gratuito

as mariñas

tu periódico comarcal

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

Síguenos en Facebook

nº 101 | PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL | NOVIEMBRE - AÑO 2026



Galicia, pionera en Europa por contar con un helicóptero con capacidad para más de 4.300 litros de agua pág.4



Cortegada: la isla de los laureles pág.6

La reforma de la convivencia escolar permitirá expulsiones temporales, cambios de centro y la pérdida del derecho a continuar escolarizado en los casos extremos

La Xunta endurece las sanciones por acoso escolar y las agresiones a profesores

La Xunta de Galicia lanza un paquete de medidas para seguir fortaleciendo el clima de respeto, responsabilidad y convivencia en las aulas a nivel integral, como condiciones indispensables para enseñar y aprender.



La Xunta prepara también un Plan de coeducación para trabajar la convivencia desde una perspectiva preventiva.

Entre ellas se incluye la intensificación de las sanciones para el alumnado que cometa faltas de carácter muy grave como lo acoso y el ciberacoso, y también se tipifican, por primera vez, las agresiones a los docentes, una medida pionera en toda España. Estas nuevas medidas, se materializarán en la Ley de acompañamiento a los Presupuestos 2027, a través de la cual se actualizará la normativa vigente, como son la Ley y el Decreto de Convivencia.

Entre las principales novedades figura la posibilidad de imponer, en los casos más graves, la suspensión de asistencia al centro durante periodos más amplios, el cambio definitivo de grupo, el traslado a otro colegio o instituto e incluso la pérdida del derecho a continuar escolarizado en ese centro en etapas no obligatorias. Otro de los cambios de mayor alcance afecta directamente al profesorado. Se establecerá un régimen administrativo de infracciones y sanciones para proteger a los docentes de centros públicos ante agresiones por parte de los familiares de un menor o sus responsables legales, con multas de entre 300 y 15.000 euros.

Aumentan en Galicia las denuncias por violencia machista

Las denuncias por violencia machista presentadas en Galicia subieron un 8,3% en el segundo trimestre, en comparación con el mismo periodo del año pasado. El total de víctimas se eleva un 4,5 %, hasta las 1.946, de acuerdo con los datos difundidos por el Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG).

La mayor parte de las denuncias las presentaron las propias víctimas (1.721). En 31 casos fueron los familiares, en 320 las denuncias se derivaron directamente de atestados policiales; en 90, por un parte de lesiones; y en 60 % las interpusieron terceras personas ajenas al entorno familiar de la víctima.

Las denuncias por violencia de género por cada 10.000 mujeres fue de 13,8, en Galicia. Los datos recogen que el 93,37 % de las sentencias en el segundo trimestre en procesos de violencia de género fueron condenatorias.



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
Policia Local.....981677755
Protección Civil.....981651879
Taxi.....981665184
A Escada.....981664452
C. F. Pablo Picasso.....981664204
Centro de información ás mulleres (CIM).....981654570
Centro municipal asociativo..981652122
Conservatorio de Música.....981667798
Edificio usos múltiples.....981665597
Servizos Sociais de O Burgo.....981654570
Servizos Sociais de Vilaboa.....981660079
Villa Melania.....981650077

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

Concello.....981620075
Casa de la Cultura.....981619115
Juzgado de Paz.....981620021
Correos.....981620876
Asociación Empresarios.....981622412
Guardia Civil.....981620766
Policía Local.....981622484
Móvil Policía Local.....629572289
Protección Civil.....607438457
SOS Galicia.....900444222
Guardia Civil de Tráfico.....981637351
Centro de Salud.....981621900
Centro de Urgencias.....981621792
Taxis.....981620710
Autocares Calpita.....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





En España, el 65% de los encuestados no confía en EE.UU

El 72% de los estadounidenses considera que Europa es un socio fiable

El 72% de los estadounidenses considera que Europa es un socio fiable, pero solo el 36% de los europeos opina lo mismo de Estados Unidos.



En España, el 35% confía en el país y el 65% desconfía, cifras muy próximas al 36% y el 64% registrados en la UE. Es uno de los resultados del estudio 'Confianza desigual, intereses compartidos: perspectivas europeas y estadounidenses sobre el futuro de las relaciones transatlánticas', realizado por Bertelsmann Stiftung y la Bertelsmann Foundation North America.

La aspiración a una Europa más autónoma cuenta con un amplio respaldo. En España, el 71% cree que ha llegado el momento de que la UE siga su propio camino tras décadas de estrecha cooperación con Estados Unidos, frente al 73% de los europeos y el 52% de los estadounidenses. Esta posición convive con el apoyo a reforzar la relación bilateral: un 68% en España, seis puntos por encima de la media europea, que es del 62%. En Estados Unidos, el 73% respalda estrechar la colaboración, independientemente de quién ocupe la Casa Blanca.

