo, Edfu, Luxor y Karnak. Además, visitarás Abu

Simbel, considerado por muchos el templo más impresionante de Egipto, excavado en la roca por orden del faraón Ramsés II y trasladado piedra a piedra en los años 60 para salvarlo de las aguas del Nilo, una de las mayores obras de ingeniería arqueológica jamás realizadas. Todo ello con la comodidad de un vuelo chárter directo desde Santiago de Compostela, traslados incluidos, guía acompañante de RA&VAN durante todo el viaje y seguro de asistencia y anulación para viajar con total tranquilidad.
 • Del 18 al 25 de octubre de 2026.
 • Vuelo especial chárter directo desde Santiago de Compostela.
 • Traslado en autobús hasta/desde el aeropuerto de Santiago incluido.
 • Guía acompañante RA&VAN durante todo el viaje.
 • 1.925 € por persona (Hoteles 5*)
 Suplemento habitación individual: 325 € • Plazas limitadas.
 "Un viaje para cumplir el sueño de conocer la tierra de los faraones."

RA&VAN

XG-769

Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña

info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119

Con la llegada del buen tiempo es el momento de poner a punto la terraza

Terrazas a punto para todo el verano

Redacción.

No importa que sea grande o pequeña, porque siempre conseguiremos aprovecharla para disfrutar de momentos de paz y tranquilidad y también de pequeños encuentros con familia o amigos.

Pero tener una terraza cómoda, práctica y, además bonita, lleva su tiempo. Por eso, no hay que retrasar la tarea de ponerla a punto. Conseguirlo será más fácil si sigues un orden y tienes claras las prioridades.

Un buen repaso para empezar

La terraza ha estado sin usar durante varios meses y el tiempo pasa factura. Por ello, lo primero es dar un buen repaso a la terraza. Se trata de ver si hay algún elemento que se haya deteriorado, si es necesaria alguna reparación o si, simplemente, podemos renovarla un poco. Y lo primero que toca es la limpieza. Antes de nada aprovecha que

ahora está despejada y limpia todos los rincones: quita el polvo, hojas que hayan podido caer, friega, etc. El suelo necesitará una atención especial y limpieza en profundidad. Lo ideal para eliminar la suciedad más en profundidad es emplear una limpiadora a presión con jabón.

Los pequeños arreglos

Es posible que cuando termines con la limpieza inicial encuentres algunos desperfectos, por lo que tendrás que comprobar el material y la forma más conveniente para arreglarlo.

Es el momento de pintar la barandilla, de arreglar ese enchufe que no funciona o incluso de renovar el suelo.

No te olvides de las paredes, quizá alguna necesite un repaso de pintura. Además, si buscas un extra de intimidad puedes instalar una celosía. Este elemento puede servir también como decoración, como soporte para tus macetas y además

Una vez tengas el espacio listo, es el momento de sacar el mobiliario: sillas, mesas, lámparas, etc y encontrar la forma de colocarlo de manera práctica y con estilo.

La iluminación es un punto importante en la terraza. Aunque pienses que durante las horas de sol es cuando más partido le sacas a tu terraza, la realidad es que en las horas nocturnas también harás vida en ella.



para tapar defectos de las paredes.

El momento del mobiliario

Una vez tengas el espacio listo, es el momento de sacar el mobiliario: sillas, mesas, lámparas, etc y encontrar la forma de colocarlo de manera práctica y con estilo. Empieza por observar bien la terraza y piensa en la mejor distribución posible. Si aprovechas bien el espacio es posible que puedas poner una mesa algo más grande para las comidas familiares al aire libre o una encimera donde preparar algo rápido.

El mobiliario también puede necesitar una pequeña puesta a punto, una buena limpieza o una mano de aceite de teca si tienes muebles de madera. Los elementos textiles, asientos y cojines, también hay que revisarlos y renovarlos si no están en buen estado.

Un simple cambio en estos accesorios hará que parezca que estrenas terraza sin haber cambiado mucho en realidad.

