

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 98

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

AGOSTO - AÑO 2026



Dispositivo de seguridad para el eclipse del 12 de agosto que comenzará sobre la 19:31h.

pág. 4



Cabo Fisterra... el fin del mundo conocido

pág. 6

La campaña de desarrollará hasta el 25 de septiembre con 35 patrullas terrestres en 39 municipios

Despliegue de la “Operación Centinela” para reforzar la vigilancia ante el riesgo de incendios

La operación Centinela Gallego de vigilancia y prevención de incendios forestales volverá a desplegarse este verano con un dispositivo formado por 35 patrullas militares, que reforzarán la vigilancia de los montes gallegos.

Este año, el despliegue se adelanta al 10 de agosto para anticiparse al período de mayor riesgo de incendios y al posible incremento de visitantes en espacios naturales con motivo del eclipse. La campaña se mantendrá hasta el 25 de septiembre.

El dispositivo, fruto de la colaboración entre la Xunta y del Ministerio de defensa, contará con 35 patrullas terrestres, 30 de la Brigada Galicia VII, Brilat, y cinco del Tercio Norte de Infantería de Marina de Ferrol, dos equipos móviles de mantenimiento, alrededor de un centenar de militares. Se incorporarán drones con cámaras ópticas y térmicas de última generación que permiten mejorar la observación del terreno, la detección temprana de incendios y el seguimiento de las zonas de riesgo.



La Xunta invertirá cerca de 594.000 euros en esta edición de la Operación Centinela, un 7,5 % más que el año pasado.

Las unidades se desplegarán en 8 distritos forestales, agrupados militarmente en tres zonas de acción. Once patrullas trabajarán en el área denominada Azor, correspondiente a Pontevedra; cinco estarán destinadas a la zona Águila, en A Co-

ruña, y otras 19 operarán en Halcón, que comprende áreas de Ourense y Lugo. La distribución podrá modificarse en función de la evolución del riesgo. La misión de los militares no será intervenir directamente en la extinción, sino

recorrer los itinerarios asignados, ocupar puestos de observación, mantener contacto con la población y comunicar de inmediato cualquier columna de humo, conducta peligrosa o incidencia a los servicios con capacidad para actuar.

El Gobierno y la ONCE repartirán de manera gratuita dos millones de gafas para ver el eclipse



El Gobierno y el grupo social Once firmó un convenio en virtud del cual repartirá, de manera gratuita 1,7 millones de gafas a través de su red de vendedores, especialmente a partir del 3 de agosto. El Muncyt repartirá los 300.000 restantes entre museos, centros de investigación y otras entidades científicas. La iniciativa busca prevenir los daños oculares que puede provocar observar el sol sin la protección adecuada durante un fenómeno que convertirá a la ciudad herculina en uno de los mejores enclaves de España para contemplarlo.



**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 8.000 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.....981061500
Autocares Eliseo Pita.....981795163
Puerto Deportivo Sada.....981619015
Club Náutico Sada.....981619018
Recogida de Aceites.....981606952
Albergue de Gandarío.....981791005
Camping San Pedro.....981617778
Camping Velo Mar.....981617076
Guardería.....981622601
Viaqua.....981620949
Fenosa (averías).....981147200
Pabellón Polideportivo.....981622566
Urgencias.....981621792

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

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

ARTEIXO

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS
Y AVANCES DEL MERCADO

**“ENFOCADOS
EN TU BIENESTAR”**

Dr. Alejandro de Vicente Crespo
ODONTÓLOGO
Nº Colegiado 15001942

D

ALEX DE VICENTE

ODONTOLOGÍA

Especialistas en implantología dental avanzada

IMPLANTES Y DIENTES FIJOS EN EL DÍA

T. 981 675 466
www.alexdevicente.com

Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Reg. Sanit. C-15-004309

Con hasta 4.500 euros de ayuda, la cuantía dependerá del origen, el precio y la motorización

El Gobierno aprueba el Auto+, las ayudas para comprar coche eléctrico o híbrido enchufable

El programa Auto+ aprobado por el Gobierno y dotado con 400 millones de euros contempla ayudas a los ciudadanos por un máximo de 4.500 euros para la compra de turismos eléctricos y de 5.000 en el caso de furgonetas, aunque el importe puede incrementarse para pymes y autónomos.

Según recoge la referencia del Consejo de Ministros, el real decreto que regula la concesión directa de ayudas a la compra de vehículos eléctricos y electrificados tendrá carácter retroactivo desde el pasado 1 de enero. Las ayudas se articulan a través de dos líneas: una destinada a personas físicas que no desarrollen una actividad económica y que subvenciona la compra de vehículos nuevos o de vehículos seminuevos con una antigüedad máxima de doce meses.

Y otra dirigida a empresas y personas físicas que desarrollen una actividad económica, permitiendo no solo la adquisición en propiedad, sino también operaciones de leasing financiero o renting.



Para la primera línea se recogen ayudas de 4.500 euros para turismos electrificados, 5.000 a furgonetas, 1.100 a motos y 1.500 a cuatriciclos, mientras que existen hasta tres distinciones en la línea dos,

en la que entran autónomos y microempresas, que cuentan con hasta 7.000 euros en el caso de coches en caso de determinadas obligaciones y los 12.000 euros en furgonetas.

El programa permanecerá vigente hasta el 31 de diciembre de 2030 y las solicitudes se realizan a través de un sistema telemático puesto en marcha para la gestión de las mis-

mas por el Ministerio de Industria y Turismo.

El titular de Industria y Turismo, Jordi Hereu, ha explicado en la rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros que las ayudas van dirigidas a "familias, autónomos, pymes y micropymes", y podrán gestionarse directamente o a través de concesionarios, empresas de renting o del leasing financiero.

Sobre la dotación del Auto+, Hereu ha dicho que no tienen "percepción" de que esos 400 millones de euros vayan a agotarse en septiembre, sino que creen que se podrá "afrontar bien el año" con dicha cuantía. Como ha recordado, se sustenta en tres pilares: transformar las cadenas productivas nacionales para construir vehículos eléctricos, establecer una red de recarga pública en toda España e incentivar la demanda del vehículo eléctrico y electrificado para dinamizar este mercado.



Descubra
la Nueva Generación
de DAF





XF XG+ XG



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



www.mabesoa.com

El eclipse comenzará alrededor de las 19.31 horas y alcanzará su fase de totalidad a las 20.28 horas

Dispositivo de seguridad para el eclipse del 12 de agosto



Redacción.

El subdelegado del Gobierno en A Coruña, Julio Abalde, presidió el pasado 23 de julio, las juntas extraordinarias de seguridad para coordinar el dispositivo especial del eclipse total de Sol del 12 de agosto en los municipios de Carnota, Tordoia, Dumbria, A Laracha y Melide.

De forma paralela, el proyecto científico 'Eclipse 2026.8.12' de la USC ha anunciado una observación pública en Lugo que contará con telescopios especializados y un servicio de autobuses gratuitos desde Santiago de Compostela. En cuanto al operativo de seguridad en A Coruña, la planificación liderada por la Subdelegación busca garantizar la movilidad y seguridad ante la "elevada afluencia de visitantes" atraídos por un fenómeno que convertirá a Galicia en "uno de los mejores destinos mundiales para su observación".

Entre los municipios coordinados, A Laracha destaca con la mayor capacidad, habilitando tres puntos para más de 15.000 personas,

mientras que Carnota dispondrá de cinco puntos para 6.525 asistentes. Por su parte, Melide habilitará espacio para 1.000 personas, y Tordoia y Dumbria contarán con puntos para 500 personas cada uno. El plan incluye puntos de exclusión para proteger espacios naturales y evitar riesgos de incendios o colapsos circulatorios. Así, quedará prohibido el acceso al Monte Pindo y se restringirá el tráfico en la Barberecheira y la Praia de Carnota, ambos integrados en la Red Natura 2000. La Guardia Civil de Tráfico reforzará los efectivos de manera flexible para atender la intensidad circulatoria prevista antes y después del eclipse. El eclipse solar del 12 de agosto de 2026 será el primero del denominado «Trío de Eclipses 2026-2027-2028», una sucesión de fenómenos astronómicos visibles desde España que situarán al país como uno de los principales destinos mundiales para la observación durante los próximos tres años. Según el Instituto Geográfico Nacional, 59 de los 93 municipios de la provincia de A Coruña quedarán dentro de la franja de totalidad, mientras que los otros 34 podrán

contemplar un eclipse parcial. El eclipse comenzará alrededor de las 19.31 horas, alcanzará su fase de totalidad a las 20.28 horas y finalizará a las 21.22 horas, con una duración aproximada de una hora y 51 minutos. Además, pocas horas después tendrá lugar el máximo anual de la lluvia de estrellas de las Perseidas.

Las autoridades insisten en la necesidad de realizar una observación segura del fenómeno. Recuerdan que nunca debe mirarse directamente al Sol sin protección homologada y que es imprescindible utilizar gafas específicas para eclipses que cumplan la norma ISO 12312-2:2015, cuenten con marcado CE auténtico e incluyan la información del fabricante y las instrucciones de uso.

Incluso utilizando estas gafas, los expertos recomiendan realizar observaciones inferiores a un minuto cada vez y no superar los tres minutos acumulados. Toda la información sobre horarios, mapas de visibilidad, recomendaciones de seguridad y herramientas de planificación está disponible en la página oficial del Trío de Eclipses 2026-2027-2028.

Greenpeace identifica 19 puntos críticos en la costa gallega por el cambio climático

La subida del nivel del mar, de la temperatura del agua y la intensidad de las borrascas invernales principales efectos negativos.

Un informe de Greenpeace identifica un total de 19 puntos críticos en la costa gallega por los impactos del cambio climático. En concreto, detecta "vulnerabilidad" de las costas gallegas por la confluencia de la subida del nivel del mar, el incremento de temperatura del agua así como el aumento de la intensidad de borrascas invernales. Por todo ello, Greenpeace subraya que se necesita una estrategia para la adaptación y conservación de la costa.

El informe también llama la atención sobre lo que considera un preocupante calentamiento de las aguas marinas. En las estaciones científicas de Rande y Cortegada, situadas en las Rías Baixas, se ha detectado un incremento térmico de hasta 1,8 grados por década.

Además, el mar Cantábrico registró el pasado mes de mayo su primera ola de calor marina, con temperaturas que llegaron a situarse hasta seis grados por encima de la media habitual.

Según la Universidade de Vigo, hasta 63 especies están afectadas por este calentamiento, entre lo que destaca el congrio, la ostra o la vieira. Estudios del IEO-CSIC confirman que el aumento de la temperatura influye en la talla de la merluza, que "está disminuyendo y estiman que de seguir la tendencia de calentamiento actual, hacia finales de siglo su talla de reproducción podría verse reducida entre 4 y 9 centímetros".

A su vez, apunta que las invasiones vegetales degradan los fondos marinos: el alga asiática tiene uno de sus focos principales en A Coruña (frente a Durmideiras), expandiéndose hacia Oleiros y asfixiando a las comunidades locales de macroalgas atlánticas.



Bono Cultural Joven 2026

Más de 8.600 jóvenes gallegos nacidos en el año 2008 han solicitado ya el Bono Cultural Joven 2026 durante el primer mes de vigencia de la convocatoria. Galicia suma así 8.672 solicitudes, una cifra que representa cerca de un tercio de las 26.018 personas que este año cumplen 18 años en la comunidad y que pueden acceder a esta ayuda impulsada por el Ministerio de Cultura. Por provincias, Pontevedra encabeza el número de peticiones con

3.532 solicitudes, seguida por A Coruña, con 3.515. En Lugo se registraron 812 solicitudes y en Ourense otras 813. En el conjunto del Estado, el programa ya ha superado las 202.000 solicitudes apenas un mes después de su puesta en marcha.

El Bono Cultural Joven alcanza este año su quinta edición y mantiene una cuantía de 400 euros para cada beneficiario.



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

El plazo de solicitudes se cerrará el 24 de agosto

Ayudas de hasta 3.700 euros para hombres que reduzcan su jornada por conciliación familiar

El Diario Oficial de Galicia ha publicado la orden de ayudas cofinanciadas con fondos europeos y que tienen como fin fomentar que sean los hombres los que reduzcan su jornada en el marco de la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

Cuentan con un presupuesto de 618.840,84 euros, una cifra prácticamente idéntica a la de convocatorias anteriores. Las ayudas de entre 1.700 y 3.700 euros, se concederán en régimen de concurrencia competitiva, lo que significa que se otorgarán por orden de puntuación hasta agotar el crédito disponible. El abono se realizará en un pago único por el importe que



corresponda a cada beneficiario según su situación particular. Las situaciones de reducción de jornada que resultarán subvencionables comprenden el periodo del 1 de agosto de 2025 al 31 de julio de 2026, ambas fechas incluidas. Los solicitantes deberán acreditar que han reducido su jornada laboral para el cuidado de hijos, cumpliendo los requisitos establecidos en la convocatoria. La reducción de jornada deberá ser de al menos el 12,5% de la jornada laboral. Esta reducción debe estar destinada al cuidado de un hijo menor de tres años o, en su caso, menor de 12 años cuando padezca una discapacidad reconocida con un porcentaje igual o superior al 33%.

¡Empresas muy cerca de ti!

TODO PARA *tu* PISCINA

Mantenimientos y Reparaciones
Grupo SPA Bergondo
A Brea, 26 bajo Iry. - Guitiérrez - Bergondo

981 458 540 / 636 474 936
tiendagrupospr.com

Rubal FISIOTERAPIA

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977
@rubalfisioterapia

c/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Guitiérrez / Bergondo

Atención personalizada para tus ojos y oído

tábora
CENTRO OPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS

MAISON DES GLACES

HELADERIA ARTESANAL COLOMBIANA

Vaneza Zuluaga

Rua Figueira 4,
51 Temple, Cambre

Teléfono: 981 31 31 46
Móvil: 606 06 45 15
vanezazuluaga@gmail.com

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 177 177
E-mail: info@rañayboedo.es

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

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

PESCADOS GELU

DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS

Pescados y mariscos Gelu Iglesias

TLF: 615 450 333

ROBUR CLÍNICA DENTAL

!tu sonrisa, es lo que más nos importa!

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911
Santiago: 981 572 568

Los romanos pensaban que este era el punto más occidental de la tierra y, por tanto, el mundo se acababa aquí.

Cabo Fisterra... el fin del mundo conocido

Redacción.

¿Por qué alguien querría ir al fin del mundo?. Tal vez porque Cabo Fisterra esconde el verdadero secreto de la Costa da Morte: paisajes agrestes y playas impresionantes, unas (al abrigo del cabo) de aguas tranquilas y otras de fuerte oleaje como Mar de Fora, una de las playas más salvajes de Galicia. Y la gran atracción de todos los tiempos, la puesta de sol sobre la inmensidad del océano, el mar del fin del mundo.

Este lugar fue considerado durante siglos el límite de las tierras conocidas, la frontera del Más Allá, el Fin del Mundo. La punta es un acantilado en ascensión desde los temidos islotes de O Petonciño y de A Centola hasta el monte de O Facho (242 m.) donde parece que estaba el Ara Solis de la Antigüedad para la celebración de los ritos solares. Tradicionalmente se considera el punto más occidental del continente, aunque en puridad no le corresponda tal título. Hasta aquí se prolonga el Camino de Santiago para los peregrinos que según la tradición queman a la orilla del mar las ropas y comienza el regreso a casa.

Desde el principio de los tiempos Fisterra evoca un misterio insondable en el alma de los hombres. Las raíces del aura legendaria de estos parajes, abiertos a la inmensidad del Océano Atlántico, descansan en la mitología de los primeros pobladores de Europa. Los antiguos creían que el mundo te-

renal daba paso, con la llegada de la muerte, a otra existencia en una isla situada al oeste, donde se ponía el sol. En las leyendas celtas es frecuente encontrar imágenes de héroes que hacen su último viaje a este paraíso en una barca de piedra. Esta unión de piedra, mar y espiritualidad pervive en distintas formas a lo largo de la Costa da Morte.