Las diferencias son mayores respecto a la presencia militar estadounidense en Europa ante el aumento del gasto europeo en defensa. El 43% de los europeos prefiere mantenerla como está, frente al 32% en España. Entre los encuestados españoles hay más apoyo a reducirla (un 29%, frente al 23% en la UE) o ponerle fin (un 19%, frente al 16%). El 20% apuesta por aumentarla, frente al 18% en el conjunto europeo.

En cuanto a China, la opinión española está dividida: el 50% valora positivamente su influencia mundial y el otro 50%, negativamente. En la UE, la valoración negativa alcanza el 61%.

Pese a ello, el 58% en España apoya reducir la dependencia económica de China, aun con costes a corto plazo, frente al 65% de los europeos y el 72% de los estadounidenses. A ambos lados del Atlántico, la seguridad y la defensa encabezan las prioridades de cooperación, seguidas del comercio.

Courtney Flynn Martino, directora adjunta de Relaciones Transatlánticas de Bertelsmann Foundation en Washington, añade: "Pese a la caída de la confianza, los europeos siguen considerando a Estados Unidos su aliado más valioso, y los estadounidenses mantienen su interés por estrechar los vínculos con Europa. Las prioridades de cooperación son casi idénticas, por lo que siguen existiendo numerosas oportunidades de colaboración constructiva".



Entre las iniciativas, el desarrollo de infraestructuras de datos en Galicia y la incorporación del gallego a las herramientas de IA de la compañía

Nuevas vías de colaboración en transformación digital, IA y desarrollo tecnológico entre la Xunta y Microsoft

Redacción.

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ha mantenido un encuentro con el presidente de Microsoft España, Paco Salcedo, para abordar posibles vías de colaboración en ámbitos relacionados con la transformación digital y el desarrollo tecnológico, varias de ellas vinculadas a la aplicación de la inteligencia artificial (IA) en la Administración autonómica y en la educación.

Entre las cuestiones abordadas figura la incorporación del gallego a las herramientas de IA de la compañía.

La reunión ocurrió en el marco de una visita del responsable de la compañía a Galicia. Durante la misma, en la que Rueda estuvo acompañado del conselleiro de Facenda Administración Pública, Miguel Corgos, se analizaron distintas líneas de trabajo entre la Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia (Amtega) y Microsoft.

Entre ellas, según traslada el gabinete del presidente, la aplicación de herramientas de IA en la Administración autonómica, la exploración de oportunidades para el desarrollo de infraestructuras de datos en Galicia y la incorporación del gallego a las herramientas de IA de la compañía.

Asimismo, se abordaron posibles iniciativas vinculadas a la formación en IA responsable y a la aplicación de estas tecnologías en el ámbito educativo, en línea con las actuaciones que se están impulsando en Galicia para avanzar en la digitalización y en el desarrollo de las competencias tecnológicas.



El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, con el presidente de Microsoft España, Paco Salcedo.

La Xunta congela los peajes de las autovías AG-55 y AG-57 para 2027

La conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestruturas, María Martínez Allegue, ha avanzado que "un año más" la Xunta congela para 2027 los peajes de las autopistas autonómicas AG-55, entre A Coruña y Carballo, y la AG-57, de Vigo a Baiona. "Un año más, congelamos los peajes de nuestras autopistas autonómicas, blindando las bonificaciones", ha resaltado la conselleira en su intervención en comisión parlamentaria, donde ha presentado los presupuestos de su departamento.

La AG-55 A Coruña-Carballo es la vía que conecta la ciudad herculina con la comarca de Bergantiños y la Costa da Morte.

La autopista mantiene unos precios de 0,55 ¤ para viajar entre A Coruña y Arteixo, mientras que desde este último hasta Carballo el coste es de 2,05 euros.

Precisamente, el pasado mes de julio la Xunta de Galicia inició en Vimianzo (A Coruña) las obras de prolongación de la autovía de la Costa da Morte, en las que se invertirán hasta 36 millones de euros.



Esta aeronave es la primera de estas características en un dispositivo de extinción en Europa operado por personal civil

Galicia, pionera en Europa por contar con un helicóptero con capacidad para más de 4.300 litros de agua

Galicia se convierte en la primera región europea en contar con un helicóptero pesado Black Hawk UH-60L para la lucha contra los incendios forestales, con capacidad de descarga superior a los 4.300 litros de agua, de forma que será la aeronave más veloz en Europa para apagar fuegos.