Soluciones de ocultación

Ganar privacidad cuando hay vecinos cerca es importante. Materiales como el cañizo o bambú son útiles para crear paredes ligeras que nos ayuden a aislarlos de los demás. Otra alternativa es crear una pared a base de elementos naturales y plantas altas. El punto positivo es que con una u otra opción nos aseguramos de que la luz siga llenando nuestro espacio de exterior.

La iluminación

La iluminación es un punto importante en la terraza. Aunque pienses que durante las horas de sol es cuando más partido le sacas a tu terraza, la realidad es que en las horas nocturnas también harás vida en ella.

Las opciones en cuanto a iluminación son infinitas, desde focos que se funden con el suelo hasta apliques que decoran las paredes.

Asegúrate de que haya una luz principal cálida y también luces ambientales para esas noches tranqui-

las al fresco. Una opción son las lámparas solares y recargables para las que no necesitas cables ni instalaciones. Las guirnaldas LED son otra buena opción y puedes aprovechar las de Navidad que tienes guardadas.

Una zona de sombra

Aunque te encante disfrutar del sol en tu terraza vas a necesitar tener una zona de sombra. Si ya tienes, revisa que la tela esté en perfecto estado y que los herrajes estén engrasados. Si no tienes, piensa en adquirir algún objeto que genere sombra, desde un toldo hasta una gran sombrilla.

Nuevas plantas y jardineras

Las plantas son importantes en el resultado final de una terraza, por lo que también hay que renovarlas en esta puesta a punto. Revisa el estado de las macetas y compra nuevas si es necesario. Recuerda que hay modelos que incorporan sistemas de riego que te facilitan la tarea.





Será también la primera en la que el primer equipo luzca el escudo renovado del Club, que incorpora la adaptación de su denominación al topónimo oficial de la ciudad, A Coruña

Nueva equipación del R.C. Deportivo de A Coruña para la temporada 2026-27

El RC Deportivo presenta su primera equipación para la temporada 2026-27, una camiseta que marca el inicio de una nueva etapa en Primera División junto a Nike, con un diseño pensado para representar el orgullo de todo el deportivismo. Será también la primera en la que el primer equipo luzca el escudo renovado del Club, que incorpora la adaptación de su denominación al topónimo oficial de la ciudad, A Coruña, reforzando así el vínculo entre la entidad y su tierra. Además, el escudo se presenta bordado sobre

la camiseta, aportando un acabado de mayor calidad y realzando uno de los principales símbolos de la identidad deportivista. El diseño, definido por las inconfundibles rayas verticales blanquiazules, se presenta con el azul Dépor actualizado, en base a la gama cromática de la nueva identidad recién presentada, y elegantes detalles en plateado tanto en el Swoosh de Nike como en los diferentes acabados de la prenda. Asimismo, el logotipo de Estrella Galicia se integra de forma armónica en el diseño de la camiseta, reforzando una imagen limpia y equilibrada.

Teun Gijssels, primer fichaje del Dépor

El mediocentro neerlandés ya ha grabado el vídeo con el que se anunciará su llegada y solo queda que el club coruñés lo haga oficial. El primer fichaje del Deportivo en el regreso a Primera División ya es una realidad y solo falta que el club lo confirme de manera oficial, aunque ya se le ha visto paseando por las calles del centro de la ciudad herculina.



El mediocentro de 21 años llega procedente del De Graafschap de la segunda división neerlandesa, tras haber formado parte de la cantera del AZ Alkmaar, con el que conquistó la Youth League en categoría juvenil. Después pasó por el PEC Zwolle, donde se estrenó en la Eredivisie, pero su temporada estuvo marcada por la irregularidad y la falta de continuidad, lo que llevó al conjunto neerlandés a decidir no renovar su contrato en el verano de 2024.



De izquierda a derecha, Samu Fernández, Miguel Loureiro y Eva Dios con la nueva camiseta del Depor.