Cuando los romanos llegaron a este lugar, presenciaron por primera vez el espectáculo sobrecogedor del sol hundiéndose en las aguas. Encontraron un altar dedicado al astro rey, el Ara Solis, erigido por las tribus celtas de la zona. Diversas fuentes ven un paralelismo directo entre la imagen del sol hundiéndose en el mar, y la hostia y el cáliz del escudo de Galicia. Hoy, una plaza en el pueblo recibe el nombre de Ara Solis.

Antes de la llegada del Cristianismo los europeos ya veían en Fisterra un destino obligado de peregrinación. Pero tras el descubrimiento de la tumba del Apóstol, la ruta hacia el occidente atlántico alcanzó su máximo esplendor.

El Camino de Santiago, guiado por las luces de la Vía Láctea, termina aquí, frente al océano. Así pues, el visitante que deje volar su mirada desde este promontorio, no sólo disfrutará de unas vistas de gran belleza. Estará participando de un mito que intimida y atrae a los hombres desde hace miles de años.

Para llegar al Faro tomamos una pequeña carretera desde el pueblo de Fisterra. En el trayecto disfrutaremos de unas impresionantes vistas de la línea de costa y la ría de Corcubión. Desde las inmediaciones del faro podemos acercarnos al cementerio municipal, una innovadora obra del arquitecto César Portela. Alejado del concepto tradicional, este camposanto está formado por formas cúbicas situadas al borde del mar. Merece la pena continuar nuestra ascensión por la ladera del monte Facho. En la cumbre encontraremos los restos de lo que fue la ermita de San Guillermo. Prestaremos especial atención al punto conocido como "Cama de San Guillermo". Se trata de un espacio excavado en la roca del suelo, adecuado a las dimensiones del ser humano. Según la tradición popular, las mujeres de la zona acudían a este lugar para pedir al santo por su fertilidad.

Faro de Cabo Fisterra

Construido en 1853, a 138 metros sobre el nivel del mar. Considerado el cabo del fin del mundo "Finis Terrae". Durante miles de años se pensó que más allá de él tan sólo existía una sima acuosa en la que el sol se apagaba cada noche y a través de la cual se llegaba a una región de tinieblas poblada por monstruos marinos. Es el faro situado más al oeste de Europa, con una torre octogonal, la casa del farero y una plaza de homenajes ofrendada al general San Martín y a la que se denomina, Plaza de la República Argentina. Se dice que con días claros se llega a observar la raya de Portugal. Es conocido por todos los navegantes del mundo, por su importancia como medio de advertencia de la proximidad de una costa sumamente peligrosa (su luz llega a alcanzar 65 km. de longitud), así como por la fama de traicionera de esta zona marítima.

Desde aquí se descubren impresionantes panorámicas, de la ininidad del océano así como de la Ría de Corcubión y la costa de Carnota, sobre la que destaca el conjunto granítico de los montes de O Pindo.

El fin del Camino

Ya el historiador romano Lucius Florus cuenta como los legionarios de Roma contemplaron con temor sagrado la puesta de sol sobre el océano, cuando alcanzaron el Finis Terrae, en el siglo II a. C.



Faro de Cabo Fisterra.



Centro histórico de Muros.

El Finis Terrae, Finisterre o Fisterra, como se denomina en Galicia, para adorar la puesta del sol. El camino que lleva al extremo del lugar obligado para todo el que hizo ya la Ruta Jacobea.

Si la ruta de Santiago a Fisterra se hace por la costa, el viajero encontrará en Noia una pequeña comarca. En la parte más alta del monte, había una ermita y unas piedras talladas que daban al lugar un carácter sagrado. Ahora un faro orienta el camino de los lugares de más intenso tráfico marítimo del mundo. Hoy la ría se agrupa el caserío de la villa marinera de Muros, y en segundo lugar, da la costa abierta hacia Fisterra.

Una costa con amplios arenales abiertos al océano y elevados montes a la espalda. El más impresionante por sus altos y misteriosos peñascos de granito rosado es el Monte Pindo, el Olimpo Celta de los gallegos. Y, por fin, la villa de Fisterra, alrededor de su plaza del Ara Solis, nostálgico recuerdo del



Faro de Cabo Fisterra.



por Esther López Castro

Lúdica Gira a los Caneiros

Estimados lectores del periódico, As Mariñas:
Las fiestas de verano en el mes de agosto irrumpen con brío en todas las localidades, villas, pueblos y ciudades, y se juntan para la ocasión familias y vecinos. Todos nos damos cita y acudimos a diferentes lugares, unos porque ya no vivimos allí y las fiestas son un poderoso vínculo de reencuentro con tus raíces. Las fiestas son un momento de la vida que quieres rememorar y compartir. Siempre acudiré a mi querido Betanzos con la ilusión de vivir y disfrutar de sus Fiestas incomparables, mientras la salud y la vida me lo permitan. Esta vez mi poema se traslada a la alegre y fluvial romería de Os Caneiros. Espero que os guste la travesía que aquí reflejo.

Lúdica gira a los Caneiros

Esther López Castro

Amanece un día alegre, fiesta, bullicio, ajetreo, botes y grandes barcazas adornados con guirnaldas, van a subir el Mandeo.

La lúdica travesía la huerta nos va mostrando, y tan frondoso esplendor nos va el alma acaparando.

Al río manso y tranquilo le pone voz el gaitero, y suena alegre la gaita en un bogar placentero. Con el alma emocionada oímos la Rianxeira y alguna bella alborada.

El buen vino de la tierra será grato compañero, si lo bebes con mesura bailas alegre y ligero.

En la hermosa travesía no faltarán las viandas, nuestra famosa tortilla y sabrosas empanadas.

Al llegar a los Caneiros la fiesta está asegurada, corre el vino generoso

de forma desenfadada. La fiesta está en su apogeo arde el ánimo encendido, hay vino en las camisetas Baco, en un podio subido.

La noche cierra la fiesta a las barcas regresamos, con luces de farolillos el gran río iluminamos. Disfrutamos de la cena, rico y copioso manjar, con firmeza prometemos volver el próximo año, nunca a esta cita faltar.

Al viejo y hermoso puente las barcas ya han llegado; puente y río iluminado con un brillo cegador, pirotécnico milagro que vierte luz en el río, con luminoso esplendor.

Mis queridos betanceiros cuidad de este gran legado, que esta ideal romería no se eclipse en un ocaso de desenfrenada orgía. ¡Mantenedla siempre viva como el valor más preciado!



por Eva Vidal

La ilusión no entiende de nacionalidades ni religiones



¡Qué nos gusta a todos los españoles ganar un Mundial de Fútbol! No recuerdo ve a la gente tan contenta desde hace muchísimo tiempo. Ganar un Mundial de Fútbol es la excusa perfecta para olvidarte de todo lo que pasa a tu alrededor cuando te estás ahogando en un mar de desilusión y mal humor. Nos levantamos a la mañana siguiente inflados como un pollo de engorde y dándonos golpes en el pecho mientras entonábamos la melodía del himno nacional sin que nadie nos colocase ningún tipo de etiqueta rancia por ello. Todos somos simplemente orgullosos españoles con un par de estrellas aplastadas contra nuestro pecho ganadas a golpe de balón en un campo tan verde como la esperanza que el país entero había depositado en unos jóvenes que de esto del fútbol parecen saber bastante. Política y socialmente al borde del abismo, hace sólo unos días nos colapsaban los rancios titulares que no por habituales dejan de ser cansinos y desmoralizantes, pero hoy nada de eso importa en absoluto. Hoy ser español es sinónimo de grandeza aunque sólo sea por haber jugado genial al fútbol y haber traído una copa desde Estados Unidos. Estamos tan exultantes que casi no recordamos que ese trofeo nos lo ha entregado el arrogante y necio presidente que no pierde ocasión alguna para humillarnos y ridicuizarnos cada vez que se le pone un micrófono delante. Supongo que habría preferido lanzársela a la cabeza de Sánchez antes que ponerla en las manos de Rodri, pero la realidad es a veces caprichosa y pone en su debido lugar a las cosas y a las gentes. Unas horas después de una noche de

ensueño, somos como la familia desestructurada a la que le ha tocado la lotería y se siente como si los problemas hubieran desaparecido de repente entre ráfagas de desbordante alegría. Y es que esto va simplemente de ilusión. En un mundo en el que todo se mueve alrededor del poder y la vulgaridad de cuatro irresponsables que pretenden mover los hilos de nuestras vidas, lo único que nos hace verdaderamente felices sin esos detalles que tienen valor por la emoción que provocan en nosotros, más allá de lo intranscendente de sus efectos. Si no fuese así ¿por qué un balón que entró entre tres palos ha desatado la locura entre todos nosotros? ¿Qué cambiará en nuestro país a partir de ahora y qué seá diferente cuando pase la resaca de un gol de Ferrán que nos hizo subir al mismísimo cielo? Nada. Finalmente, es una verdad incuestionable aquello de que la felicidad son pequeños momentos de nuestras vidas que permanecen en ellas un tiempo tan breve que apenas podemos disfrutarlos. Durante estos días he visto algunos detalles curiosos. He visto a personas de otras nacionalidades tan integradas en nuestra cultura y nuestra realidad social que celebran el triunfo de la selección española como si también fuese suyo. Gente que salió a las calles y a las plazas con una actitud irresponsable sintiendo que esta victoria también es suya, que era la victoria de un país al que llegaron por necesidad y donde quieren vivir de forma honrada y plena. El fútbol también fue para ellos un bálsamo reparador en medio de los discursos de odio en su contra.

La imagen de Lamine Yamal rezando bajo el rito musulmán y agradeciendo de ese modo a su Dios toda la felicidad que inundaba a un país entero, es un indicador maravilloso de la integración y el compromiso de quienes teniendo un origen diferente se sienten parte de nuestra cultura y las hacen suyas para siempre. El verdadero valor de traernos a casa esa copa no reside más que en la felicidad que genera entre la gente y sin embargo ello no basta. Esta gesta guerrera no provocará ningún beneficio objetivo en nuestro día a día, pero nadie cuestiona eso. En este país se cuestiona prácticamente todo, pero si vuelves a casa con la impronta de haber ganado un mundial de fútbol, nada parece importante. Lástima que lo olvidaremos pronto y la ilusión se desvanecerá con la primera derrota que llegue o con la publicación de la próxima trama corrupta, pero mientras dure el éxtasis hay que aprovecharlo porque esta vez nos ha tocado el destino con su varita mágica y hay mucho de suerte en eso. No olvidemos que el origen de tanta algarabía es un simple y caprichoso balón que afortunadamente se estampó en la portería adecuada esta vez y nos hizo sentir inmensamente felices cuando probablemente más lo necesitábamos. Así que gracias a todos los que han hecho posible esta alegría y a todos los que desde sus diferentes opciones personales lo han celebrado y han decidido que es un momento perfecto para demostrar a quien no quieren verlo, que la ilusión no entiende de nacionalidades ni religiones.

También afectará a seguros vinculados
o las trabas para cambiar de entidad financiera



Economía limitará los gastos que cobran los bancos a los autónomos por quedarse en números rojos

Redacción.

El Ministerio de Economía prepara una reforma para que los autónomos tengan mayor protección cuando una cuenta quede temporalmente sin saldo y el banco aplique intereses o cargos adicionales.

El Ministerio de Economía, Comercio y Empresa prepara una reforma de la normativa bancaria, que pondrá especial interés en los gastos que cobran las entidades cuando una cuenta se queda en “números rojos” o cuando reclaman una cantidad pendiente. La consulta pública abierta por el Gobierno plantea revisar los denominados “descubiertos” tácitos y los gastos por reclamación de posiciones deudoras. Es decir, dos costes que afectan a miles de autónomos cuando sufren desfases puntuales de liquidez.

La reforma servirá además para completar la adaptación española a la Directiva Europea 2023/2225 sobre créditos al consumo y actualizar varias normas que, en algunos casos, llevan vigentes más de dos décadas. Economía considera que las reglas actuales deben revisarse para reforzar la protección de los autónomos usuarios de servicios bancarios y establecer estándares

de conducta más claros para las entidades.

Junto con los “números rojos”, el ministerio quiere analizar las trabas para trasladar determinados créditos a otro banco, la contratación de seguros junto con las hipotecas y la información que reciben quienes utilizan tarjetas o líneas de préstamo cuyo saldo se devuelve mediante cuotas. En estos últimos, conocidos como créditos revolving, una cuota reducida puede alargar mucho la deuda y elevar considerablemente los intereses pagados.

La futura normativa afectará también a la publicidad financiera y a la forma en que las entidades explican sus productos, sobre todo cuando incorporan costes o riesgos difíciles de entender para el autónomo. Economía pretende que los bancos detallen mejor el coste real de la financiación y que sus empleados dispongan de conocimientos adecuados a la complejidad de lo que comercializan.

Economía revisará los costes que cobran los bancos cuando una cuenta queda en “números rojos”.

Muchos autónomos necesitarán aplazar
impuestos como IVA o IRPF después del verano

Hacienda explica los tipos de interés para los autónomos si aplazan sus impuestos después del verano



Redacción.

El final del verano suele marcar uno de los momentos de mayor tensión de tesorería para muchos pequeños negocios. Tras un mes de agosto en el que numerosos autónomos reducen su actividad o soportan un descenso de ingresos, apenas unas semanas después llega una de las principales citas del calendario fiscal: la presentación a Hacienda de las declaraciones correspondientes al tercer trimestre.

Durante el mes de octubre, los trabajadores por cuenta propia deberán presentar, entre otras obligaciones, el IVA trimestral (modelo 303) y, en muchos casos, los pagos fraccionados del IRPF mediante los modelos 130 o 131. Cuando el negocio no dispone de liquidez suficiente para afrontar estos pagos de una sola vez, la normativa permite solicitar un aplazamiento o fraccionamiento de determinadas deudas tributarias.

Sin embargo, esta opción tiene un coste. La Agencia Tributaria aplica un interés de demora sobre las cantidades aplazadas, de manera que retrasar el pago permite aliviar la tesorería del negocio, pero también supone incrementar la deuda final. Además, no todos los impuestos pueden acogerse a este mecanismo, por lo que conviene conocer previamente qué obligaciones pueden aplazarse y cuáles siguen siendo inaplazables.

¿Qué interés pagarán los autónomos si aplazan los impuestos después del verano?

Cuando un autónomo solicita a la

Agencia Tributaria aplazar o fraccionar una deuda tributaria, ésta deja de ser exigible de forma inmediata, pero comienza a generar intereses de demora sobre el importe pendiente. En 2026, este interés continúa situado en el 4,0625 % anual, el mismo porcentaje que se viene aplicando desde 2023, al mantenerse sin cambios el interés legal del dinero como consecuencia de la prórroga de los Presupuestos Generales del Estado.

Este tipo de interés afecta tanto a los aplazamientos concedidos por Hacienda como, con carácter general, a otras deudas frente a la Administración. Asimismo, también sirve para calcular los intereses que las administraciones públicas deben abonar cuando se retrasan indebidamente en devolver cantidades a favor de los contribuyentes.

Esto significa que cuanto mayor sea el importe aplazado y más tiempo permanezca pendiente de pago, mayor será el coste financiero que asumirá el autónomo.

Cómo calcular cuánto costará aplazar el IVA o el IRPF del tercer trimestre

La Agencia Tributaria pone a disposición de los contribuyentes una calculadora de intereses que permite estimar el coste de cualquier aplazamiento introduciendo la fecha de la solicitud, el importe de la deuda, el número de plazos y el interés aplicable.

Así, por ejemplo, un autónomo que deba ingresar 3.000 euros correspondientes al IVA del tercer trimestre y solicite un aplazamiento durante diez meses abonará aproximadamente 55 euros en intereses

de demora, aunque la cifra exacta dependerá del calendario de pagos autorizado por Hacienda.

En otro supuesto, un profesional que necesite aplazar 10.000 euros entre el IVA y el pago fraccionado del IRPF soportará un coste financiero superior precisamente porque el interés se calcula sobre el capital pendiente durante todo el periodo de devolución.

Aunque estas cantidades puedan parecer reducidas en comparación con un préstamo bancario, conviene tenerlas en cuenta a la hora de planificar la tesorería del negocio, especialmente cuando el autónomo acumula varios aplazamientos o prevé dificultades de liquidez durante los últimos meses del año. En cualquier caso, solicitar un aplazamiento suele resultar mucho menos gravoso que dejar transcurrir el plazo sin presentar la declaración o sin ingresar la deuda, ya que esa situación puede dar lugar posteriormente a recargos, intereses adicionales e incluso procedimientos de apremio.