Esta aeronave, operada por la empresa Airworks Helicopters, será la primera de estas características en un dispositivo de extinción en Europa operada por personal civil.

La conselleira do Medio Rural, María José Gómez, ha supervisado, en la base aérea de Silleda (Pontevedra), la incorporación de este vehículo al operativo de la Xunta. En el acto ha estado acompañada por los pilotos del helicóptero Nicolás Tamame y Abisai Carrascal.

Así, Gómez subraya que la comunidad gallega "vuelve a ser pionera en la extinción de incendios".

Señala que su entrada en funcionamiento representa un avance importante en la especialización y en la capacidad operativa de los medios aéreos de lucha contra el fuego.

"Ahora mismo es el helicóptero más veloz que hay en toda Espa ña y Europa haciendo extinción de incendios y está preparado pa ra bombardear grandes cantidades de agua", explica el piloto Ta mame. La conselleira resalta que Galicia cuenta con 24 medios aéreos propios para la lucha contra los incendios forestales y cuatro de ellos se incorporaron este mismo año. Fueron dos aviones de carga en tierra, otro de coordinación y este helicóptero pesado, que el proximo año operará desde la nueva base de Lalín.

También apunta a una inversión de 6 millones de euros para ampliar y mejorar la red de bases aéreas. Se actuará en el nuevo aeródromo de Setecoros, en Valga, y también en los ya existentes de Beariz, en la provincia de Ourense, y de Doade (Lugo).



Festivos locales del 2027

El Diario Oficial de Galicia publicó la resolución de la Secretaría General de Empleo y Relaciones Laborales en la que se recogen las dos fiestas locales que corresponden a cada uno de los 313 municipios gallegos para el año 2027.

El 16 de agosto, día de San Roque, vuelve a ser una de las fechas más elegidas, con cerca de cuarenta localidades que la incorporan a su calendario festivo. Entre ellas está Santiago de Compostela, que también celebrará como festivo local el 6 de mayo, jueves de la Ascensión. En A Coruña, los días seleccionados serán el 9 de febrero, Martes de Carnaval, y el 24 de junio, día de San Juan.

Ferrol, por su parte, celebrará el 7 de enero, San Xiao, y el 29 de marzo, día de Nuestra Señora de Chamorro. Vigo también ha fijado el 29 de marzo, como una de sus jornadas festivas, a la que se suma el 16 de agosto. En el caso de Pontevedra, los festivos serán el 10 de febrero, Miércoles de Ceniza, y el 29 de marzo, San Cibrán. Las fechas elegidas por Ourense son el 9 de febrero y el 11 de noviembre, día de San Martín. Lugo, por su parte, tendrá como festivos locales el 9 de febrero y el 5 de octubre.

¡Empresas muy cerca de ti!

Tres Cafés
Especialidad desayunos y meriendas
617 22 30 55
#trescafescafeteria
Párroco Manuel Cobas 2
El Temple - Cambre (A Coruña)

sada inmobiliaria
TU AGENCIA INMOBILIARIA DE CONFIANZA EN SADA
c/ Linares Rivas, 5 bajo. 15160 SADA
618 088 523 - 981 620 417
info@sadainmobiliaria.com
www.sadainmobiliaria.com

Rubal FISIOTERAPIA
Especialistas en Fisioterapia Pediátrica
628 440 977
@rubalfisioterapia
c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guísamo / Bergondo

Anticípate al invierno
Estufas, repuestos y venta de Pellets
GRUPO SPR BERGONDO
SERVICIO TÉCNICO OFICIAL ESTUFAS DE PELLETS
LUGAR BREA, 28 - BAJO IZQ. GUÍSAMO (BERGONDO)
636 474 936 - 981 458 540
TIENDAGRUPOSPR.COM

AQUARIUS CAFÉ
HORARIO DE INVIERNO
Cerramos martes y miércoles.
Os esperamos de jueves a lunes en Aquarius Café.
Avenida del Puerto, 25 · Bajo 4 · Sada

MONTSE
FRUTAS Y VERDURAS
Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

BODEGÓN O CAUREL
C/ Rosalía de Castro, 2. 15679 O Granxal - Cambre
Telf.: 981 651 594

ERB
ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 15960008
Jesús M. Raña Villasenín
J. Antonio Boedo Regueira
Fax:
E-mail:
Avda. de La Coruña, 5
Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)
INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES
REDES INFORMÁTICAS