Ximo Navarro seguirá en el Dépor hasta junio de 2027

El RC Deportivo y Joaquín Navarro Jiménez (Guadahortuna, Granada, 23 de enero de 1990), Ximo Navarro, han alcanzado un acuerdo para la renovación del contrato del futbolista, que continuará defendiendo la camiseta blanquiazul hasta junio de 2027. Desde su llegada a ABANCA-RIAZOR en la temporada 2023-24, procedente del Fortuna Sittard de la Eredivisie neerlandesa, Ximo se ha convertido en una pieza fundamental del equipo gracias a su experiencia, liderazgo y polivalencia, cualidades que le permiten desempeñarse con garantías en cualquiera de las posiciones de la línea defensiva. En su primera campaña como deportivista fue uno de los protagonistas del histórico regreso del Club al fútbol profesional, participando en 23 encuentros de Primera Federación, repartiendo una asistencia y disputando además un partido de la Copa del Rey, en una temporada que concluyó con el ascenso a LaLiga Hypermotion y el título de campeón de la categoría.

pintura

carpinteria

muebles a medida

baños

cocinas

pladur

instalación de redes

fontanería

rotulación / señalética

albañilería

electricidad

mantenimiento comunidades

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



III Torneo Día da Muller Golfista

El pasado día 27 de junio se celebró uno de los torneos estrella que cada año se celebran en el Miño Club de Golf Ártabro, el III Torneo día da Muller Golfista, aunque este año no se alcanzó la cifra del año pasado, se inscribieron más de 100 participantes.

El tiempo ayudó para que el Torneo volviera a ser un éxito tanto de organización como el desarrollo del juego.

Todos los jugadores recibieron un regalo de bienvenida y también tuvieron un catering para reponer fuerzas en el hoyo 9.

Todos los jugadores, al final de la entrega de premios, participaron en un grandísimo sorteo de regalos.



Scratch masculino

- 1º.- Carlos Díaz Días, 33 puntos.
- 2º.- Jesús Barreiro Orgeira, 26 puntos.
- 3º.- Javier Mieres Fernández, 24 puntos.
- 4º.- David de Ancos Cid, 24 puntos.
- 5º.- Juan Arturo Iglesias, 24 puntos.

Scratch femenino

- 1ª.- María Pilar López Rodríguez, 24 puntos.
- 2ª.- María Dolores Maceira Taibo, 22 puntos.
- 3ª.- María Paz Santiago Freijanes, 20 puntos.
- 4ª.- Marta Videla Blanco, 14 puntos.
- 5ª.- María Pilar Nogueira Conde, 13 puntos.

1ª Categoría Masculina

- 1º.- Carlos Díaz Días, 36 puntos.
- 2º.- Jesús Barreiro Orgeira, 36 puntos.
- 3º.- Iván Maciñeira Rubido, 36 puntos.
- 4º.- Fernando Avecilla Porto, 36 puntos.
- 5º.- Javier Mieres Fernández, 35 puntos.

2ª Categoría Masculina

- 1º.- José Regueira Castro, 41 puntos.
- 2º.- Celestino Iglesias Romero, 40 puntos.
- 3º.- José Antonio Delgado Díaz, 38 puntos.
- 4º.- Jorge Suárez Herrero, 38 puntos.
- 5º.- Santiago Ruiz Tovar, 37 puntos.

1ª Categoría femenina

- 1ª.- María Pilar López Rodríguez, 37 puntos.
- 2ª.- María Pilar Nogueira Conde, 37 puntos.
- 3ª.- María Paz Santiago Freijanes, 34 puntos.
- 4ª.- Marta Videla Blanco, 34 puntos.
- 5ª.- María Dolores Maceira Taibo, 26 puntos.

2ª Categoría Femenina

- 1ª.- Estefanía Bolaño Modia, 41 puntos.
- 2ª.- Pilar Mosquera González, 39 puntos.
- 3ª.- María Carmen Badia Escudero, 37 puntos.
- 4ª.- María Itziar de Ozamiz Lestón, 36 puntos.
- 5ª.- Inés Pernas Alonso, 35 puntos.