¿Qué impuestos pueden aplazarse antes de la campaña de octubre y cuáles siguen siendo inaplazables?

La llegada de octubre concentra una parte importante de las obligaciones fiscales de los trabajadores por cuenta propia.

Entre las deudas que con mayor frecuencia solicitan aplazar los autónomos se encuentran los pagos fraccionados del IRPF presentados mediante los modelos 130 y 131, así como determinadas autoliquidaciones de IVA cuando la normativa permite su aplazamiento.



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





“Castelo Conta” presenta la programación cultural más importante del rural gallego



La parroquia cullerdense de Castelo se prepara un año más a vivir su semana más grande. Del 24 al 30 de agosto tendrá lugar la XI edición del festival Castelo Conta, una cita que bajo el lema “Outra volta á festa” tiene como objetivo el reivindicar un modelo de celebración basado en la implicación comunitaria, la sostenibilidad y la puesta en valor de la tradición oral gallega.

El evento se consolida como la programación cultural más potente de cuantas se desarrollan en el medio rural de Galicia, logrando movilizar una previsión económica que supera los 500.000 euros, de los cuales una gran parte revertirá de forma directa en los profesionales y creadores locales.

La programación diseñada para esta edición destaca por su calidad y variedad de contenidos. En las sesiones de 'Vermús na Taberna' participarán prestigiosos chefs gallegos como Lucía Freitas, Kike Piñeiro o Begoña Vázquez para preparar pinchos mientras suena la música de Tanto Nos Ten o Quin-killada.

Las tardes darán voz a la memoria colectiva con los 'Contos de Castelo', que rendirán homenaje a Finita Gay de la mano de Xurxo Souto y estrenarán el documental 'Mulleres que Contan'. Por las noches, la música de raíz tomará el relevo con actuaciones de De Ninghures, Kid Mount, 9Louro o el esperado concierto de Xoel López y Antía Muíño en los bosques de Cabrois.

El broche de oro se pondrá con la Noite del Castelo Conta, que acogerá una gran churrascada popular de antesala a la ya mítica Gran Gala de la Comedia Galega, presentada por Touriñán y amenizada por Galifunk Brass, antes de despedir la cita el domingo con la tradicional Romería de San Ramón.

Como novedad, este año la taberna de Casa Rodríguez permanecerá abierta durante más de un mes a partir del 24 de agosto y que el centro social de la parroquia contará con una programación cultural propia que se extenderá durante más de un mes a partir del arranque del festival.

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

Culleredo licitada por 204.000 euros la humanización del entorno de la iglesia de Rutis

Culleredo saca a licitación la regeneración del entorno de la iglesia de Santa María de Rutis, una de las joyas patrimoniales del municipio. De hecho, es uno de los templos más antiguos de Culleredo, de origen medieval ya que se erigió en el siglo XII.

La iglesia está ubicada en el núcleo de Castro Laxe, a pocos metros de Vilaboa, junto al cementerio parroquial. El gobierno local de Culleredo quiere realzar su valor histórico a la vez que incrementar la seguridad vial y mejorar la zona residencial. Por ello se licita la regeneración de la calle Santa Bárbara por una cuantía de 204.840 euros cofinanciados por el Plan único de la Diputación de A Co-

ruña. Los trabajos en la calle Santa Bárbara consistirán en crear una plataforma con materiales nobles en la parte que linda con la iglesia, que será un espacio prioritario para el peatón, con una limitación de velocidad a 20 kilómetros por hora. Ese mismo tratamiento se mantendrá en las sendas peatonales en el inicio y final de la calle, donde la calzada será en asfalto. También se cuidarán los elementos comunes, con espacio para los contenedores y mobiliario urbano. La actuación también contempla la renovación de la iluminación actual, sustituyéndola por otra tipo LED. A su vez se homogeneizará la señalización y se dotará a la zona de red de drenaje de pluviales.



Mejora de la seguridad vial en los accesos al IES Blanco Amor

El proyecto, contempla el aumento del ancho de las aceras y la elevación de los pasos de peatones para proteger a los viandantes.

El Concello de Culleredo ha sacado a licitación la mejora de los accesos al IES Eduardo Blanco Amor, en el núcleo de Cordeda. La inversión de unos 266.591,64 euros, cofinanciados a través del Plan Único de la Diputación de A Coruña. La intervención consistirá en la renovación de la calle Condes de Andrade, que conecta Cordeda con Vilaboa, y el ramal de entrada al centro de secundaria. Se cambiará tanto el pavimento de

la calzada como las aceras que presentan desperfectos y desniveles. Los pasos de peatones se elevarán para proteger a los viandantes y se instalará una iluminación específica.

“O obxectivo será tanto aumentar a seguridade viaria nunha contorna prioritaria como mellorar as prestacións dunha rúa residencial moi empregada” resume el alcalde, José Ramón Rioboo. Culleredo proporcionará así un espacio seguro adecuado a los peatones, “corrigiendo la situación actual con tramos de aceras de menos de dos metros de ancho”, destaca el Ejecutivo local.

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

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

Los mejores sitios para ver el eclipse en Cambre

El Concello de Cambre, viene realizando desde el pasado julio actividades en relación al eclipse solar. Recuerda que la iniciativa “Cambre Observa 2026” tiene un mapa colaborativo de observación.



Se trata de un plano interactivo al que se puede acceder online y que detalla los mejores enclaves del ayuntamiento para seguir el eclipse atendiendo a criterios de visibilidad, accesibilidad y seguridad. Entre esos lugares destacan como puntos estrella el paseo de O Temple, la parroquia de Anceis y el local social de Bribes. Otros lugares sugeridos para seguir el acontecimiento astral son la iglesia de Sigrás, el paseo del río Mero, el entorno de la iglesia de Altamira, el campo da festa de Andeiro, el polígono de Espírito Santo o el CEIP de Brexo-Lema, entre otros.

La alcaldesa de Cambre, Diana Piñeiro, hace un llamamiento a los vecinos y vecinas de la localidad a participar en estas actividades y a presenciar el eclipse desde alguno de los puntos de observación repartidos por el municipio. “Queremos que a ciudadanía poida vivir esta experiencia desde Cambre, con seguridade e evitando desprazamentos innecesarios, porque contamos con espazos excelentes para contemplar un fenómeno único”, apuntó.



Cambre.

El Ayuntamiento de Cambre acaba de publicar en el Boletín Oficial de la Provincia de A Coruña la convocatoria y las bases de la primera Batalla de Bandas, un nuevo concurso con el que se seleccionarán cinco grupos locales para actuar como teloneros en la XXXIV edición del Rock in Cambre. La publicación de la convocatoria en el BOP inicia un plazo de diez días hábiles, contados a partir del día siguiente al de su publicación, para que las formaciones interesadas presenten sus solicitudes.

La Batalla de Bandas se celebrará el viernes 4 y el sábado 5 de septiembre en el auditorio del Parque de A Igrexa de Cambre. Durante las dos jornadas, los grupos participantes ofrecerán actuaciones en directo con una duración máxima de 30 minutos por banda.

Un jurado especializado seleccionará cinco grupos ganadores y un máximo de tres formaciones de reserva. El premio consistirá en la participación como teloneros en el Rock in Cambre 2026, que se celebrará los días 25 y 26 de septiembre. Cada una de las ban-

Primera Batalla de Bandas para seleccionar a los grupos locales del Rock in Cambre 2026

das premiadas dispondrá de un tiempo aproximado de 45 minutos para su actuación en el festival. La convocatoria permitirá completar la programación de una edición del Rock in Cambre que contará con Medina Azahara como gran cabeza de cartel. La legendaria banda andaluza ofrecerá en Cambre su único concierto en Galicia dentro de su histórica gira de despedida, “Todo tiene su fin”.

El cartel principal contará también con Boikot, Biznaga, Carlangas y Me Fritos and the Gimme Cheetos, en una programación que combina nombres históricos de la música estatal, referentes actuales de la escena independiente y propuestas emergentes.

La incorporación de los grupos seleccionados a través de la Batalla de Bandas reforzará el compromiso del festival con la promoción del talento local y ofrecerá a las formaciones del entorno la oportunidad de compartir escenario con artistas consolidados.



Las formaciones ganadoras actuarán junto a Medina Azahara, Boikot, Biznaga, Carlangas y Me Fritos and the Gimme Cheetos.

La delegada de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, visitó el CEIP Portofaro de Cambre

La Xunta invierte cerca de 100.000 euros en la mejora de tres centros educativos de Cambre



Carral.

Las actuaciones incluyen obras en el CEIP Portofaro, el CEIP Emilio González López y el IES Alfonso X O Sabio para modernizar las instalaciones y mejorar su conservación.

La delegada de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, visitó el CEIP Portofaro de Cambre, acompañada por la alcaldesa, Diana Piñeiro, y por el director territorial de Educación, Santiago Freire, para comprobar el avance de las obras de mejora que la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y Formación Profesional está ejecutando en el centro al amparo del Plan Ben-Estar 2026.

El CEIP Portofaro, que cuenta con una matrícula de 301 alumnos, está siendo objeto de una actuación centrada en la reparación de la red de saneamiento, del sistema de pluviales y de los canalones, con una inversión cercana a los 50.000 euros. Según la Xunta, estos trabajos buscan

mejorar la conservación del edificio e incrementar el confort de las instalaciones.

Durante la visita, Belén do Campo destacó que «invertir en la calidad de las infraestructuras educativas es invertir en el bienestar del alumnado y del profesorado, así como en una enseñanza pública de mayor calidad». La representante autonómica también avanzó que el Plan Ben-Estar incluye actuaciones en otros dos centros del municipio, el CEIP Emilio González López y el IES Alfonso X O Sabio, donde se ejecutarán reformas por un importe también cercano a los 50.000 euros para mejorar la seguridad y las condiciones de uso de las instalaciones.

En conjunto, la Consellería de Educación destina cerca de 100.000 euros a las actuaciones previstas en los tres centros de Cambre. Las intervenciones abarcan la reforma de aseos, la sustitución de puertas de acceso, la reparación de las redes de saneamiento y de los canalones, así como trabajos en la cubierta de los edificios.

Carral invertirá 225.000 euros para mejorar la carretera de O Quenllo

El Ayuntamiento de Carral ha publicado un concurso público para un nuevo proyecto de mejora de la seguridad vial, concretamente en la carretera de Quenllo. El objetivo de esta propuesta es rehabilitar el pavimento, ampliar la calzada e instalar cunetas de seguridad. La obra, financiada por el Plan Único de la Diputación Provincial de A Coruña, cuenta con un presupuesto de 225.222,52 euros.

Esta carretera, al estar cerca del Polígono Industrial de Os Cape- los, registra un importante flujo

de tráfico. Como consecuencia, la vía, que inicialmente era demasiado estrecha, ha sufrido un considerable deterioro con el paso del tiempo.

En los primeros 550 metros, se construirán cunetas de seguridad en ambas márgenes, con anchos variables.

“La mejora de la red vial municipal es una inversión muy necesaria, y poco a poco vamos llegando a todas las zonas que la necesitan”, afirma Fernández Mourinho, alcalde de Carral.

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

TRÁNFITO, SEGURO DE FURTO, SEGURO DE INCENDIO, SEGURO DE ROBO, SEGURO DE VANDALISMO, SEGURO DE DAÑOS POR AGUA, SEGURO DE DAÑOS POR VIENTO, SEGURO DE DAÑOS POR GRANIZO, SEGURO DE DAÑOS POR HIELO, SEGURO DE DAÑOS POR TIEMPO, SEGURO DE DAÑOS POR ANIMALS, SEGURO DE DAÑOS POR FUEGO, SEGURO DE DAÑOS POR EXPLOSION, SEGURO DE DAÑOS POR TORNADO, SEGURO DE DAÑOS POR TERREMOTO, SEGURO DE DAÑOS POR VOLCANES, SEGURO DE DAÑOS POR COMETAS, SEGURO DE DAÑOS POR ASTEROIDES, SEGURO DE DAÑOS POR METEORITOS, SEGURO DE DAÑOS POR OTRAS CAUSAS.



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

Homenaje a Ángel de la Cruz en la XXII Semana del Cine de Betanzos

Betanzos.

El cineasta Ángel de la Cruz recibió el premio de la XXIII Semana Internacional de Cine de Betanzos en reconocimiento a su dilatada trayectoria como guionista, director y productor, avalada por cuatro premios Goya y numerosos Mestre Mateo.

El histórico cine Alfonso, la sala en activo más antigua de Europa acogió el acto de entrega, donde el realizador agradeció emocionado una distinción que «reafirma la creencia de que todas las historias están contadas menos la de uno mismo», y que el año que viene estará dedicado a la actriz Mabel Rivera.

El evento contó con la presencia del director de la Semana, José María Paz Gago, y la alcaldesa de



Betanzos, María Barral, que reivindicó el orgullo de «cuidar nuestra riqueza cultural y presumir del enorme talento cinematográfico

gallego». La cita clausuró cuatro días de festival que reunieron a cerca de 1.000 espectadores para repasar

la filmografía del homenajeado a través de títulos como Arrugas, Los muertos van deprisa o La silla.

La Escuela Municipal de Folclore llevará el nombre de su directora Elena Díaz Blanco

La docente recibió un homenaje “sorpresa” coincidiendo con la celebración del Festival de Folclore por el Día de Galicia.

Este año se conmemoró la trigésima edición del evento bajo el lema «40 años promoviendo el folclore a través del Ayuntamiento», una temática elegida para celebrar el cuadragésimo aniversario de la fundación de la Escuela Municipal de Folclore y el compromiso municipal con la preservación, promo



ción y difusión del folclore gallego.

Tras la actuación del grupo de la Escuela Municipal de Folclore, se rindió un emotivo homenaje a su directora, Elena Díaz Blanco, en reconocimiento a su dedicación y compromiso a lo largo de las últimas cuatro décadas, coincidiendo con su próxima jubilación. El evento sirvió de homenaje para destacar la labor de Elena Díaz Blanco en la formación de varias generaciones de alumnos y en la preservación de la música y la danza tradicionales gallegas. En su intervención, María Barral, resaltó el legado profesional y personal de la directora de la escuela, agradeciéndole «cuarenta años de dedicación, esfuerzo y pasión por el folclore gallego, y por haber convertido a la Escuela Municipal de Folclore en un referente de la cultura tradicional en Betanzos»

Betanzos reconocerá a Lar de Unta, Chimi Churri, Antón Lagares y Xóvenes do Pobo con los Premios Garelos 2026

El Concello reconoce con estos galardones honoríficos la trayectoria y contribución al desarrollo de la ciudad de personas y entidades ejemplares.

La Comisión de Nomenclátor, Distinciones y Honores del Concello de Betanzos aprobó por unanimidad la concesión de los Premios Garelos 2026, los máximos reconocimientos honoríficos que otorga el municipio cada dos años para distinguir a personas, entidades y colectivos por su contribución al desarrollo de la ciudad. La propuesta será ahora elevada al próximo pleno municipal para su aprobación definitiva.

En esta edición, la comisión acordó conceder el Premio Garelo de Comercio e Industria a la Parrillada Chimi Churri; el Premio Garelo de Educación y Cultura a la Asociación Cultural Lar de Unta; el Premio Garelo del Deporte al piragüista Antón Lagares Montes; y el Garelo Especial a la Asociación Cultural de Danzas Gremiales Xóvenes do Pobo, coincidiendo con el 50 aniversario de La alcaldesa, María Barral, destacó que los Premios Garelos constituyen “el mayor reconocimiento institucional que concede el Concello” y señaló que las personas y entidades distinguidas en esta edición “simbolizan el esfuerzo, el compromiso y el orgullo de pertenencia a Betanzos, contribuyendo desde ámbitos muy diferentes a engrandecer el nombre de la ciudad y a preservar su patrimonio económico, social, deportivo y cultural”. Los Premios Garelos 2026 se entregarán el próximo 14 de agosto.