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

Restaurante Parrillada
Ría de Sada
Avda. del Puerto, 25-29
15160 - Sada - A Coruña
Telf.: 981 62 25 23
Pescados a la plancha
Carnes a la brasa
Arroces (gran variedad)
Gran selección de vinos
Marisco vivo
Amplio y confortable salón para celebraciones y comidas de empresa

PESCADOS GELU
DE LA MAR A LA MESA
PESCADOS GELU IGLESIAS
Pescados y mariscos Gelu Iglesias
TLF.: 615 450 333

ORO EXPRESS
COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES
PAGAMOS HASTA 125€ GRAMO
*Según cotización diaria y joya
981 109 063 - 608 632 120
oroexpress_oficial
C/ CORTADURIA Nº 3
SADA (15160)
AHORA ABRIMOS TAMBIÉN LOS SÁBADOS POR LA TARDE DE 16:00H A 19:00H.

¿Quién ha visto un bosque de laureles? Poca gente, muy poca gente. Porque es excepcional, una rareza que visitan expertos de todo el mundo.

Bosques de Galicia. Cortegada: la isla de los laureles

Redacción.

En Galicia hay una isla donde el bosque huele a laurel y a marisco, la más sabia combinación. Los bancos marisqueros de la ría de Arousa aportan las almejas, los berberechos, las navajas… y la isla de Cortegada pone el laurel necesario para aromatizar tan sabrosos productos del mar.

Árboles centenarios esconden prados y tierras que fueron cultivadas en otro tiempo. Una ermita que se desmorona, un pueblo fantasma sin habitantes, un cruceiro que lo contempla todo. El bosque de laureles y la isla de Cortegada respiran misterio. ***¿Te lo vas a perder?***

La isla de Cortegada, separada por apenas 200 metros de la costa de O Carril (Vilagarcía de Arousa), alberga el bosque de laureles de mayor superficie de España, una auténtica joya de la naturaleza. En este bello enclave insular, especialmente frondoso, conviven árboles centenarios con especies arbóreas autóctonas como robles, pinos o sauces. Una serie de pequeñas lagunas, las ruinas de una antigua ermita y un crucero forman parte de este hermoso paraje, habitado en el pasado, creando un ambiente mágico y misterioso.

La isla de Cortegada es la mayor de un archipiélago que cuenta con otras islas como las Malveiras o las Briñas. Cuando baja la marea emerge de las aguas el antiguo Camiño do Carro, un sendero que permite acceder a pie a la isla, utilizado en otros tiempos para transportar cargas. Mencionada en el siglo I por Plinio como Corticata, la historia ha pasado por ella dejando multitud de huellas: un monasterio en la Edad Media ocupó un terreno donde ahora sólo queda una iglesia y un crucero. Hasta el siglo XX estuvo habitada por colonos que labraban sus tierras y pagaban rentas al Pazo da Golpelleira. Todavía quedan restos de sus casas entre la frondosidad de la vegetación, una casona del siglo XIX, cuadras, pozos y un hospital construido en el siglo XVII y reutilizado como lazareto.

Fue en el siglo XX cuando el pueblo, mediante suscripción popular, quiso donarla al rey Alfonso XIII, con el fin de que construyera en ella su residencia de veraneo. Se llegaron a elaborar planos, pero todo quedó suspendido porque el rey decidió establecer su residencia estival en el palacio de la Magdalena (Santander). Posteriormente vendida, la declaración del archipiélago como parte del Parque Nacional das Illas Atlánticas garantizará la supervivencia de su bosque de laurisilvas.

La isla os ofrece dos rutas circulares, muy sencillas de seguir, que os darán a conocer los valores que encierra este tesoro natural. Los dos senderos parten junto a las ruinas de la ermita de la Virgen de los Milagros, del año 1652, la cual atraía numerosos peregrinos, por sus bondades curativas. La primera ruta rodea toda la isla, mientras que la segunda lo hace hasta la mitad para luego atravesarla por el centro. Esta última alternativa es la más completa, pues a las vistas costeras que os regala, se le suma una visita interior al bosque de laurel. Sumergirse en ese ambiente es una experiencia única y singular. Una buena idea es contratar el traslado a la isla y la ruta guiada con alguna de las empresas locales que prestan estos servicios.

La isla de Cortegada se encuentra en el recorrido compostelano conocido como Ruta Traslatio, también llamada Ruta Jacobea Marítimo Fluvial. Es una etapa única del Camino de Santiago que recorre las aguas de la Ría de Arousa y el Río Ulla. Forma parte de la Variante Espiritual del Camino Portugués, siendo la única etapa marítima del Camino. Esta ruta revive la historia del traslado del cuerpo del Apóstol Santiago desde Jerusalén hasta Galicia, según la tradición jacobea.