5ª Categoría Damas

- 1ª.- María Mosquera González, 41 puntos.
- 2ª.- Luisa Sánchez Peñamaría, 39 puntos.
- 3ª.- Ángela Rivas Roibas, 38 puntos.
- 4ª.- María Cristina Fernández Blanco, 37 puntos.
- 5ª.- Ana María Hermida Blanco, 35 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:

Buenos días:

Hace unos años falleció un conocido que vivía en España. Era soltero, no tenía hijos y, según el certificado de últimas voluntades, murió sin haber otorgado testamento. Durante los últimos años de su vida residió en un centro para personas mayores debido a una discapacidad visual y una persona de su entorno se encargaba de gestionar distintos asuntos cotidianos.

Posteriormente he sabido que, meses después de su fallecimiento, se realizaron importantes retiradas de dinero de su cuenta bancaria. Además, tengo entendido que no existen familiares con derecho claro a la herencia. Me preocupa que pueda haberse producido una apropiación indebida del patrimonio del fallecido y no sé quién debería actuar en una situación así.

¿Quién hereda cuando una persona fallece sin testamento ni familiares directos?

¿Puede cualquier persona denunciar si sospecha que alguien retiró dinero de las cuentas del fallecido o esa actuación solo corresponde a los herederos?

Muchas gracias.

Respuesta de Abogado:

Estimado cliente:

La situación que plantea reúne dos cuestiones jurídicas distintas que conviene separar: por un lado, quién hereda cuando una persona fallece sin testamento y, por otro, qué ocurre si existen sospechas de que alguien dispuso de dinero de sus cuentas bancarias de forma irregular.

En cuanto a la sucesión, cuando una persona fallece sin otorgar testamento entra en juego la denominada sucesión intestada, re-

gulada en el Código Civil. En estos casos la ley determina quiénes son los herederos siguiendo un orden de parentesco.

En primer lugar heredan los hijos y descendientes; a falta de ellos, los ascendientes; después el cónyuge viudo y, posteriormente, colaterales: los hermanos, sobrinos y demás parientes colaterales hasta el cuarto grado de consanguinidad. Esto significa que incluso un primo puede llegar a heredar si no existen familiares con mejor derecho.

Si, tras realizar las correspondientes averiguaciones, no aparece ningún heredero dentro de ese grado de parentesco, la herencia pasa al Estado. Es decir, los bienes nunca quedan sin titular por el mero hecho de que el fallecido no hubiera otorgado testamento.

Una cuestión diferente son las supuestas retiradas de dinero de

la cuenta bancaria. Si realmente alguien dispuso de fondos sin autorización o aprovechándose de la situación de vulnerabilidad del fallecido, podrían existir responsabilidades civiles o incluso penales.

Ahora bien, la legitimación principal para reclamar corresponde a los herederos o, en su defecto, a quien resulte legalmente llamado a la herencia.

Por ello, una persona ajena a la sucesión, aunque conozca los hechos o tenga sospechas, difícilmente podrá reclamar judicialmente la restitución de esas cantidades en beneficio propio, ya que carece de derechos hereditarios sobre ese patrimonio.

Distinto sería que esa persona hubiera sido víctima de un delito propio o dispusiera de información relevante sobre una posible actuación delictiva. En ese supuesto siempre puede poner los hechos en conocimiento de la

Policía, la Fiscalía o el Juzgado de Guardia para que, si existen indicios suficientes, las autoridades valoren la apertura de una investigación.

En definitiva, la ausencia de testamento no significa que cualquiera pueda quedarse con los bienes del fallecido. La ley establece con claridad quiénes son los herederos y, cuando no existen familiares con derecho a la sucesión, será el Estado quien asuma esa condición y, en su caso, quien pueda defender el patrimonio hereditario frente a posibles actuaciones irregulares.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacores.es



La vivienda arrendada se encareció en mayo un 4 % en la comunidad autónoma, marcando un máximo histórico

El alquiler se lleva el 38 % del sueldo bruto de los gallegos, retrasando así decisiones vitales en los jóvenes



Redacción.