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 Nº E-15-001149

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

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

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



Proyectos que superan los 2,2 millones de euros en Bergondo

El Ayuntamiento de Bergondo mantiene un fuerte ritmo de inversión para mejorar los servicios y la calidad de vida de los residentes del municipio. Actualmente, el gobierno local tiene en marcha 11 grandes proyectos de obras e infraestructuras distribuidos en las distintas parroquias, con una inversión total de 2.210.300 euros.

Entre los proyectos destaca la creación de nuevas aceras en A Lagoa, con 512.849 euros, una obra fundamental para garantizar la seguridad peatonal en la zona. Le sigue la renovación del paso de peatones de San Cidre, una acción estratégica estimada en 317.594 euros para mejorar la seguridad peatonal y transformar los alrededores del Monasterio de San Salvador y el cementerio parroquial en espacios más accesibles y funcionales.

Este plan de obras también se centra en el mantenimiento y la modernización de los centros sociales: 275.106 euros para el de Mariñán, 161.957 euros para el de Santa Marta (además de 25.869 euros específicamente para la renovación de su cubierta) y 130.706 euros para el de Cangas.

El gobierno local valora enormemente la acogida de este evento

El Monasterio de San Salvador conmemora su “900 anos de memoria en pedra” con una cena Medieval



Bergondo.

El Monasterio de San Salvador de Bergondo se vistió de gala para acoger una gran cena medieval en la que 120 personas acudieron caracterizadas para conmemorar los “900 anos de memoria en pedra” del edificio.

La jornada se celebró coincidiendo con la fecha en la que se cumplen exactamente nueve siglos desde que, el 23 de julio de 1126, la condesa Mayor Roderici, perteneciente a la Casa de Traba, emitió el primer documento escrito conservado del monasterio. Este pergamino se conserva en la actualidad en la Real Academia Galega.

Para revivir este hito, la jornada comenzó con la representación de ‘Reino de Galicia a escena’, a car-

go de la compañía Galeatro, una pieza donde se desgana la historia de la condesa y aquel primer documento. Más tarde la celebración se trasladó al claustro para dar comienzo a la cena. El éxito del evento se debió en gran parte a la participación de los asistentes, quienes acudieron vestidos con trajes de época para sumergirse por completo en la atmósfera del momento. Muchos de ellos pudieron caracterizarse gracias al servicio de alquiler de vestuario ofrecido los días anteriores en el mismo lugar. El gobierno local valora enormemente la acogida de este evento, destacando que el espectacular entorno del claustro, sumado a la gran participación de los residentes, hizo de este 900 aniversario una fecha verdaderamente inolvidable para la historia de Bergondo.

Comienzan las obras de las nuevas sendas peatonales en Mabegondo y Montouto

La actuación de la Xunta permitirá crear cerca de un kilómetro de itinerarios seguros a lo largo de la carretera AC-542.

Las obras para construir las nuevas sendas peatonales de Mabegondo y Montouto ya están en marcha en el municipio de Abegondo. La actuación, ejecutada por la Xunta de Galicia tras concretarse entre el alcalde, José Antonio Santiso, y la Consellería de Planificación de Infraestructuras, tiene como objetivo mejorar la seguridad de las personas que transitan a pie por la carretera autonómica AC-542.

El proyecto supone una inversión de 484.126,34 euros. En el tramo de Montouto ya ha comenzado a definirse el trazado de los futuros itinerarios peatonales.

En la actualidad, el núcleo de Mabegondo dispone de aceras y zonas de estacionamiento en el margen izquierdo de la carretera, mientras que en Montouto no existían sendas peatonales en ninguno de los dos lados de la vía.

El alcalde, José Antonio Santiso, destacó que “son obras esenciales para que las personas puedan recorrer estos caminos de una forma segura”.

En el caso de Mabegondo, el proyecto incluye la construcción de una senda de 430 metros de longitud por el margen derecho de la AC-542, entre la intersección con la carretera AC-221 y la rotonda situada en el cruce con la DP-0106. En Montouto se habilitará un itinerario peatonal de 480 metros también por el margen derecho de la carretera, que finalizará en la intersección con la DP-0103. Los trabajos en ambas parroquias permitirán crear cerca de un kilómetro de nuevas sendas con una anchura general de 2,5 metros, salvo en algunos puntos concretos en el que la anchura será ligeramente inferior debido a las características del terreno. Las obras se complementarán con la renovación de la señalización, la ordenación de los accesos y la conexión de las nuevas sendas con las aceras existentes.



Abegondo dotará de un área verde en el patio del CEIP San Marcos

El Concello de Abegondo llevará a cabo la renovación del patio del CEIP San Marcos para generar un espacio verde para el alumnado. Así lo concretó el alcalde, José Antonio Santiso, con el jefe territorial de la Consellería de Educación, Santiago Freire, en una visita al centro acompañados de la próxima dirección del colegio y de los técnicos municipales. El Concello y la Xunta colaborarán para ejecutar la actuación, que supondrá un desembolso que rondará los 60.000 euros. La intervención responde al interés por los responsables del CEIP para contar con un patio más hu-

mano y confortable. El proyecto se realizará una vez que el Concello ya retiró los módulos auxiliares, comúnmente llamados barracones, que habían sido instalados en los años 80 por la Consellería de aquel entonces ante la necesidad de incrementar el espacio. Posteriormente, las estructuras siguieron albergando multitud de actividades extraescolares, pero al padecer el deterioro con el paso de los años se optó por su supresión. Con los trabajos, el patio ofrecerá una respuesta adecuada a los momentos del curso de más calor y a su vez permitirá actividades escolares.



Éxito de la XI Bandera Concello de Oleiros

El Club de Regatas Salgado-Perillo completó una brillante actuación en las aguas de Santa Cristina, donde ejerció de anfitrión de la XI Bandera Femenina Concello de Oleiros y de una nueva jornada de competición de traineras. El equipo femenino se hizo con la victoria, mientras que la embarcación masculina finalizó en segunda posición tras una regata muy igualada. El triunfo de la trainera femenina permitió al club sumar una nueva bandera esta temporada. La trainera masculina rozó la victoria ante su afición; cruzó la línea de meta en segunda posición, a solo tres segundos del primer clasificado, después de una regata muy disputada en la que mantuvo opciones de triunfo hasta los últimos metros.



La Asociación Os Patexeiros de Sada reclama más controles para evitar el baño en la rampa del puerto

Os patexeiros alertan del peligro que entraña bañarse en la rampa del puerto de Sada



Sada.

La Asociación Os Patexeiros de Sada reclama más controles para evitar el baño en la rampa del puerto. Lo hace tras acudir al rescate de menores que fueron arrastrados por la corriente. Los jóvenes estaban acompañados por una mujer, madre de uno de ellos, que intentó mantenerlos a salvo y que fue rescatada junto al resto totalmente exhausta, explican desde el colectivo.

Os Patexeiros recuerdan que las rampas portuarias son espacios destinados a la entrada y salida de las embarcaciones y no zonas habilitadas para el baño. Advierte del riesgo que entraña la combinación de corrientes, tráfico marítimo y la falsa sensación de seguridad que ofrece la proximidad del puerto y reclama medidas efectivas para impedir chapuzones de riesgo. "Onte o mar devolveunos catro vidas. Non espere-mos a que un día non o faga", advierten.

Los gobiernos argumentan que su exclusión del área de prestación conjunta de taxis es injustificada y crea un área metropolitana a dúas velocidades

Sada y Bergondo reclamarán a la Xunta su incorporación a la futura área metropolitana de taxis de A Coruña

Sada.

Los gobiernos locales de Sada y Bergondo llevarán a sus respectivos plenos una moción para solicitar a la Xunta de Galicia la incorporación de ambos municipios a la futura Área de Prestación Conjunta (APC) del servicio de taxi del área de A Coruña. Los dos gobiernos locales consideran que su exclusión de la propuesta inicial carece de justificación y no responde a la realidad de la movilidad diaria de la comarca.

En la configuración planteada, la nueva Área de Prestación Conjunta estaría integrada inicialmente por A Coruña, Arteixo, Cambre, Culleredo y Oleiros. Esta figura, prevista en la Ley del Transporte Público de Galicia, permitirá que los taxis puedan prestar servicio entre los municipios integrados con mayor flexibilidad, reduciendo desplazamientos en vacío y mejorando la atención a los usuarios. Tanto el gobierno de Sada, como

el ejecutivo de Bergondo, sostienen que ambos municipios mantienen desde hace décadas una estrecha relación funcional con A Coruña y su entorno. Recuerdan que cada día numerosos vecinos se desplazan por motivos laborales, educativos, sanitarios, comerciales o administrativos, por lo que consideran que también deberían formar parte de esta nueva área de prestación. Sin embargo, la normativa vigente impide a los taxistas recoger nuevos pasajeros para el trayecto de regreso, obligándolos a volver vacíos a sus municipios. A su juicio, la incorporación a la APC permitiría optimizar los desplazamientos, reducir costes y mejorar la disponibilidad del servicio.

En el caso de Sada, el texto también pone el foco en la intensa movilidad existente con municipios limítrofes como Bergondo, Cambre y Oleiros, así como en la actividad generada por espacios empresariales como el polígono de O Espírito Santo.



La banda “Coldday” hará vibrar a Sada con los éxitos de Coldplay

Sada.

Los seguidores de Coldplay tienen una cita imprescindible este verano en Sada. La banda tributo Coldday, considerada como una de las mejores formaciones homenaje al grupo británico, actuará el domingo 9 de agosto de 2026, a partir de las 21:00 horas, en el Paseo Marítimo. El espectáculo promete un recorrido por los grandes éxitos de la banda liderada por Chris Martin, con una puesta en escena cuidada y una interpretación que ha sido



reconocida por el propio entorno de Coldplay. En el cartel promocional figura una destacada valoración del guitarrista Jonny Buc-

kland, quien afirma que Coldday ofrece “el mejor tributo” que ha visto de su grupo. El concierto, organizado con la colaboración del Concello de Sada, ofrecerá al público la oportunidad de revivir canciones icónicas como Yellow, The Scientist, Fix You, Viva la Vida, Paradise o A Sky Full of Stars, en una noche pensada para emocionar tanto a los seguidores de siempre como a quienes descubran por primera vez la música de la banda.

PESCADERIA MARI

Móvil 690 641 893

C/ Portedeume, 9 • 15160 SADA, A Coruña • T. 981 622 789

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

CACTUS HUMEDADES

¡LLAMADA GRATUITA!
900 107 683

FILTRACIÓN
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

La explotación del establecimiento será por un periodo de hasta cuatro años con un canon simbólico de 1 euro anual

Arteixo saca a licitación la gestión de la cafetería del centro social de Suevos

El Concello de Arteixo acaba de sacar a licitación la concesión para la explotación de la cafetería del centro social y cultural de Suevos. La adjudicación se plantea no solo como una vía de dinamización comercial, sino como un proyecto de calado social orientado a reactivar la economía local, fomentar la creación de empleo y consolidar un punto de encuentro para el vecindario.

Para facilitar la viabilidad del negocio y garantizar el servicio a los vecinos, las bases establecen un canon mínimo de tan solo 1 euro al año. Esta medida responde a que el valor social de mantener abierto el espacio "prevalece sobre la rentabilidad económica que pueda



obtener el adjudicatario", según detalla el Concello. El contrato se fijará por un período inicial de dos años, con posibilidad de prórrogas anuales hasta alcanzar un máximo de cuatro años.

Arteixo dedicará medio millón de euros en mejorar la red de saneamiento en Santa Leocadia

El Concello de Arteixo, a través de la empresa pública Sumarte, dará respuesta a una demanda histórica de la parroquia de Loureda. El Ejecutivo local ha recibido el proyecto para ejecutar una importante actuación en el lugar de Santa Leocadia, donde se invertirá medio millón de euros en la modernización y ampliación de su red de saneamiento básico.

La intervención resolverá la gestión dispersa de los efluentes urbanos mediante la instalación de 2.500 m. lineales de nuevos colectores. Esta infraestructura permitirá canalizar de forma unitaria las aguas residuales de la aldea y llevarlas a un único

punto de enganche con la red general municipal, garantizando un tratamiento más eficiente, seguro y respetuoso con el medio ambiente.

El proyecto destaca por su elevada complejidad técnica. Santa Leocadia se sitúa en una de las áreas más elevadas de Arteixo, alcanzando cotas de hasta 384 metros de altitud. La dispersión de sus viviendas alrededor de una carretera en anillo y la distancia superior a un kilómetro respecto a los núcleos habitados más próximos (situados a niveles inferiores) condicionaban hasta ahora el desarrollo de las infraestructuras hidráulicas.

Nuevo panel en O Parrote informa de la temperatura ambiente y en el agua



La Autoridad Portuaria de A Coruña sigue introduciendo mejoras en la nueva zona de ocio acuático de O Parrote. Lo último ha sido la instalación de un panel informativo digital, con el objetivo de facilitar información útil y actualizada a los usuarios de estas instalaciones y reforzar la seguridad en el desarrollo de las actividades náuticas. Ubicada en un punto estratégico de acceso a la plataforma, la pantalla

muestra en tiempo real datos de interés relacionados con el estado de la mar y las condiciones meteorológicas, además de otra información relevante para los navegantes y usuarios de los pantalanes. Los datos de temperatura ambiente corresponden a las mediciones que realiza Meteogalicia en el dique de abrigo, por lo que pueden diferir de las condiciones registradas en O Parrote.



CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

ESPECIALIDADES:

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

INFORMES MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:

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

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



ORTOPEDIA BETANZOS

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

CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA

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

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

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

CENTRO DE DÍA CASTELAO



PARA PERSONAS MAYORES

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

Servicio de transporte adaptado
(consultar condiciones y disponibilidad).

UNIDAD DE ALZHEIMER

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

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



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

¡Felices Fiestas de Sada 2026!

PESCADERÍA
Sada
háganos sus encargos de **SARDINAS** este verano
Linares Rivas, 39 bajo
15160 Sada (A Coruña)
Telf.: 981 620 025

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

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

AUTOESCOLA
NOVA
SADA
c/ República Argentina, 40
Telf.: 981 628 702 - 15160 SADA (A Coruña)

TUS MUEBLES
EN SADA

G.R.G. SADA (psicotécnico)
Tramitación de permisos de conducir a licencias...
ormas, emborcaciones, pruebas psíquicas, físicas, gráficas, etc.
martes: 17:00 a 20:00
miércoles: 10:00 a 13:00 / 17:00 a 20:00
Praza do conde, nº 3 Baixo
15160-Sada (A Coruña)
Cita previa:
981 620 630
650 634 351
crgsada@gmail.com

Roberto Ríos
centro de peluquería
belleza y bienestar
CARMEN LÓPEZ
cabelo - uñas - beleza
Rúa Betanzos, 1 - 15160 Sada
Telf.: 881 872 352

Sada confort
Sofás & colchones
981 624 661
Barrie de la Maza, 17 bajo. 15160 Sada

Fontela2000
Agencia inmobiliaria y administración de fincas
Oficinas en:
A Coruña,
O Burgo (Culleredo)
y Betanzos
www.fontela2000.com
sada@fontela2000.com
C/ Venezuela 3 Bajo
15160 Sada
981 622 999
@fontela2000

Rúa Pontedeume, 6 - bajo - 15160 Sada
Telf.: 637 340 243

RAS
Restaurante
Parrillada
Ría de Sada
Avda. del Puerto, 28-29
15160 - Sada - A Coruña
Telf.: 981 62 24 23
Pescados a la plancha
Carnes a la brasa
Arroces (gran variedad)
Gran selección de vinos
Marisco vivo
Ampio y confortable
salón para celebraciones
y comidas de empresa

STEPHY
Estudio de Uñas

C/ Lugois Freire, 7 bajo - Dcha. 15160 Sada
Telf.: 881 366 055

COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES

ORO
EXPRESS

PAGAMOS HASTA
110€
GRAMO
*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120

oroexpress_oficial

C/ CORTADURIA N° 3
SADA (15160)

¡Felices Fiestas de Sada 2026!

DESAYUNOS - CAFÉS - VINOS

CAFETERÍA GRILO

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

SheanArt

Nails & Lashes

A partir del 21 de agosto nueva dirección...