Isla de Cortegada. Iglesia y cruceiro.



Isla de Cortegada en la ría de Arousa.

LA ÚLTIMA MANO GANA



CONSIGUE PARTICIPACIONES CON TUS COMPRAS

SE FINALISTA Y COMPITE EN EL RETO DE DICIEMBRE

LA ÚLTIMA PERSONA EN RETIRAR LA MANO GANA

15 AÑOS JUNTOS

EL OUTLET DE GALICIA

Consulta bases legales en
corunathestyleoutlets.es

coruña thestyleoutlets

La Agencia Tributaria retrasa a 2028 la entrada del reglamento, junto al de la factura electrónica



Un año más para cambiar los programas de facturación a Verifactu

Redacción.

Hacienda prepara un nuevo aplazamiento de Verifactu para que autónomos y pymes tengan más tiempo para asumir el coste de adaptar sus sistemas, y para que entre en vigor al mismo tiempo que la factura electrónica.

Hacienda quiere mover por segunda vez el calendario de Verifactu, a unos pocos meses de que comience a ser obligatorio para miles de pequeñas empresas. El ministerio anunció este lunes que plantea aplazar hasta octubre de 2028 las obligaciones pendientes del reglamento de los sistemas informáticos de facturación.

La nueva fecha coincidiría con la entrada en vigor de la factura electrónica para los autónomos y empresas que facturen hasta ocho millones de euros al año. El anuncio se produce después de que la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos reclamara durante meses que ambas obligaciones se unificaran.

La organización advertía del coste que podía suponer para los negocios adaptar su programa a Verifactu y tener que modificarlo de nuevo poco después para cumplir la factura electrónica. El problema puede ser mayor en comercios, bares y restaurantes que tienen integrados el TPV, la caja, las comandas y la facturación en un mismo sistema.

Además, no es la primera vez que Hacienda cambia el calendario de Verifactu cuando se acerca la fecha de aplicación.

El año pasado también se aprobó un aplazamiento pocos meses antes de que comenzara la obligación prevista para 2026. El nuevo calendario fijó entonces el 1 de enero de 2027 para las empresas sujetas al Impuesto sobre Sociedades y el 1 de julio de 2027 para el resto de autónomos y empresas.

Las empresas sujetas al Impuesto sobre Sociedades tenían que adaptar sus sistemas antes del 1 de enero de 2027. El resto de autónomos y empresas tenían como fecha límite el 1 de julio de 2027.

El Ministerio explica que quiere hacer coincidir los calendarios de Verifactu y de la factura electrónica. También pretende que ambas normas sean compatibles desde el punto de vista técnico. Para un autónomo, el aplazamiento supone sobre todo más tiempo para invertir en su sistema de facturación.



Entran en vigor nuevas medidas laborales que obligan a las empresas a concretar por escrito cómo se organizan y modifican los turnos de noche

Los autónomos deben informar por escrito a su plantilla si tienen turnos de noche y cómo cambiarlos

Redacción.

Desde el pasado lunes 5 de octubre, los autónomos que tienen trabajadores a su cargo deben informar, por escrito y de forma mucho más detallada, las condiciones de la jornada para la que han contratado a los diferentes empleados.

Así las cosas, el Real Decreto 723 /2026 obliga, entre otras cuestiones, a especificar si el puesto implica trabajo nocturno o a turnos y cuáles son los procedimientos para modificar la jornada o cambiar dichos turnos.

La nueva regulación, sin embargo, no significa que cualquier empleado pueda negarse a trabajar de noche. La posibilidad de rechazar una tarea existe en unos supuestos concretos vinculados a los trabajadores cuyo patrón de trabajo sea total o mayoritariamente imprevisible.

En estos casos, la normativa europea establece unas horas y días de referencia y un plazo mínimo de preaviso que la empresa debe respetar. El Real Decreto 723/2026, que transpone al ordenamiento español la directiva europea sobre condiciones laborales transparentes y previsibles, amplía la información que el empresario debe facilitar a sus trabajadores sobre la organización del tiempo de trabajo.

En concreto, la norma exige informar sobre la duración y distribución horaria de la jornada ordinaria diaria, semanal y anual. Además, obliga a identificar expresamente si toda o parte de la jornada se desarrolla mediante trabajo nocturno o a turnos.



Los autónomos con empleados deberán informar por escrito de los turnos de coche y cómo cambiarlos.

Además, el autónomo también deberá informar de los supuestos y procedimientos que se aplican para modificar la duración o distribución de la jornada y, cuando corresponda, para realizar cambios de turno. Por tanto, la nueva regulación no se limita a señalar cuántas horas trabaja un empleado, sino que obliga a dejar claras las reglas con las que puede cambiar su horario.