Los inquilinos gallegos destinaron de media el 38 % de su sueldo bruto al pago de la vivienda en alquiler de 80 m² en el 2025, frente al 36 % del 2024.

El precio del suelo subió de media un 5,3 % en la comunidad autónoma ese año, que cerró diciembre en 9,93 euros/m², mientras el salario bruto medio era de 24.891 euros brutos anuales (2.074 mensuales dividido en 12 pagas). Es el porcentaje más elevado de gasto desde que se realiza la estadística comparada de sueldos y pago de renta de vivienda. Galicia fue la undécima comunidad autónoma donde más porcentaje de salario se tuvo que dedicar al alquiler. En el conjunto del Estado el desembolso alcanzó la mitad de salario, tres puntos más que en el 2024, un porcentaje que en la Comunidad

de Madrid llegó al 71 % y en Cataluña al 70 %. El estudio subraya que el precio de la vivienda en alquiler en España cerró con un incremento anual del 6,9 % y alcanzó en diciembre los 14,21 euros/m² al mes, mientras que el salario bruto medio de España registrado fue en el 2025 de 27.336 euros (2.278 euros brutos mensuales en 12 pagas). Esto significa que los españoles tuvieron que dedicar el 50% del sueldo al pago de una vivienda en alquiler de 80 metros cuadrados, el porcentaje más alto desde 2019.

Por comunidades autónomas, en 14 comunidades se incrementó el desembolso de dinero destinado a pagar el alquiler, solo se mantuvo en Navarra y Madrid, mientras bajó en Aragón. Galicia, con 38% del sueldo destinado al alquiler se sitúa en las comunidades más baratas. Los residentes en Madrid fueron los que más porcentaje de suel-

do tuvieron que destinar al alquiler, el 71% de los ingresos brutos en el 2025, el mismo valor que en el 2024.

El precio de la vivienda arrendada en la capital cerró el año pasado con un descenso anual del 1,4% hasta situarse en diciembre en 20,33 euros/m² al mes, lo que supone que los inquilinos destinaron el 71 % de su sueldo bruto al pago de la renta. El precio del alquiler en Galicia subió un 4,4 % en mayo respecto al mismo mes del 2025 y se situó en 9,8 (euros/m²), lo que supone un máximo histórico. En variación trimestral, el alquiler se encareció un 2,5 %, mientras que respecto al mes de abril la subida fue del 1 %.

En A Coruña el precio medio del alquiler está en 9,6 euros/m² tras subir un 3,1 % interanual, aunque se sitúa por debajo del máximo de 9,7 euros/m² registrado en julio del 2025.

Edificios vacíos de la provincia renacen tras años de abandono

Segunda oportunidad... los esqueletos de la crisis

Redacción.

Aquellos esqueletos de la crisis que entristecieron al paisaje gallego viven ahora un festival de resurrección.

Quisieron ser bloques de viviendas cuando empezaba a hincharse la burbuja inmobiliaria, pero entraron en decadencia con el inicio de las vacas flacas sobre el año 2008. Y en los últimos tiempos disfrutaban de una segunda vida: los promotores los compran a buen precio, los reforman y sacan a la venta los pisos a título individual. En toda la provincia hay más de 350 edificios de todo tipo a la venta, y casi una cincuentena son esqueletos de la crisis. Abundan sobre todo en la Costa da Morte, Ferrolterra, Eume y Ortegal.

Hay estructuras paralizadas especialmente en municipios costeros y zonas de fuerte crecimiento residencial durante el anterior bum inmobiliario, pero la mayor parte tienen un problema urbanístico o legal que impide la ejecución de obras a corto plazo. Muchos de esos inmuebles fenecieron y ahora yacen entre matorrales porque tras los años dorados de los primeros 2000 «la demanda prevista nunca llegó a consolidarse, tras el estallido de la burbuja inmobiliaria». Ahora se reforman y los pisos individuales se venden a partir de 130.000 €.

como promociones residenciales ante la gran demanda de vivienda, la compra por fondos o promotores para viviendas de gama media o alta, y la reutilización para alquiler o apartamentos turísticos».