Rúa Miño, 8 bajo 15160 Sada - A Coruña
Telf.: 698 951 629

Cita Previa

Yaru

Peluquería Estética

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

Pedigree

Mascotas • Alimentación animal • Peluquería canina

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

MESÓN NORDESTE
FONTAN - SADA

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

ROBERTO AGRA

981928727

1ª Travesía Obra 2 - SADA

Miluzzeta

tu boutique de moda

Rúa Central de Comercio y Maçon

C/ Zorras Rivas, 26. 15160 Sada
981 06 96 71 / 617 08 74 71
www.miluzzeta.es

24/7

Rúa da Praia, 13. Bajo deba. 15160 Sada

D'Landrais

TRAVESÍA DE LAS DELICIAS, 1, BAJO
15160, SADA

TEL: 604 05 01 69

COMER o RASCAR

COMIDAS PARA LLEVAR

SADA

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

VENEZUELA

Galerna

De Playa

Comida Venezolana y más

Av. del puerto, N°25-1, bajo izquierda,
Sada, A Coruña, 15160
604 03 59 50

ENRIQUE

PANADERÍA

Pan - Bollería - Empanadas

1ª Travesía de la Obra, 12
Tlf: 981 62 07 31

Avenida dos Martiá, 33
Tlf: 981 62 21 79

PARGA

ASOCIADOS

- Abogados
- Economistas
- Asesoría de Empresas

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

www.pargasociados.es

Rincón

de Burgos

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

www.rincondeburos.com

VARIEDADES YIREH

MODA & COMPLEMENTOS

Av. Barrié de la Maza, 5 • Telf: 604 43 05 75
15160 - Sada - A Coruña

RiCortes

Peluquería RiCortes
Ricardo

Telf.: 981 62 23 89 - 623 206 940
C/ Oleiros, 4 bajo. 15160 Sada

La Biela

881 96 60 63
604 06 77 70

C/ Braña 1, Sada (15160)

Fondevila

Clínica Podológica

Nº Colegiado 894

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

Lavado completo y aspirado **20€**

Cambio neumáticos desde **20€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas, Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabalo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 088
lavadoyengrass@outlook.com

CARNICERÍA - CHARCUTERÍA

JULIO REY

PRODUCTOS CALIDOS DE LA MEJOR CALIDAD

Envíos a toda España

la calidad directamente en tu casa

Nueva Dirección

981 622 180

C/Bergondo, 3 bajo B. A Graña. 15160 Sada

MOV

FISIOTERAPIA E MOVIMENTO

Fisioterapia traumatólogica
Fisioterapia reumatológica
Fisioterapia deportiva
Fisioterapia a domicilio
Fisioterapia respiratoria
Pilates y ejercicio terapéutico

Rua de Bergondo nº 3. Sada (A Coruña)

681 882 052
@movfisioterapia

SlowGrans

Todo a Granel

www.slowgransdoadgranel.com

634 129 816

VIVAMUS

Terrace

Rúa Pontedeume, 13 bajo. A Graña - 15160 Sada

MESÓN EL PUERTO SADA

698 16 33 47
981 62 03 74

Av. del Puerto 32, 15160, Sada

O PESCADOR

RESTAURANTE

AVDA. DEL PUERTO, 20
15160 - SADA - A CORUÑA

TELEF: 656.34.48.06

CopySada

LA MEJOR IMPRESIÓN

- Fotocopias, escaneos, encuadernaciones
- Impresión fotográfica y a gran escala
- Rotulación textil, uniformes, escaparates y superficies
- Estampación camisetas y regalos personalizados
- Papelería corporativa y para eventos

644 633 884
ventas@copysada.com

Plaza da Igrexa Nova, 16
15160 - Sada

Abril

PELUQUERÍA

Tu estilo, nuestra pasión

Sada

Telf: 981 622 150

Belleza que te hace sentir la 1ª

ZA

O Zapateiro Andrés

REPARACIÓN DE MONOS DE MOTOCICLETA
REPARACIÓN DE CALZADO
DUPLICADO DE LLAVES
DUPLICADO DE MANOS
ARTESANÍA EN CUERO
CUCHILLERÍA Y AFILADOS

Horario
Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30
y de 16:30 a 20:00

C/ Sada D' area, 4 • 15160 SADA
981 63 10 47

GALAXIA PHONE

galaxiaphonesada

REPARACIÓN EXPRESS

Avda. Barrié de la Maza, 8 - 15160 Sada - 633 086 508

CARNICERÍA RODRI

ENVIAMOS A TODA ESPAÑA

Rodrigo Torres Leira

C/ Linares Rivas 40-42 Sada. Telf: 676 655 712
Avda. Ricardo Sánchez, 17 Pontedeume. Telf: 608 680 107
info@compramicarnegailega.com

Aitana Sánchez-Gijón, María Galiana y Pepón Nieto actuarán en el Pazo da Cultura de Narón en otoño

El Pazo da Cultura de Narón ha presentado su programación de otoño. En ella, serán un total de 18 las propuestas con las que contará entre los meses de septiembre y diciembre.

Entre los eventos destacan tres que contarán con referentes en el mundo de la interpretación: Aitana Sánchez-Gijón, María Galiana y Pepón Nieto. La primera protagonizará el 16 y 17 de octubre la tragedia 'Malquerida', dirigida por Natalia Menéndez, mientras que la segunda actriz se subirá al escenario el 13 de noviembre para formar parte del elenco de la comedia 'Yo solo quiero irme a Francia', de Elizabeth Larena.

En cambio, el día 21 será el turno de Nieto, quien encabezará el reparto de 'La pasión infinita', una tragicomedia cuya dramaturgia y dirección corren a cargo de José Troncoso.

Agosto brindará la oportunidad a los vecinos y vecinas de Narón de conocer las instalaciones del Centro de Interpretación do Muíños Industriais de Xuvia (Cimix)

El museo prepara una nueva edición de "Noite do Muíño"



El museo prepara una nueva edición de Noite do Muíño, una iniciativa que se desarrollará todos los sábados de agosto a las 23.00 horas.

La propuesta trasladará a las personas participantes a una noche de verano en el siglo XVIII, pudiendo descubrir cómo era el funciona-

miento de uno de los complejos industriales más importantes de Galicia en la época de la Ilustración.

Así, durante el recorrido guiado de una duración aproximada de una hora, pensado para el público en general y con las plazas limitadas el público conocerá la

historia de la antigua fábrica, su maquinaria y el papel que desempeñó en el desarrollo de la comarca. Quienes estén interesados en formalizar su inscripción deben hacerlo a través de la plataforma de reservas disponible en la página web del centro interpretativo.

Instalación de un nuevo desfibrilador 24 horas en Miño

El gobierno local promoverá cursos de formación gratuitos para los vecinos de cara al otoño. Con esta premisa, el Concello de Miño acaba de reforzar su red de seguridad sanitaria con la instalación de un nuevo Desfibrilador Externo Semiautomático (DESA). El dispositivo se ha ubicado estratégicamente en un tótem exterior situado delante de la casa consistorial, garantizando así su acceso público las 24 horas del día, todos los días del año. Los datos médicos avalan la importancia de esta medida de salud pública: ante una parada cardiorrespiratoria, el uso de un desfibrilador dentro de los primeros 3 minutos puede aumentar la supervivencia en un 73% y reducir significativamente el daño neurológico y las secuelas posteriores. Teniendo en cuenta que el 80% de estos casos se producen en el entorno doméstico o en la vía pública, contar con equipos accesibles es "una prioridad" para el municipio. Este nuevo punto de atención cardio protegida no es el único con el que cuenta la localidad. El dispositivo recién instalado se suma a los recursos existentes en las dependencias de entidades y empresas privadas.



Obradoiro dual Ártabro Emprende V

Veinte alumnos inician el Obradoiro dual Ártabro Emprende V, impulsado por los ayuntamientos de Miño, Pontedeume y Cabanas.

El programa resultó beneficiario de una ayuda de la Consellería de Emprego, Comercio y Emigración de más de 454.500 euros. Manuel Vázquez Faraldo, dio la bienvenida a los 20 alumn@s que inician el Obradoiro dual de empleo Ártabro acompañado del alcalde de Ca-

banas, Fernando Couce, la concejala de Empleo de Pontedeume, Ángela Piñeiro, y la delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros.

La formación durará de 9 meses, y se impartirá en la especialidad de operaciones auxiliares de acabados rígidos y urbanización y en actividades auxiliares en conservación y mejora de montes.



¡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

marinañas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

Una oferta de alcance que va a abaratar mucho las adquisiciones de los eléctricos profesionales de Stellantis Pro One

Stellantis Pro One rompe la banca: todos sus eléctricos a precio de diésel

Redacción.

La división de comerciales de Stellantis presentó sus resultados de 2025 y anunció una gran oferta para consolidar sus eléctricos.

El gigante automovilístico Stellantis presentó los resultados del último ejercicio de Pro One en el Parador de Bayona, muy cerca de su fábrica estandarte de Vigo, donde además de compartir los buenos números de 2025, hizo un anuncio de impacto, con el lanzamiento de su oferta para el año 2026, que va a permitir adquirir sus vehículos comerciales eléctricos de los segmentos C y D al mismo precio de sus versiones diésel.

Una oferta de alcance que va a abaratar mucho las adquisiciones de los eléctricos profesionales de Stellantis Pro One. Los modelos que se acogerán a esta oferta que, en principio, durará hasta el final del segundo semestre de 2026 son el Citroën Berlingo, el Fiat Dobló,



el Opel Combo y el Peugeot Partner, en el segmento C, y los Citroën Jumpy, Fiat Scudo, Peugeot Expert y Opel Vivaro en el superior. Estas tarifas serán los precios de catálogo, por lo que los profesio-

sionales y autónomos que decidan adquirir uno de estos vehículos se podrían ver también favorecidos por el Plan Auto + para abaratar todavía más el precio de su furgoneta eléctrica.

Gran oferta en comerciales eléctricos

Sin duda, una buena noticia para los profesionales que utilicen sus vehículos comerciales en trayectos

urbanos o de corto recorrido, especialmente en ciudades, para los que la opción eléctrica es la más óptima, pero que muchas veces se iba un poco de precio.

Además de este anuncio, que pretende dinamizar el mercado de los vehículos comerciales eléctricos, en el que Stellantis creció un 30% con respecto al anterior año, el grupo presentó su resumen del pasado ejercicio, en el que matriculó 68.820 vehículos, un 13% más que el año anterior, representando un 36,8% de la cuota de mercado.

El Citroën Berlingo fue el vehículo comercial más vendido en España en 2025 y afianza la posición de Stellantis Pro One en el segmento C, donde lideran el mercado con un 52% de las ventas con sus marcas Peugeot y Citroën como número 1 y 2 en el segmento.

Otro de los negocios en crecimiento de Stellantis Pro One ha sido el de los transformados, que ha crecido un 20% y que abarca desde taxis, campers o ambulancias, hasta vehículos industriales más sofisticados. Estas transformaciones se pueden hacer o bien en los talleres de la propia marca o a través de carroceros homologados. Más de 14.000 vehículos de Stellantis Pro One en España se han sometido en 2025 a algún tipo de transformación.

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

Educación analiza las nuevas necesidades de personal formado en el campo de la FP en el puerto de Ferrol



La directora general de Formación Profesional visita las instalaciones junto con el presidente de la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao y se reúne con la empresa Pérez Torres Marítima.

La directora general de Formación Profesional, Eugenia Pérez, visitó hoy el Puerto de Ferrol con el fin de analizar y determinar los perfiles profesionales que se van a necesitar en el futuro para trabajar en el puerto de Ferrol a raíz de la implantación de la multinacional del sector del automóvil SAIC Motor. La representante de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP visitó las instalaciones

acompañada por el presidente de la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao, José Antonio Álvarez, para comprobar las labores que se están llevando a cabo, como es el caso de los estibadores, uno de los sectores más demandados a partir de ahora.

Además, mantuvo una reunión de trabajo con la empresa Pérez Torres Marítima, una de las más im-

portantes del Puerto, que trabajará directamente con la firma china, para evaluar las necesidades de personal y la formación y cualificación que se puede reforzar a través de la FP gallega. En la reunión también participó el director del Centro Integrado de FP Ferrolterra, Enrique Pazo, un centro referente de las enseñanzas de Formación Profesional en la comarca.

El conselleiro de Educación, Román Rodríguez, y el presidente de la entidad, Fernando Suárez, firman el convenio para desarrollar una nueva edición de esta iniciativa en los centros educativos

La Xunta y el Colegio Profesional de Ingeniería en Informática refuerzan la formación del alumnado en uso seguro de internet



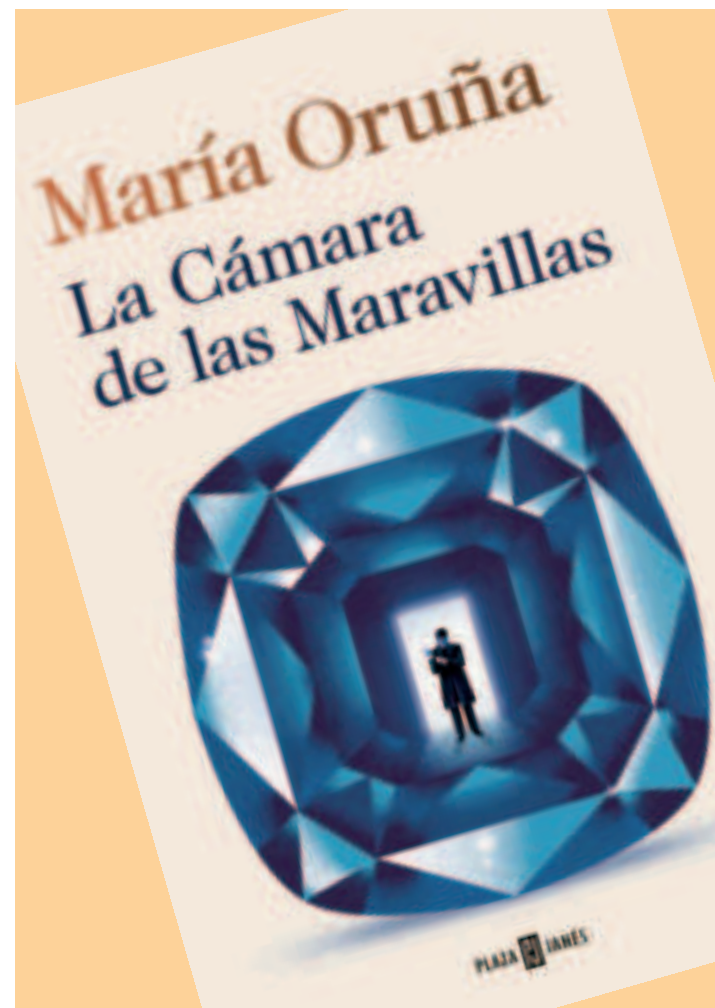
El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional, Román Rodríguez, y el presidente del Colegio Profesional de Ingeniería en Informática de Galicia, Fernando Suárez, firmaron el convenio de colaboración para desarrollar durante el curso 2026/27 una nueva edición del programa Navega con rumbo, una iniciativa que permitirá acercar la formación en ciberseguridad y del

uso responsable de las tecnologías a 240 centros educativos. Este programa se enmarca en la estrategia de la Xunta para avanzar en la transformación digital del sistema educativo garantizando un uso seguro y responsable de las herramientas tecnológicas. En este sentido, la Estrategia Educación Digital 2030 recoge como una de sus prioridades formar al alumnado para que desarrolle competencias

digitales en un entorno seguro y responsable. El fin de esto es "proporcionar herramientas para navegar por Internet de forma segura y prevenir situaciones como el cibercoso, la pérdida de la privacidad, los fraudes digitales u otros riesgos asociados al entorno en línea.

La Lectura del Mes en

Librería López



La Cámara de las Maravillas

María Oruña
(Vigo, 1976)

El crimen perfecto también puede ser una obra de arte. El nuevo misterio de la reina del thriller. Más de 1.500.000 de lectores.

En el majestuoso Palacio Dorado, situado en el centro de Madrid, lo más selecto del mundo del arte se ha reunido para la inauguración de Pentimento, un museo que muestra reproducciones de obras de arte icónicas en el contexto donde se exhibieron por primera vez. Amanda Mendoza, la anfitriona, observa con desconfianza a uno de los invitados: el enigmático Dimas Che-

valier, el ladrón de guante blanco más famoso de Europa, que, tras unos años en la cárcel, asegura que se ha reformado por completo.