Esto es especialmente relevante en negocios en los que la actividad exige trabajar por la noche o alternar jornadas de mañana, tarde y noche, como puede suceder en la hostelería.

Ahora bien, la existencia de un turno nocturno dentro de la organización habitual de la empresa no convierte ese turno en voluntario para el trabajador.

En ese sentido, la abogada experta en trabajo de Legálitas Susana Rodríguez Couto ha señalado, al analizar los derechos de los trabajadores que realizan turnos nocturnos, que si una determinada hora forma parte del turno asignado por la empresa, el trabajador debe realizarla.

La especialista también diferencia entre los trabajadores que desarrollan siempre su actividad de noche y aquellos que tienen turnos rotativos, en función de cómo esté organizado su calendario laboral.

Culleredo renovará el entorno de la Casa del Ayuntamiento, en Tarrío



El Concello de Culleredo destinará más de 125.000 euros a la modernización del entorno de la Casa del Ayuntamiento, en Tarrío.

Una actuación que complementará las obras de la carretera, que realizó la Diputación de A Coruña. La intervención, que ha sido adjudicada con un presupuesto de 126.446 de euros, abarcará dos vías: Constitución y Viouteiro. Ambas se sitúan en el entorno residencial y de servicios del núcleo, rodeando la plaza y el consultorio médico y dando servicio al consistorio, iglesia y viviendas de Tarrío. Uno de los principales cambios será la creación de una plataforma única de piedra y hormigón desactivado que conectará las calles con la vía principal. Esta solución permitirá ordenar mejor los espacios destinados a los peatones y al estacionamiento, una distribución que actualmente presenta irregularidades por la falta de anchura en algunas plazas. En la calle Viouteiro, en el tramo situado junto al parque, se construirá una nueva acera para resolver la falta de espacio peatonal junto a los vehículos estacionados. Además, se reducirá el desnivel entre la acera y la calzada hasta dejarlo en tres centímetros, con el propósito de facilitar los desplazamientos de las personas con movilidad reducida y de las familias con carritos de bebé. El proyecto incluye también la renovación de la red de recogida de aguas pluviales y del alumbrado público, la instalación de nueva señalización y la colocación de bancos y papeleras.

Asimismo, se repondrá el cierre perimetral del parque infantil y se crearán nuevas zonas verdes mediante la plantación de robles. El alcalde José Ramón Rioboo apunta que la intervención se enmarca " dentro de la idea global de mejora urbana que estamos acometiendo en todas las parroquias". El alcalde avanza que en próximas actuaciones el Concello de Culleredo continuará en Tarrío en las calles adyacentes "para consolidar la transformación" en el centro del Concello.

Serán tres proyectos entre los que figura la renovación integral de la calle Vigovidín adjudicada por 182.000 euros

Culleredo realizará mejoras viarias en la parroquia de Almeiras con un presupuesto de 700.000 euros

El Concello de Culleredo impulsa una obra de mejora viaria en la parroquia de Almeiras. Se trata de tres proyectos que supondrán una inversión de 700.000 euros, cofinanciados por la Diputación da Coruña, con la finalidad de incrementar la seguridad vial y renovar el firme de varias calles que se han ido deteriorando con el paso del tiempo.

El alcalde, José Ramón Rioboo, apunta que las actuaciones "dan resposta ás necesidades trasladadas pola asociación de veciños", a la que agradece "a súa implicación". El regidor se reunió con la entidad en la ronda de encuentros con el tejido asociativo, que "teñen un papel esencial como se comproba agora que se traducen esos compromisos en obras reais", indica.

El primero de los proyectos es la renovación integral de la rúa Vigovidín, en el corazón de la parroquia, que se acaba de adjudicar por 182.400 euros. En este caso, la finalidad es renovar el pavimento de la vía, a la vez que reparar las redes de abastecimiento, saneamiento y recogida de pluviales. También se dotará a la calle de iluminación LED de alto rendimiento. La segunda obra, en trámite de formalización del contrato, se llevará a cabo en las calles Catas, Pedruco y Arzobispo Xelmírez, con un presupuesto de 240.400 euros y el tercer proyecto se llevará a cabo en las calles Silva, Eladio de la Iglesia y Pelamios. El objeto será rehabilitación de los firmes que se encuentran deteriorados con el paso del tiempo, a la vez que renovar la red de abastecimiento.