Los compradores de esqueletos son «promotoras locales con experiencia en rehabilitación, fondos de inversión especializados en inmobiliario, empresas patrimonialistas para alquiler, inversores privados o empresarios con actividades distintas a la promoción». Buscan reducir tiempos administrativos y costes de obra.

«El interés inversor aumentó en los últimos años, elevando el valor de los activos con respecto a la época posterior a la crisis».

Hace años estos pisos se comercializaban con descuentos agresivos, pero como ahora regresan totalmente reformados los precios son similares a la obra nueva.

En Narón, los hay desde 130.000 euros por dos dormitorios en Xuvia a los de 180.000 euros por el mismo espacio en la citada urbanización de O Alto. Los detonantes de esta segunda vida han sido «la fuerte subida del precio de vivienda nueva, el encarecimiento de materiales, el crecimiento de demanda residencial y turística».

Y el cambio climático: El aumento de episodios de calor extremo favorece al norte de España».

Barbanza y Ferrolterra

Solo en la comarca de Barbanza quedan unos diez esqueletos a la venta de hasta medio millón de euros, mientras en Ferrolterra están casi agotados. Los destinos son diversos: «Reactivación



Hay estructuras paralizadas especialmente en municipios costeros y zonas de fuerte crecimiento residencial durante el anterior bum inmobiliario.



¿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



ESTRENOS DE CINE

SUDOKU



Título: Tres De Más

País: España. Director: Mar Olid.

Reparto: Salva Reina, Kira Miró, Luna Fulgencio, Ian Cortegoso, Adriana Bidaé, Antonio Pagudo, Marta Hazas, Félix Gómez, David Lorente, Carmen Ruiz, Raquel Guerrero, Adam Jezierski, Norma Ruiz.

SINOPSIS: Julia y Ernesto lo tienen todo: una relación envidiable, carreras de éxito y, sobre todo, una vida ideal sin hijos. Sin embargo, un día despiertan y se encuentran con tres niños que insisten en llamarlos mamá y papá. Su vida perfecta se ha esfumado. De la noche a la mañana tendrán que aprender a ser padres mientras tratan de descubrir de dónde han salido esos niños y cómo pueden librarse de ellos.

Fecha de Estreno: 24 de julio 2026



Título: El Nido

País: España. Director: Hugo Stuenkel. Guión: Santiago Lallana, César de Nicolás, Hugo Stuenkel.

Reparto: Michelle Jenner, Luisa Gavasa, Dylan Radley, Pablo Derqui.

SINOPSIS: Marta vive obsesionada con proteger a su familia del aterrador mundo exterior. Para ello, mantiene encerrados en su casa a su madre y a su hijo pequeño. Todo parece estar en orden hasta el día en que llega Velasco, un hombre capaz de despertar en Marta la oscuridad que esconde dentro.

Fecha de Estreno: 24 de julio 2026



Título: Spider-Man: Brand New Day

País: USA. Director: Destin Daniel Cretton.

Reparto: Tom Holland, Jon Bernthal, Mark Ruffalo, Michael Mando, Zendaya, Sadie Sink, Marvin Jones III, Liza Colon-Zayas, Trammel Tillman.

SINOPSIS: Han pasado cuatro años desde los acontecimientos de 'Spider-Man: No Way Home'. Peter Parker ahora es un adulto que vive completamente solo, ha desaparecido voluntariamente de las vidas y recuerdos de quienes ama. Combatiendo el crimen en una Nueva York que ya no conoce su nombre, se ha dedicado por completo a proteger su ciudad -un Spider-Man a tiempo completo-.