Mientras, una figura oscura salta ágilmente por el tejado del palacio para entrar en la Cámara de las Maravillas, un lugar en el que la familia Mendoza guarda los más fascinantes tesoros.

Pero, cuando el asaltante trata de escapar con el botín, cae fulminado sin motivo aparente. Dimas, acusado de forma indirecta del robo, se verá obligado a colaborar con Amanda para limpiar su nombre y descubrir quién ha profanado la Cámara de las Maravillas.

Librería López

La Librería
de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sede / Incluidas parroquias)

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

En verano, nuestros looks se aligeran siendo la época de vacaciones y el momento de planificar ese viaje soñado o ese reencuentro con la familia

Las mejores prendas para nuestras vacaciones

Moda.

Da igual que nuestro destino sea una playa, un entorno rural o una ciudad monumental, el momento de planificar nuestros looks de vacaciones siempre viene acompañado de una gran mentira, pensar que vamos a utilizar toda esa cantidad de ropa que nos parece imprescindible para estar radiantes en todo momento.

Realmente, solo necesitamos unas cuantas prendas versátiles y cómodas que funcionen para absolutamente todos tus planes desde la mañana a la noche. Los tejidos ligeros como el algodón, el lino o el crochet serán tus grandes aliados y la selección de prendas que te proponemos a continuación serán lo único que querrás llevar a tus vacaciones.

Vestidos fluidos

Los vestidos son la prenda estrella del verano, el comodín perfecto para vestir cómoda, con estilo y a salvo del calor. Un vestido fluido es una prenda comodín que puede servir perfectamente para la playa, para pasear al atardecer por el casco histórico, el puerto o un pueblecito de interior. Esta temporada mandan los tejidos calados, los bordados artesanales y siluetas relajadas que conectan con una estética de inspiración vintage. En cuanto a colores, el blanco, los tonos arena o los colores tierra son la última tendencia, sin olvidarnos de los estampados florales y los colores vibrantes, per-



fectos para celebrar la alegría del verano. La clave está en combinarlos durante el día con sandalias planas y accesorios discretos y añadir unos complementos algo más especiales para transformarlo en un outfit perfecto para una cena o salida nocturna.

Camisas oversized
Las camisas amplias y largas son otra de esas prendas básicas para solucionar el verano completo. La puedes llevar abierta sobre el bikini, con sombrero gafas de sol

y un bolso de rafia y tendrás un look playero perfecto. Si añades unos shorts o bermudas y unas sandalias planas estarás lista para una comida al aire libre. Con un pantalón fluido de un tejido fresco y unas sandalias de tacón resulta ideal para una salida nocturna. En blanco, crudo o tonos arena combina absolutamente con todo, resulta muy favorecedora y aporta un aire playero a cualquier estilismo.

Shorts y bermudas
Otra de las prendas fundamentales en vacaciones son los pantalones



cortos, frescos y cómodos. Pueden ser más o menos cortos, de cintura alta o tiro medio y de diferentes tejidos como el denim o el lino. Resultan ideales para combinar tanto con una camisa oversize como te sugerimos antes, como con camisetas básicas para un estilismo playero o rockeras para un look de festival. Con un top o camisa romántica y unas sandalias con algo de tacón conseguirás un aspecto más sofisticado e ideal para una cena o comida más formal.

Minivestidos

Lo vestidos cortos han vuelto a ocupar su lugar como una de las prendas de playa favoritas del verano. Combinados con sandalias planas y un bolso tipo cesta conseguirás un estilismo especial.

Faldas y pareos

Una falda ligera o un pareo es-

tampado pueden ser capaces de convertirse en vestido, top o salida improvisada. Esta temporada regresan en versiones más pulidas, con tejidos de lino, siluetas columna y estampados gráficos. Las faldas maxi son una de las prendas más cómodas de llevar en verano, y la clave para lucirlas con estilo está en mantener las proporciones: meter la parte de arriba por dentro crea una silueta definida y favorecedora.

Complementos

Las sandalias planas son uno de los grandes aliados para transformar cualquier estilismo. Frescas y cómodas pueden ser básicas o sofisticadas y resultan imprescindibles en cualquier destino de verano. Los bolsos o capazos de rafia sirven tanto para la playa como para una salida con amigos. Puedes llevar todo lo que necesitas para un día de playa y seguir completando tu look para el resto de actividades del día.



MEVÁ

Moda Mujer

Avd. Da Coruña, 16 - 15670 O Burgo

Telf. 981 666 608

Durante el verano la piel se ve afectada por múltiples agresiones y puede lucir más apagada, seca, o enrojecida

Mascarillas caseras para hidratarte durante este verano

Redacción.

Proporcionar a nuestra piel un cuidado extra aplicando mascarillas faciales puede ayudar a devolver al rostro la humedad perdida por los efectos del calor, desinflamar, aportar frescor y nutrientes.

Las mascarillas caseras son una buena alternativa a otros productos para beneficiarte de algunos ingredientes que poseen de forma natural muchos alimentos. Antes de empezar a aplicarte cualquier mascarilla debes tener en cuenta estas orientaciones generales:

Antes de usar una mascarilla, debes desmaquillarte y limpiar el rostro con agua y jabón o algún pro-

ducto adecuado.

Las mascarillas deben aplicarse con suavidad por todo el rostro, evitando las zonas cercanas a los labios, ojos y cejas. Retíralas con un poco de agua templada y sin frotar la piel.

Después seca la piel del rostro con una toalla dando pequeños toques. Acto seguido aplica el producto hidratante más adecuado para tu tipo de piel.

No excedas el tiempo de aplicación.

No recicles los restos de la preparación para una siguiente aplicación, ya que los ingredientes naturales usados para prepararlas no duran muchos días en buenas condiciones.



El uso de todos los ingredientes que se encuentran en estas mascarillas es, en general, seguro. Sin embargo es mejor testar la tolerancia individual aplicando una pequeña porción en una zona como el antebrazo.

Asimismo ten en cuenta que ante cualquier problema de piel o duda acerca de los productos adecuados, es preferible consultar con un/a dermatólogo/a.

Toma nota de las siguientes mascarillas caseras y naturales que puedes incorporar a tus hábitos de belleza para una piel radiante de verano

Mascarilla de papaya

La papaya es el ingrediente protagonista de esta receta, contiene una gran proporción de agua, papaína (encima que nos ayuda a optimizar el funcionamiento intestinal pues contribuye a la digestión de las proteínas), así como vitamina A y C. Esta receta funciona como auxiliar en afecciones de la piel como espinillas y acné, además de dejar nuestro rostro con mayor brillo y luminosidad. Para prepararla bate 3 rebanadas de papaya hasta obtener un puré, agrega 1 cucharada de miel y revuelve hasta

incorporar. Aplica la mascarilla y deja actuar 10 minutos. Retira con agua tibia y aplica tu crema habitual.

Mascarilla de yogur con miel

La aplicación de mascarillas con yogurt mejora la elasticidad, el brillo y la humedad de la piel tratada. La miel es humectante, calmante y puede retardar la aparición de arrugas. Asimismo tiene un ligero efecto reparador de las quemaduras, algo perfecto si hemos pasado más horas bajo el sol de las debidas.

Mezcla la misma cantidad de yogur y miel, con 3 cucharadas de cada ingrediente será suficiente. Aplica y deja actuar 15 minutos. Retira con agua fría.

Mascarilla de aloe vera

Esta planta se considera una maravilla en las recetas caseras, no solo por sus beneficios en términos cosméticos, pues también funciona como auxiliar en el tratamiento de quemaduras, circulación sanguínea y en la digestión.

Está compuesta por más de 95% de agua, por lo que no extraña que se utilice como uno de los ingredientes protagonistas en mascarillas hidratantes. Mezcla 1 cucharada de gel

de aloe vera con 1 cucharadita de aceite de almendras y medio plátano molido, aplica el el rostro limpio evitando el contacto con los ojos y deja actuar 15-20 minutos. Retira con agua tibia.

Mascarilla de pepino

El pepino contiene grandes porcentajes de agua (97%), lo que significa que es el aliado perfecto para hidratar nuestra piel y devolverle una apariencia más joven. También tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda en la disminución de ojeras y bolsas. Pela el pepino y luego pártelo en trozos. Tritúralo muy bien hasta que obtengas una pasta sedosa. Agrega los demás ingredientes y mezcla para que la combinación quede homogénea. Esparce la mezcla sobre tu rostro limpio y espera 20 minutos.

Finalmente, ten en cuenta que el éxito en los cuidados que proporcionas a tu piel será proporcional a la periodicidad y disciplina con la que los lleves a cabo. Ninguna mascarilla o tratamiento tendrá un efecto mágico que repare o prevenga los daños del sol en una sola aplicación.



¡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 sonrisa blanca es sinónimo de salud, confianza y buena imagen

10 motivos por los que se manchan tus dientes



Redacción.

Muchas personas notan que con el tiempo sus dientes comienzan a oscurecerse o mancharse. Desde aquí, te explicamos las 10 razones más comunes por las que se manchan tus dientes y qué puedes hacer para prevenirlo o revertirlo.

1. Consumo de café, té y vino tinto
Estas bebidas contienen taninos, compuestos que se adhieren al esmalte y favorecen la aparición de manchas amarillas o marrones. Cuanto más frecuente es el consumo, más difícil resulta mantener los dientes blancos.

Solución: Enjuágate con agua después de consumir estas bebidas.

2. Tabaco
Fumar cigarrillos o utilizar tabaco de mascar deja residuos que penetran en los poros del esmalte dental. Esto provoca manchas marrones resistentes y favorece la acumulación de sarro y placa.

Solución: Lo ideal es dejar el tabaco. Mientras tanto, es fundamental realizarse limpiezas dentales profesionales al menos cada 6 meses y usar productos de higiene bucal para fumadores.

3. Mala higiene dental
Una higiene bucal deficiente permite que la placa bacteriana y el sarro acumulen pigmentos provenientes de los alimentos y bebidas, haciendo que los dientes se vean opacos y manchados.

Solución: Cepilla tus dientes dos veces al día con una pasta con flúruo, usa hilo dental diariamente y considera incorporar enjuagues bucales. Visita al dentista regular-

mente para revisiones y limpiezas.

4. Alimentos con alto contenido de pigmentos
Alimentos como salsa de soja, salsa de tomate, curry, frutos rojos y remolacha contienen pigmentos intensos que se adhieren fácilmente al esmalte.

Solución: Modera su consumo, acompáñalos con alimentos que limpien los dientes (como apio o zanahoria cruda) y mantén una buena higiene bucal después de comer.

5. Envejecimiento
Con el paso del tiempo, el esmalte dental se va desgastando, haciendo que la dentina, de un tono más amarillento, se haga más visible. Este proceso natural ocurre incluso con una higiene excelente.

Solución: Puedes optar por tratamientos estéticos como blanqueamientos dentales profesionales o carillas de porcelana para restaurar el tono blanco de tu sonrisa.

6. Medicamentos
Algunos medicamentos como la tetraciclina pueden manchar los dientes si se administran durante la infancia, cuando los dientes están en desarrollo. También medicamentos como antihistamínicos, antipsicóticos y ciertos suplementos de hierro pueden oscurecer el esmalte.

Solución: Consulta con tu médico si observas cambios en la coloración dental al iniciar un tratamiento. Un dentista podrá recomendarte alternativas estéticas.

Tener una sonrisa bonita no solo mejora la apariencia, sino también la confianza, el autoestima y la percepción que los demás tienen de nosotros

¿Qué es el diseño de sonrisa?
Descubre el tratamiento que está revolucionando la estética dental

Redacción.

El diseño de sonrisa es un tratamiento cada vez más demandado por quienes buscan una mejora estética completa, adaptada a sus facciones y personalidad. Desde aquí, te explicamos en detalle en qué consiste, qué beneficios tiene y cómo puedes acceder al diseño de sonrisa ideal para ti.

El diseño de sonrisa es un conjunto de procedimientos odontológicos personalizados que tienen como objetivo mejorar la estética dental de manera integral. No se trata solo de blanquear los dientes, sino de analizar y transformar todos los elementos que componen la sonrisa:

• Forma y tamaño de los dientes
• Posición dental
• Color y brillo del esmalte
• Encías visibles
• Armonía con los labios y el rostro.
Cada diseño es único y se adapta a las características faciales, la mordida y las expectativas del paciente. Además, tiene en cuenta factores funcionales, como la oclusión (modo en que encajan los dientes superiores e inferiores) y

la salud general de encías y tejidos.

Etapas del diseño de sonrisa

• 1. Evaluación inicial y fotografías clínicas.
El profesional realiza un estudio completo de la sonrisa. Esto incluye fotografías intraorales y extraorales, radiografías panorámicas, escaneos digitales 3D y un análisis detallado del estado bucodental del paciente.

• 2. Análisis digital (DSD).
Gracias al Diseño Digital de Sonrisa (DSD), el dentista puede planificar el tratamiento desde un enfoque digital. El paciente puede ver una simulación de su futura sonrisa antes de tomar decisiones, lo que mejora la comunicación y la satisfacción con el resultado final.

3. Prueba en boca (mock-up).
Una maqueta temporal (mock-up) se coloca sobre los dientes reales para que el paciente pueda probar su nueva sonrisa. Este paso permite realizar ajustes antes de comenzar los tratamientos definitivos, garantizando que el resultado sea exac-

tamente el deseado.

4. Tratamientos personalizados.
Cada paciente recibe una planificación personalizada que puede incluir uno o varios de los siguientes tratamientos:
• Blanqueamiento dental: para aclarar varios tonos el color de los dientes.
• Carillas de porcelana o composite: para modificar forma, tamaño y color.
• Ortodoncia o alineadores invisibles: para corregir malposiciones sin brackets visibles.
• Gingivoplastia o contorneado de encías: para corregir sonrisa gingival o mejorar la simetría de las encías.
• Coronas o incrustaciones: en casos de dientes muy deteriorados.
• Implantes dentales: si faltan piezas y es necesario completar la dentadura.

5. Colocación final y seguimiento
Una vez validados todos los aspectos estéticos y funcionales, se realiza la colocación definitiva de las carillas, coronas o demás tratamientos planificados. Posteriormente se hacen controles para asegurar la estabilidad, salud y durabilidad del trabajo realizado.



SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL

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

Facilidades de pago: Pago aplazado en 24 meses sin intereses

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

s a l u d e m o c i o n a l



5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

CONECTA

SIÉNTETE CONECTADO CON TUS COMPAÑEROS; RELACIONATE, HABLA Y ESCUCHA ATENTAMENTE

MANTENTE ACTIVO

HAZ LO QUE PUEDAS Y DISFRUTA CON LO QUE HAYAS; SI REALIZAS EJERCICIO FÍSICO DIARIO MANTENDRÁS TU BIENESTAR

PRESTA ATENCIÓN

CONTRÁTE EN LOS PEQUEÑOS DETALLES Y SITUACIONES COTIDIANAS; DISFRUTA Y SABOREA CADA MOMENTO

CONTINÚA APRENDIENDO

TE PONE METAS Y PLANIFICA COMO LOGRARLAS; ATENCIÓN A LOS NUEVOS RETOS COMO OPORTUNIDADES

COMPARTE

DEDICA A LOS DEMÁS TU TIEMPO, TUS PALABRAS, TU PRESENCIA; AYUDA Y PIDE AYUDA; FELICITA, HALAGA Y SONRÍE

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Cantos da Feira das Marabillas»

Escuchad, noble dama,
escuchad, buen caballero,
que hoy la villa se engalana
con pendones y luceros.

Por sus calles va el juglar,
con su canto y su alegría,
y entre puestos, al pasar,
cobra vida la poesía.

Artesanos, mercaderes,
damas, músicos y viajeros,
van dejando sus quehaceres
por los caminos forasteros.

Huele a leña, a pan y a especias,
a madera y a canción,
y entre historias y leyendas
late antiguo el corazón.

¡Pues hoy la villa es maravilla,
y maravilla es caminar
por sus calles, donde la historia
vuelve de nuevo a despertar.

Y mientras suene la plaza
y haya historias que contar,
que no se apague la magia
de quien sabe escuchar.