Plan para recuperar las fuentes y lavaderos tradicionales



El Partido Popular de Culleredo presentará en el próximo pleno una moción para impulsar la recuperación y conservación de las fuentes, manantiales y lavaderos tradicionales del municipio. La iniciativa plantea reservar fondos específicos, elaborar un inventario actualizado de estos elementos patrimoniales y establecer un calendario de mantenimiento periódico y restauración. La propuesta también contempla analizar la calidad del agua de las fuentes públicas con mayor demanda vecinal e informar claramente sobre su aptitud para el consumo. Según la portavoz popular, Izaskun García, el gobierno local debe asumir la responsabilidad de conservar unos espacios que forman parte de la historia de las parroquias.



Licitación de la iluminación navideña del municipio

El Concello de Cambre ha sacado a licitación la iluminación navideña del municipio por un importe de 127.233 ¤, sin impuestos. El Concello prevé tener la decoración ya montada para el próximo 5 de diciembre y desmontarla, como muy tarde, el 31 de enero de 2027.

El contrato incluye tanto el alquiler, como la instalación de la ornamentación de Navidad, incluyendo la legalización, pruebas y mantenimiento durante el periodo de funcionamiento de los decorados.

La propuesta decorativa tendrá que tener una estética "global, homogénea y coherente" para todo el municipio, adaptada a los espacios urbanos y rurales donde se vaya a implantar. En total el contrato prevé 44 árboles decorativos, 59 arcos luminosos, decoraciones en 182 farolas, un rótulo felicitando las fiestas en el Paraguas, 16 motivos 3D o figuras repartidas por las parroquias, además de varios hilos luminosos por todo el municipio. Las ubicaciones serán variadas con las zonas urbanas de O Temple, la parroquia de Cambre, o A Barcala teniendo el gran volumen de las decoraciones, pero en cada una de las parroquias habrá al menos un elemento lumínico, como arcos de luz.

Reformar del colegio Wenceslao Fernández Flórez

El Gobierno local de Cambre ha valorado muy positivamente la partida de 1.315.000 ¤ incluida en los Presupuestos de la Xunta para 2027, destinada a la rehabilitación integral del colegio Plurilingüe Wenceslao Fernández Flórez. La alcaldesa, Diana Piñeiro, destacó la importancia de esta actuación en un centro con 50 años de historia, subrayando que permitirá contar con instalaciones más modernas y adaptadas.

Asimismo, reafirmó el compromiso del Ayuntamiento con la educación pública y ofreció plena colaboración institucional para ejecutar las obras.

Senda peatonal y ciclista entre Cambre y Oleiros

Cambre.

La Xunta ha aprobado provisionalmente la ejecución de una senda peatonal y ciclista en la carretera AC-221, desde la parroquia de San Pedro de Nós, en el Concello de Oleiros, hasta el núcleo rural de O Pastel, en San Xoán de Pravío, en Cambre.

La obra supone una inversión de 1,6 millones de euros para posibilidad la comunicación a pie o en bicicleta entre ambos núcleos, mejorando así la seguridad vial e incentivando la movilidad sostenible. El entorno destaca por ser zona periurbana, donde los prados alternan con viviendas unifamiliares.

El proyecto incluye la creación de un itinerario ciclista paralelo a la carretera con 1 kilómetro de longitud en su margen izquierdo, y de 880 metros en el margen derecho. Tendrá un ancho de 2,5 metros, con un arcén de 1 metros y una sobreelevación de 10 cm sobre el arcén. En la intervención la Xunta también proyecta estacionamientos en línea, así como obras para la red de recogida de aguas pluviales, la sustitución de obras de drenaje transversal y la ejecución de 12 muros de piedra para minimizar los efectos en predios colindantes. La Consellería de Vivenda e Planificación de Infraestructuras someterá al proyecto a información pública.



María Bilbao e Iago Seoane, subcampeones de la Copa de Europa de danza sobre ruedas

Cambre y Carral.

La pareja pertenece al Club Patinaxe Alquimia con sede en Cambre y Carral.

La pareja perteneciente al Club Patinaxe Alquimia de Carral, entidad que también cuenta con una sede en Cambre, sumaron un nuevo éxito a su palmarés con la medalla de plata en la Copa de Europa de parejas de danza sénior.

Ambos deportistas compitieron en la localidad alemana de Stade en un campeonato de alto nivel convocado por World Skate Europe, en el que consiguieron situarse entre las mejores parejas de la competición. La plata europea se suma a otros dos resultados destacados conseguidos a lo largo de este año: el título de campeones gallegos de parejas de danza en la categoría sénior y el subcampeonato de España. La consecución de estos tres éxitos en las competiciones gallega, estatal y europea sitúa a la pareja entre las referencias de su categoría esta temporada.