Fecha de Estreno: 31 de junio 2026

CULTURA

Exposición permanente de Francisco Llorens en la Fundación Barrié da Coruña

Francisco Llorens (1874-1948)

La Fundación Barrié presenta en su sede de A Coruña el espacio destinado a la exposición permanente Francisco Llorens.

De las 27 obras que conforman esta muestra, 25 forman parte del legado de 59 obras que Eva Llorens, hija mayor del pintor, donó a la Fundación en 1988. Antes de su exposición, todas las pinturas al óleo de la colección fueron restauradas por la Fundación.

Con este espacio, la Fundación Barrié reafirma su compromiso de dedicar una sala permanente en su sede de A Coruña a esta colección. Con la donación efectuada en el año 1988, y que procede en parte del legado familiar y en parte de obras adquiridas para complementarla, Eva Llorens hizo realidad su



FRANCISCO LLORENS (1874-1948)

intención de dejar en Galicia una muestra muy representativa de la obra de su padre.

Francisco Llorens (A Coruña 1874 / Madrid 1948), profesor, pintor y

dibujante, está considerado como el primer paisajista gallego de nuestra Historia del Arte.

Formado en A Coruña y Madrid, alumno de la Escuela de Bellas Artes de San Fernando y discípulo de Sorolla, pensionado de la Academia Española de Roma y viajero por Europa, Llorens encontró en Galicia el entorno natural ideal para expresarse artísticamente.

Relacionado con la intelectualidad galaica y figura señera del Rexurdimento, ha reflejado en su obra de los prados a las rías, de las costas marítimas a los interiores boscosos y de las calles y monumentos de sus ciudades históricas a las casas tradicionales y los jardines de los pazos de sus comarcas más hermosas.

FRANCISCO LLORENS

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. Toldo grande. Aluvión.
2. Reces, ruegues. Boicoteo.
3. Veloces, en femenino. Reza.
4. Abreviatura de doctora. Meterse en la cama.
5. Uno en numeración romana. Que causa mucho rudo. Decimosexta letra.
6. Sintiendo amor. Primer hombre según la Biblia.
7. Cincuenta y uno en romanos. Que tala.
8. Inconcebible. Magnesio.
9. Expreso. Contar algo que ha sucedido realmente, o un hecho o una historia ficticios.
10. Reconciliar a los enemistados. Olisqueé.
11. Sensación aflictiva de una parte del cuerpo. Cuartos de baño.

VERTICALES:

1. Amabilidad, afabilidad.
2. Labrar con arado.
Tan pequeño en su especie que no lo hay menor ni igual.
3. Arregla. Que se mueve o utiliza sus miembros con facilidad y soltura.
4. Vigésimo tercera letra del alfabeto griego que se utiliza como símbolo de la Psicología. Graso y pegajoso.
5. Vocal. Ser divino. Dominio de Internet de Turquía.
6. Instrumento musical de cuatro cuerdas, semejante al laúd.
7. Roscón o rosca de pan o de bollo. Anudara.
8. Dos romano. Restaurante especializado en carnes asadas. Azufre.
9. Acción de acomodar o acomodarse. Corroe, carcome.
10. Da color dorado. Móntalo.
11. Anudaron. Color semejante al de la ceniza.



«Tu **sonrisa** cuenta la mejor parte de tu historia, **cuídala**»

La Company que sonríe

En lo más importante, tu sonrisa nunca falla. Para que la cuides como se merece, te ofrecemos un **20% de descuento en implantología*** con **estudio gratuito**.



DENTAL COMPANY

📍 **Sada** Rúa Río, 21 📞 **981 063 250**

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

*Descuento directo aplicable al implante y a la corona o prótesis sobre implantes. Promoción no acumulable a otras promociones. Período de validez de la promoción del 01/07/2026 al 31/07/2026. Más información en tu clínica Dental Company Sada, N° registro: C-15-005256. DC Clínica S.L. B-91805671. Más información en tu clínica Dental Company Arteixo, N° registro sanitario: C-15-005240. DC Clínica S.L. B-91805671.