Así, entre cuento y memoria,
entre la música y la gente,
por un instante la historia
vuelve a caminar presente.

@b_essential28



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

Festa do Pulpo de Carballiño

Fiesta de Interés Turístico Internacional

La Fiesta del Pulpo de O Carballiño se celebra el domingo 9 de agosto en el Parque Municipal de O Carballiño (Ourense), en donde se preparan entre 25.000 y 30.000 kg de pulpo además de otros platos tradicionales de la zona como el pan de Cea y la empanada, junto al vino de ribeiro. En 1962 un grupo de vecinos decide rendir homenaje al Pulpo á Feira con una romería. La historia de por qué es tan famoso el pulpo á feira de O Carballiño comienza mucho antes. El pulpo gallego tiene sus orígenes en el siglo XII, en la Edad Media. El joven soldado Diego Arias recibió el coto de Marín y cuando falleció su mujer decidió hacerse monje en el Monasterio de Oseira (Ourense) y deja en herencia el coto de Marín.



Fiestas de María Pita 2026

A Coruña vive con pasión sus grandes fiestas, las Fiestas de María Pita. Un mes completo de conciertos, ferias, exposiciones y actividades culturales abiertas a toda la ciudadanía. Estas son las primeras fiestas del territorio estatal que están dedicadas a una mujer civil, honrando a María Pita como símbolo de la ciudad. Comienza del 1 al 15 de agosto el ciclo Noches de María Pita, del 5 al 8, el Festival Noroeste Estrella Galicia; del 6 al 9 el No-

roestiño; del 5 al 9 el Certamen de Habaneras. El domingo 9, el musical 'As Time Goes By', homenaje a Frank Sinatra a cargo de Borja Quiza. Las fiestas continúan con la Batalla Naval el viernes 14. Mismo día en el que se presentará el Lembranza Rock. El sábado 15, será el espectáculo musical: Festival de Electrónica Coruñés. La agrupación Cascari-llarte ofrece su espectáculo para todos los públicos del 10 al 18.



Folión de Carros de Chantada

Fiesta de Interés Turístico de Galicia

El Folión de Carros de Chantada se celebra el sábado 22 de agosto. Es una fiesta única por su valor etnográfico. No está claro el origen de la fiesta. Unos dicen que comienza en la Edad Media cuando los gremios recorrían la localidad sobre su pro-

pio carro. Pero en realidad el primer folián del que se tiene constancia es de 1927. No se dejó de celebrar ningún año, excepto los de la Guerra Civil y posguerra. Restituyéndose en 1949. Y ya en 1969 se introdujeron las plataformas de hierro. Lo más destacable de esta fiesta es la alegría, el humor y el orgullo con la que sus vecinos muestran sus orígenes y cultura



popular. Es un desfile de carros tirados por yugadas (xugadas) de bueyes y vacas en el que se escenifican trabajos agrícolas y oficios tradicionales.

Viaja con nosotros

Puglia, Costa Amalfitana y Nápoles

20 DE SEPTIEMBRE 2026

2 ADULTOS | 8 DÍAS / 7 NOCHES

DESDE **1.740€** POR PERSONA

TASAS AÉREAS INCLUIDAS

SALIDA DESDE SANTIAGO

BARÍ 2 noches

LECCE 2 noches

MATERA 1 noche

NÁPOLES 2 noches

HOTELES CAT. 4*

Hoteles previstos en itinerario

VISTAS INCLUIDAS

CRUCERO POR LA COSTA AMALFITANA

PROXIMIDAD DE LA MONTAÑA

PRECIOS INCLUIDOS

INFORMACIÓN ALQUILER Y DESAYUNO

CATEGORÍA 4*

¡Reserva ya!

PLAZAS LIMITADAS

672 543 351

www.rayvanviajes.com

Puglia, Costa Amalfitana y Nápoles

Un fascinante recorrido por el sur de Italia entre ciudades históricas, pueblos blancos, antiguas viviendas excavadas en la roca y algunos de los paisajes costeros más bellos del Mediterráneo. En Bari pasaremos por las callejuelas de su casco antiguo, donde todavía es habitual ver a las mujeres preparando a mano las tradicionales orecchietti delante de sus propias casas. Conoceremos Alberobello, célebre por sus trulli, unas curiosas viviendas de piedra con tejados cónicos construidas sin argamasa. Al observarlas, descubriremos cruces, corazones y símbolos pintados sobre algunos tejados, relacionados con antiguas tradiciones religiosas y popula-

res. El viaje continúa por la blanca Ostuni, la monumental Lecce y Matera, una espectacular ciudad de viviendas excavadas en la roca que parece un gran escenario cinematográfico. En Nápoles nos adentraremos en una ciudad llena de historia y vida. Visitaremos también Pompeya, sepultada por la erupción del año 79. Como broche final, disfrutaremos de un crucero por la Costa Amalfitana, contemplando Positano desde el mar y haciendo una parada en Amalfi. Incluye vuelos y tasas aéreas, hoteles de categoría 4* con desayuno, traslados y circuito en autocar con guía acompañante de habla hispana. **Plazas limitadas. Reserva en RA&VAN Viajes 672 543 351 www.rayvanviajes.com**

XG-769

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

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

Renovar el ambiente de tu cuarto de baño no tiene que ser una tarea complicada ni costosa

Darle un aire nuevo a tu baño es muy sencillo

Redacción.

Con planificación, inspiración y atención a los detalles puedes conseguir un cuarto de baño estéticamente agradable y práctico, y todo ello sin necesidad de hacer una reforma completa.

A continuación te dejamos algunos consejos para darle ese aspecto que hará que parezca nuevo:

Renovar las paredes

Cambiar el color de las paredes puede transformar completamente el espacio. Usa tonos claros para que el baño parezca más grande o colores más oscuros para un ambiente más acogedor. Puedes añadir un papel pintado resistente al agua que de color y personalidad al baño. Esta opción ofrece un cambio radical al conjunto sin necesidad de picar y alistar de nuevo.

Accesorios nuevos

Cambia los accesorios como toallas, cortinas de ducha, alfombrillas y jaboneras. Opta por una paleta de colores coordinada o patrones interesantes para añadir un toque personal.

Busca frascos dosificadores para los champús, el gel, la crema hidratante... Todos iguales y bonitos. Evitarás el ruido estético de botes diferentes y, además, puede ser un buen momento para pasarte a los productos a granel, mucho más sostenibles.

La zona de ducha

Cambiar la grifería o añadir una ducha con efecto lluvia puede mejorar tanto la estética como la funcionalidad. Considera también la posibilidad de añadir un nuevo cabezal de ducha.

Una nueva mampara contribuirá a una estética renovada y una mayor funcionalidad. Puedes escoger entre los variados tipos de mampara y acabados.

La perfilera metálica negra en tu mampara transforma cualquier espacio y será lo más parecido a reformar tu baño sin obra.

Una mampara de cristal te hará ganar sensación de amplitud en el baño. El cristal puede ser transparente, satinado o texturizado, una de las últimas novedades.

Organización

Un baño bien organizado no solo



se ve mejor, sino que también es más cómodo y funcional. Instala estanterías o utiliza cestas y organizadores para mantener el espacio ordenado.

Espejo

Cambiar el espejo por uno más grande o con un marco decorativo puede ser un punto focal atractivo. Un espejo grande y con marco de madera está de moda y queda precioso, dan un toque muy especial a un espacio tan limitado como un baño. Un espejo con iluminación incorporada no

solo es práctico para el maquillaje o el afeitado, sino que también puede añadir un elemento de diseño contemporáneo a tu baño. Busca modelos con luces LED que proporcionen una iluminación uniforme y suave, ideal para crear un ambiente relajante, y cambiará totalmente el aspecto de este espacio.

Iluminación

La iluminación es la clave para crear un ambiente funcional y acogedor. Considera una luz general para iluminar todo el espa-

cio y luces específicas para zonas como el espejo.

Mejora la iluminación con nuevas lámparas o bombillas. Evalúa si prefieres luz fría, ideal para maquillarte o afeitarte, o cálida, perfecta para crear un ambiente relajante.

Plantas

Añadir plantas de interior o decoraciones naturales puede dar vida al baño y añadir un aire fresco y natural muy especial. La principal característica de las plantas perfectas para el baño es que absorben la humedad. Además, como seres vivos que son, cada ejemplar cuenta con unas necesidades básicas que es importante conocer para garantizarles un entorno adecuado. Finalmente, por lo general, tendrán que ser de pequeño tamaño salvo que no estemos justos de metros cuadrados.

Arte y decoración

Añade cuadros, una colección de fotografías, una escultura o elementos decorativos como velas y jabones artesanales para personalizar el espacio. Se trata de que un cuarto de baño anodino gane en interés decorativo, ya que, actualmente, hemos pasado a considerar el baño como cualquier otra estancia de la casa y no como un lugar aséptico y aburrido. Pon en práctica alguno de estos consejos y podrás transformar tu cuarto de baño en un espacio más agradable y acogedor.





Con la llegada de Aubameyang y la continuidad de Bil y Zaka, Fernando Soriano da por cubierto el ataque coruñés, salvo que se produzcan salidas

El Deportivo cierra su delantera. Los goles del Dépor ya tienen nombre

Bil Nsongo, Zakaria Eddahchouri y Pierre-Emerick Aubameyang conformarán, salvo sorpresa de última hora, el ataque del cuadro coruñés en su regreso a Primera Di-

visión. Así lo confirmó Fernando Soriano, director de fútbol de la entidad: «Con Aubameyang damos por cerrada la delantera. Si no hay salidas porque algún club viniera a

por un jugador nuestro, la zona de ataque con Bil, Zaka y él estaría cubierta».

Soriano, además, desglosó cómo se gestó la incorporación del ariete

gabonés. «Buscábamos jugadores con experiencia, que supieran complementar las carencias que encontrábamos en el equipo. Quiero dejar claro que su fichaje no es por el nombre, ni mucho menos. Lo último que hemos visto de él nos ha impactado gratamente. Por su actitud, su hambre, sus momentos defensivos... Nos ha hecho ver que tiene una edad importante, pero que para nada se le notaba físicamente. En ese sentido, estamos muy convencidos de que nos aporta mucho de lo que estábamos buscando. Ya no hablo de su calidad, su prestigio y de lo que ha hecho... eso es innegable», subrayó.

El director de fútbol incidió en que la plantilla está prácticamente definida, a falta de refuerzos en la parcela defensiva. «Estamos viendo el mercado y cómo han venido los jugadores. Los encuentros que vienen ahora son más exigentes y veremos si se detecta alguna carencia. Tenemos cuatro partidos bastante serios y, a partir de ahí, podremos tomar decisiones en alguna posición más específica. Si que es cierto que en el lateral izquierdo ahora mismo está Quagliata, pero también Xabi Campos, con un nivel muy alto. Estamos buscando esa posición. La de central... estamos peinando el mercado. Buscamos las mejores opciones para el equipo, no nos cerramos ninguna puerta. El mercado, y el límite salarial, dirá. Siempre intentando hacer el mejor equipo posible para competir con las mayores garantías», analizó Soriano.

Y, a pesar de que la plantilla ya esté perfilada, no descarta que lleguen más fichajes: «Si hay una oportunidad que nos guste y que podamos acometer, no esperaremos. Siempre que sea primeras opciones de lo que buscamos.



Alberto Rodríguez, nuevo entrenador del Dépor Abanca: «Sabemos lo que tenemos entre manos»

El técnico blanquiazul se mostró feliz de comenzar una nueva etapa; el director deportivo confirmó el interés del club por Alberto Rodríguez que fue presentado como nuevo entrenador del Dépor Abanca.

Coge las riendas del equipo al sustituir a Fran Alonso, y se mostró feliz de tener la oportunidad de dirigir al cuadro blanquiazul.

«Estoy muy ilusionado, aunque también responsabilizado, porque sabemos lo que tenemos entre manos», aseguró el preparador, en su primera intervención en la rueda de prensa. Sin embargo, evitó marcar un objetivo para el próximo curso, ya que el cuerpo técnico trata de «descubrir las posibilidades que ofrecen las jugadoras, tanto a nivel colectivo como individual», sin dejar de lado a la cantera, que también es «muy importante». «Lo relevante es lo que se hace dentro del sistema de juego, antes de admitir que el club espera incorporar a una portera en el presente mercado de fichajes. El técnico confirmó la posible llegada de una guardameta, Kevin Cabado, director deportivo blanquiazul, ratificó su interés en la continuidad de Inês Pereira, aunque «tiene contrato con el Everton».

Marisa García «Tengo que dar un salto respecto a la temporada pasada»

Marisa García (Madrid, 2006) fue presentada como nueva jugadora del Dépor Abanca. La joven delantera llegó al Deportivo la temporada pasada cedida por el Real Madrid.

Tras una campaña en la que disputó 26 encuentros, 12 de ellos como titular, continuará defendiendo los colores blanquiazules hasta el 2028. Marisa se formó en las inferiores

del equipo madridista y ha sido internacional con la selección española en las categorías sub-17, sub-19, con la que fue campeona de Europa; y sub-20.



«Estoy muy feliz de estar aquí. Desde que se me planteó la idea de poder quedarme aquí más años no tenía dudas», aseguró la futbolista. Voy a trabajar lo máximo posible para estar disponible para el entrenador y el equipo». Además, explicó cuál es su objetivo personal para esta temporada. «Tengo que dar un salto respecto al año pasado. Creo que puede ser un gran año para mí individualmente», aunque confesó que no quiere fijarse números para no ponerse un límite.

pintura

carpintería

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



XIII Torneo Apadrina un Hoyo en el Hércules Club de Golf

El pasado 17 y 18 de julio se celebró en el Hércules Club de Golf, uno de los Torneos más esperados del año, el "XIII Torneo Apadrina un Hoyo", con una gran cantidad de premios para los jugadores participantes.

Con un tiempo que ayudó a disfrutar del juego durante todo el día. La directiva agradece el apoyo de las firmas colaboradoras que un año más apoyaron este Torneo.



Resultados Scratch
1º.- Pablo Espiñeira García;
35 puntos
2º.- Miguel Charro Cousillas;
33 puntos
3º.- Iago Rial González;
29 puntos

Resultados de 1ª Categoría
(Hasta 19,4)

1º.- Luis miguel Charro Freire,
43 puntos
2º.- Iago Rial González;
42 puntos
3º.- Gabriel Bouzas Longueira;
41 puntos
Camilo Vázquez Pérez;
41 puntos

Resultados de 2ª Categoría
(Desde 19,5)

1º.- Fernando Pérez Serrano;
44 puntos
2º.- Noel Villarabide Varela;
43 puntos
3º.- Erika Lux Paz;
41 puntos



CUADRO DE HONOR PREMIOS GENERALES:

CAMPEON SCRATCH
(CARRO ELECTRICO KAD-
DAM + LOTE
SUPERPAPELERIA):
PABLO ESPÍNEIRA
GARCIA, 35 PUNTOS

1º CLASIFICADO
HANDICAP 1ª CATEGORIA
(HASTA 19,4) (CARRO
ELECTRICO KADDAM +
LOTE SUPERPAPELERIA):
LUIS MIGUEL CHARRO
FREIRE, 43 PUNTOS

2º CLASIFICADO
HANDICAP 1ª CATEGORIA
(HASTA 19,4) (BOLSA DE
PALOS CON LOGO + LOTE
SUPERPAPELERIA):
IAGO RIAL GONZALEZ,
42 PUNTOS

1º CLASIFICADO
HANDICAP 2ª CATEGORIA
(DESDE 19,5) (CARRO
ELECTRICO KADDAM +
LOTE SUPERPAPELERIA):
FERNANDO PEREZ SE-
RRANO, 44 PUNTOS

**2º CLASIFICADO HANDI-
CAP 2ª CATEGORIA**
(DESDE 19,5) (BOLSA DE
PALOS CON LOGO+ LOTE
SUPERPAPELERIA):
NOEL VILLARABIDE
VARELA, 43 PUNTOS

CUADRO DE HONOR PREMIOS ESPECIFICOS POR HOYOS:

**HOYO 2 – SERVICIOS
MEDICOS MARINEDA
MEJOR DRIVE
MASCULINO (MOCHILA
TAYLOR MADE):
MIGUEL CHARRO
COUSILLAS**

**MEJOR DRIVE
FEMENINO
(MOCHILA TAYLOR
MADE):
CHUS BELLO MARTÍNEZ**

**HOYO 4 – PEÑA GLU GLU
– MEJOR RESULTADO
HANDICAP EN EL HOYO –
WERDE:
IRENE SEIJO LOPEZ,
5 PUNTOS**

**HOYO 5 – APLIYE – MEJOR
APPROACH – BOLSA DE
MANOS APLIYE:
IAGO RIAL GONZALEZ,
1,55 M**

**HOYO 8 – GYEMO – MEJOR
RESULTADO HANDICAP
EN EL HOYO– CHALECO
GYEMO:
JOSE IGNACIO RODRI-
GUEZ GOMEZ, 4 PUNTOS**

**HOYO 10 - SEOANE ASESO-
RES – MEJOR APPROACH
– BOLSA PALOS
CLEVELAND SATURDAY
STAND:
ENCARNACION RUIZ
PECO, 41 CM**

**HOYO 14 - MADERAS
LAMELAS – MEJOR
SEGUNDO GOLPE DE
APPROXIMACIÓN – RELOJ
GARMIN:
ALBERTO DE PABLOS
VEIGA, 0,50 M**

**HOYO 18 – PARFOIS –
RESULTADO HANDICAP
EN EL HOYO BOLSA PALOS
WILSON EXO:
PABLO ANTONIO MEJIA
AGUIRRE – 4 PUNTO**

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

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

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



Consulta:

Hola:

Hace algo más de un mes compré un vehículo de segunda mano a un particular por 7.800 €. Antes de la compra el vendedor me aseguró que el coche estaba en perfecto estado y que únicamente tenía algunos desperfectos estéticos propios de la antigüedad. Incluso me enseñó la ITV en vigor y me dijo que nunca había dado problemas mecánicos.

Sin embargo, apenas tres semanas después comenzó a perder aceite y el taller me ha informado de que el motor presenta una avería importante cuya reparación supera los 3.500 euros. El mecánico también me ha comentado que, por el estado de las piezas, es muy probable que el problema existiera antes de la venta y que no se haya producido por el uso que yo le he dado.

He hablado con el vendedor y me responde que el coche funcionaba perfectamente cuando me lo entregó y que, al tratarse de una venta entre particulares, no tiene ninguna obligación de hacerse cargo de la reparación. ¿Es cierto que una vez comprado el vehículo no puedo reclamar nada? ¿Qué derechos tengo si consigo demostrar que la avería ya existía antes de la compraventa?

Muchas gracias.

Respuesta de Abogado:

Estimado cliente:

Existe la creencia bastante extendida de que en las compraventas de vehículos entre particulares el vendedor queda completamente liberado de cualquier responsabilidad desde el mismo momento en que entrega el coche. Sin embargo, esa afirmación no es correcta.

Cuando la venta se realiza entre particulares no resulta de aplicación la normativa de protección de consumidores, pero sí el régimen de los vicios ocultos previsto en el Código Civil. Esta figura protege al comprador cuando el bien adquirido presenta un defecto grave que ya existía en el momento de la venta, aunque no fuera visible a simple vista y el comprador no pudiera detectarlo empleando una diligencia normal.

Para que prospere una reclamación deben concurrir varios requisitos. En primer lugar, la avería debe ser anterior a la compraventa. No basta con que aparezca semanas después; será necesario acreditar, normalmente mediante un informe pericial, que el origen del problema ya existía cuando el vehículo fue entregado.

En segundo lugar, el defecto debe ser lo suficientemente importante como para hacer el coche impropio para su uso o disminuir de

forma muy significativa su utilidad. Una simple reparación de escasa entidad o el desgaste normal derivado de la antigüedad difícilmente permitirán ejercitar este tipo de acciones.

También resulta importante actuar con rapidez. El Código Civil establece un plazo relativamente breve para reclamar por vicios ocultos, por lo que conviene recopilar cuanto antes toda la documentación posible: contrato de compraventa, anuncios publicados, conversaciones mantenidas con el vendedor, facturas del taller e informe pericial.

Si finalmente se acredita que la avería era preexistente, el comprador puede solicitar judicialmente la resolución de la compraventa, devolviendo el vehículo y recuperando el precio abonado, o bien optar por mantener el coche y reclamar una rebaja proporcional del precio.

En determinados supuestos, si además se demuestra que el ven-

dedor conocía el defecto y lo ocultó deliberadamente, incluso podrían reclamarse los daños y perjuicios ocasionados.

Antes de acudir a los tribunales, resulta aconsejable remitir un burofax al vendedor exponiendo la avería y solicitando una solución amistosa. En muchas ocasiones esta comunicación permite alcanzar un acuerdo que evita un procedimiento judicial largo y costoso.

En definitiva, comprar un vehículo usado a un particular no significa renunciar a toda protección jurídica.

Si la avería era realmente anterior a la venta y puede demostrarse mediante una prueba técnica sólida, el comprador dispone de mecanismos legales para defender sus derechos y reclamar las consecuencias económicas del defecto oculto.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacores.es



Fueron adjudicados catorce pisos en Xuxán
y cuatro en un edificio rehabilitado de la calle San Andrés

La Xunta sorteó 18 viviendas públicas de alquiler asequible en A Coruña con los nuevos límites de renta



Redacción.

La Xunta celebró el sorteo de 18 viviendas públicas de alquiler asequible en A Coruña, repartidas en 14 inmuebles situados en Xuxán y otros cuatro en el edificio rehabilitado del número 88 de la calle San Andrés.

El procedimiento, realizado ante notario, se llevó a cabo entre las personas inscritas en el Registro Único de Demandantes de Vivienda que cumplían los requisitos establecidos, entre ellos tener A Coruña como municipio preferente y residir o trabajar en la ciudad. Se trata, además, del primer sorteo en el que se aplican los nuevos límites máximos de renta impulsados por la Xunta, que elevan el umbral hasta cuatro veces el IPREM (4,5 veces en el caso de las familias numerosas) con el objetivo de facilitar que un mayor número

de personas pueda acceder a una vivienda pública.

La conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue, asistió al acto junto a la delegada territorial de la Xunta en A Coruña, Belén do Campo, y recordó que el 40% de las viviendas de Xuxán estarán destinadas a menores de 36 años, mientras que las cuatro de San Andrés se reservarán íntegramente para ese colectivo. También quiso “desearle suerte a todos los participantes” y avanzó que “a la vuelta del verano” habrá nuevos sorteos, ya que “actualmente tenemos más de mil viviendas en marcha en la ciudad de A Coruña”.

Durante su intervención, Allegue aprovechó además para cargar contra la declaración de A Coruña como zona de mercado residencial tensionado. La conselleira sostuvo que se trata de una medida que

“limita e interviene el mercado” y defendió que no está dando “el resultado esperado”, sino que contribuye a reducir la oferta de viviendas en alquiler.

Resignación entre los asistentes

Ahora se abre un plazo de diez días para presentar alegaciones al sorteo. Posteriormente, la Administración verificará que las personas seleccionadas cumplen todos los requisitos exigidos antes de publicar la lista definitiva de adjudicatarios.

Por otro lado, entre quienes acudieron presencialmente al acto hubo escenas de ilusión al principio, pero de resignación en última instancia, ya que ninguno de los presentes resultó adjudicatario.

Una madre y su hijo explicaron que llevan “más de un año” esperando una vivienda pública.

Si quieres instalar un sistema de aire acondicionado, debes tener especial cuidado con la ubicación donde coloques la unidad exterior

Ya es oficial: los vecinos pueden prohibirte instalar el aire acondicionado en tu terraza o balcón

Redacción.

En pleno verano, muchas personas deciden instalar un sistema de aire acondicionado en sus viviendas para hacer frente a las altas temperaturas. Galicia está viviendo uno de los veranos más calurosos de los últimos años, con temperaturas que superan los 40 grados en determinadas zonas.

El aire acondicionado se ha convertido en un aliado imprescindible para combatir el calor. Sin embargo, debes saber que hay que tener especial cuidado con la ubicación escogida a la hora de instalarlo, ya que, en caso de que su instalación modifique zonas comunes, es necesario contar con la autorización expresa de la comunidad de vecinos.

Voto favorable de las tres quintas partes de las cuotas de participación

La instalación de un sistema de aire acondicionado en una vivienda está permitida, pero no siempre puede hacerse sin más. Todo depende del lugar en el que se vaya a colocar la unidad exterior. Si esta afecta a elementos comunes del edificio, será necesario contar previamente con la autorización expresa de la comunidad de propietarios.

La Ley de Propiedad Horizontal (LPH) es la norma que regula las

comunidades de propietarios tanto en Galicia como en el resto de España. En ella se recogen los derechos y obligaciones de los vecinos con el objetivo de garantizar la convivencia, el correcto uso de las zonas comunes y el funcionamiento de la comunidad. Una de las dudas más frecuentes durante el verano es si se puede instalar un aparato de aire acondicionado en la terraza o balcón de la vivienda. La respuesta depende de si la instalación modifica o no elementos comunes del inmueble. En ese caso, será imprescindible solicitar el permiso de la comunidad.

Aunque muchas terrazas son de uso exclusivo del propietario, lo cierto es que, en la mayoría de los casos, son elementos comunes. Esto significa que puedes disfrutar de ellas de forma privativa, pero cualquier actuación que altere o afecte la fachada del edificio debe contar con el visto bueno de la comunidad.

Así lo recogen los artículos 7 y 17 de la LPH. El artículo 7.1 establece que “el propietario de cada piso o local podrá modificar los elementos arquitectónicos, instalaciones o servicios de aquél cuando no menoscabe o altere la seguridad del edificio, su estructura general, su configuración o estado exteriores, o perjudique los derechos de otro propietario, debiendo dar cuenta de tales obras previamente a quien represente a la comunidad”.



La instalación de un sistema de aire acondicionado en una vivienda está permitida, pero no siempre puede hacerse sin más.

¿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 ¡Lláname!

Wendy Vergara - Asesora en OKAM

689 00 89 64

ESTRENOS DE CINE



Título: El Último Mono

País: España.
Director: Joaquín Mazón.
Guión: Joaquín Oristrell, Yolanda García Serrano.

Reparto: Juan Dávila, Susana Abaitua, Conchi Espejo, Óscar Lasarte, Sergio Jiménez, Yani Collado, Xavi Francés, Paula García Sabio, Beth Cohen, Joanna Rubio.

SINOPSIS:
Alejandro, un gurú de la seducción que triunfa en Internet, asume el reto ante sus seguidores de conquistar en tres días a Mariela, comediente feminista y su máxima rival en las redes.

Fecha de Estreno: 7 de agosto 2026



Título: Manual Para Superhéroes: La Máscara Roja

País: Noruega, Suecia.
Director: Anoo Bhagavan, Patrik Forsberg.

Reparto:
Robert Gustafsson, Malte Gårdinger, Suzanne Reuter, Gizem Erdogan, Elle Kari Bergenrud, Adam Kais, Shima Niavarani, Shelby Niavarani, Anoo Bhagavan.

SINOPSIS:
Lisa es una niña que se siente sola y sufre el acoso de unos compañeros de colegio. Todo cambia cuando descubre un misterioso manual que le enseña a desarrollar sus propios superpoderes. Con esfuerzo, valentía y confianza en sí misma, Lisa se convertirá en una heroína capaz de enfrentarse a sus miedos.

Fecha de Estreno: 12 de agosto 2026



Título: El Ser Querido

País: España, Francia.
Director: Rodrigo Sorogoyen.
Guión: Rodrigo Sorogoyen, Isabel Peña.

Reparto:
Javier Bardem, Vicky Luengo, Raúl Arévalo, Raúl Prieto, Marina Foïs, Mourad Ouani, Melina Matthews, Laura Birn, Nuria Prims, Pablo Gómez-Pando, Malena Villa.

SINOPSIS:
El “ser querido” gira en torno a un aclamado director de cine y su hija, una actriz sin éxito, que deciden rodar juntos una película tras años de distanciamiento y un pasado difícil del que ninguno de los dos ha querido hablar.

Fecha de Estreno: 26 de agosto 2026

CULTURA

Viñetas desde o Atlántico 2026 vuelve a A Coruña del 10 al 16 de agosto

Viñetas desde o Atlántico vuelve a A Coruña del 10 al 16 de agosto, y esta vez lo hace con más de 70 autores y 24 exposiciones repartidas por toda la ciudad. El salón del cómic, que el Concello da Coruña impulsa desde 1998, se ha convertido en uno de los referentes del noveno arte en España, y la edición de 2026 no se queda corto en cuanto a volumen.

Lo que hace especial a este festival es que no se concentra en un único recinto, sino que se distribuye por varios puntos de la ciudad. Las actividades se reparten entre el Kiosco Alfonso, la Sala Palexco, el Palacio Municipal de María Pita, la Sala Salvador de Madariaga, la Casa Museo Picasso, la Casa Museo Casares Quiroga, la Casa de las Ciencias, la Casa Museo María Pita, la Fundación Luis Seoane y las Bibliotecas Municipales.



Así que, más que un sitio al que ir un día concreto, es un recorrido que puedes ir completando a tu ritmo durante toda la semana. El programa mantiene la estructura de siempre, pensada para distintos perfiles: la parte comercial, Viñe-

tas Rúa Banda Deseñada, para quien quiere comprar y curiosar; la sección profesional, Viñetas Pro; y Viñetas Mini, dirigida al público infantil. A eso se suman los talleres, los encuentros con autores y los espectáculos, además de las actividades que se organizan en las bibliotecas municipales.

La dirección de esta edición corre a cargo de Manel Cráneo, y desde la organización la describen como la más social y reivindicativa de su historia, con un fuerte componente de memoria democrática.

El cartel que firma el artista gallego Miguel Robledo da una pista del tono: una mujer leyendo un cómic, parcialmente tapada por un eclipse, que refleja la temática central del festival. Si te apetece pasarte, ya sabes las fechas: del 10 al 16 de agosto, con el cómic repartido por media ciudad.

SUDOKU

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

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. Ocurrir, acaecer. 2. Catorce en hexadecimal. Limpiarás, lavarás. Primera letra del abecedario español. 3. Limpiaos con agua y jabón. En informática, cada uno de los elementos que forman parte de un dato. 4. Alero del tejado. Tomará la cena. 5. Servicio Público. Locas. Me moveré de un lugar a otro. 6. Engañar, estafar. Tengas tos. 7. Instituto Nacional de Industria. Alces, eleves. Acrónimo de Remote Terminal. 8. Corteza del canelo. Poner ataduras. 9. Osario. Emperatriz rusa. 10. Azufre. Fundamentalría. En geometría, representación del radio de una circunferencia. 11. Que tiene talento.

VERTICALES:

1. Que tienen elasticidad. 2. Primera letra del abecedario español. Relativas a los Alpes. Vigésimoprimera letra del abecedario español. 3. Cada una de las dos venas mayores del cuerpo. Colocaba minas explosivas. 4. Sería osado. Vacuno joven. 5. Prefijo que significa 'nuevo', 'reciente'. Tela fuerte de hilo o de algodón crudos. Tengo conocimiento de ello. 6. Taberna. Pillan, sorprenden. 7. Erblio. Punto cardinal por donde sale el Sol. Abreviatura de artículo. 8. Quien mató a Abel. Osar. 9. Os halláis en un lugar. Hermanas de su madre. 10. En geometría, representación del radio de una circunferencia. Se equivocarán. Denota diferencia, separación o alternativa entre dos o más personas, cosas o ideas. 11. Adiestrar, domar a un animal para que realice determinadas habilidades.

Los que se lanzan al verano
cuidando su sonrisa



TARIFA
PLANA DE
EMPASTES*

39€



REVISIÓN &
LIMPIEZA**

GRATIS

La Company que sonríe



DENTAL COMPANY



Sada Rúa Río, 21



981 063 250



Arteixo Rúa Xeneral Mosquera Palleiro, 1, b.3



981 112 622

*Precio por empaste realizado. Se incluyen las obturaciones complejas y simples y las reconstrucciones. Quedan excluidas de la promoción las grandes reconstrucciones. **Bajo prescripción del facultativo. Promoción no acumulable con otras promociones. Promoción válida desde el 01/08/2026 hasta el 31/08/2026. 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.