Detrás de estos resultados están el esfuerzo, la constancia y el trabajo desarrollado por María Bilbao e Iago Seoane junto a su entrenadora, Marta López, clave en su progresión deportiva. El logro tuvo también repercusión en Cambre, municipio al que está vinculada María Bilbao. El Ayuntamiento felicitó públicamente a ambos patinadores por sus resultados y destacó su trayectoria esta temporada, en la que han conseguido subir al podio en las competiciones más importantes de su categoría.

La plata conseguida en Alemania supone un nuevo reconocimiento para la pareja y para el trabajo que desarrolla el Club Patinaxe Alquimia en el ámbito de la danza sobre ruedas. Tras proclamarse campeones gallegos, subcampeones de España y subcampeones de Europa, María Bilbao e Iago Seoane afrontan ahora sus próximos retos deportivos con la satisfacción de una temporada llena de éxitos.

El objetivo es que ambas redes conduzcan las aguas residuales hacia la estación depuradora de San Vicente

Estudian medidas para la mejora del saneamiento en San Vicente y Cañás



Carral.

La conselleira de Medio Ambiente e Cambio Climático, Ángeles Vázquez, y el alcalde de Carral, José Luis Fernández Mouriño, evaluaron en una reunión celebrada en Santiago de Compostela las posibilidades de acometer medidas para mejorar la red de saneamiento del municipio.

El alcalde informó a la conselleira de los proyectos que estudia el Ayuntamiento para mejorar este servicio en las parroquias de San Vicente y Cañás. El objetivo es que ambas redes, una vez renovadas, conduzcan las aguas residuales hacia la estación depuradora de San Vicente, que ya cuenta con la capacidad necesaria. Ángeles Vázquez aseguró que el personal técnico de Augas de Galicia estudiará los proyectos presentados por el Ayuntamiento para determinar su viabilidad técnica y las posibles vías de colaboración para su financiación.

Cabe recordar que, aunque las competencias en materia de saneamiento, depuración y abastecimiento de aguas son municipales, la Xunta de Galicia, a través de la Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático, presta su apoyo técnico y económico a los ayuntamientos gallegos para contribuir a que puedan ejercerlas de la manera más eficiente y prestar unos servicios de calidad a sus vecinos y vecinas.



Betanzos y Mondoñedo luchan por representar a Galicia en la campaña “Juntos Brillamos Más”

Betanzos.

El 9 de noviembre se anunciarán los 17 municipios seleccionados para representar a sus comunidades.



Betanzos y Mondoñedo competirán para convertirse en la localidad que represente a Galicia en la decimotercera edición de la campaña navideña ‘Juntos Brillamos Más de la firma Ferrero Rocher que busca iluminar con una espectacular eliminación de Navidad el municipio elegido. Por primera vez, el concurso reúne a 34 municipios, dos por cada comunidad autónoma, que se enfrentarán en una primera ronda de votaciones para elegir a sus representantes regionales.

La elección gallega se decidirá mediante los votos de la ciudadanía, que podrá apoyar a una de las dos localidades hasta el domingo 8 de noviembre a las 23.59 horas.

El municipio ganador avanzará a la siguiente fase, en la que competirá con los representantes del resto de comunidades autónomas.

Se apela a la identidad, las raíces y el orgullo gallego en el que Betanzos, destaca por su casco histórico, declarado conjunto histórico-artístico, y por tradiciones como el lanzamiento del globo de papel durante las fiestas de San Roque. La localidad fue también una de las antiguas siete capitales del Reino de Galicia.

Betanzos recuperará un histórico telón del teatro Alfonsetti

La alcaldesa, María Barral Varela, y el presidente de la Fundación L. Monteagudo, Alfredo Erias Martínez, firmaron un convenio de colaboración para restaurar el telón de fondo del antiguo Teatro Alfonsetti, una pieza de gran valor histórico que se conservaba en los depósitos del Museo das Mariñas.

El telón de escena es obra de Camilo Díaz Baliño; fue un encargo del Ayuntamiento para el teatro Alfonsetti a principios del siglo XX (probablemente durante la década de 1920). Fue uno de los artistas más polifacéticos de su generación: pintor, dibujante, cartelista, escenógrafo y escritor, estrechamente vinculado a las Irmandades da Fala (Hermandades de la Lengua) y al movimiento galleguista. Fue padre de Isaac Díaz Pardo, figura clave (artista e intelectual) de la cultura gallega del siglo XX e impulsor del proyecto Sargadelos. Camilo Díaz Baliño fue asesinado en 1936, al estallar la Guerra Civil, y su legado se ha convertido, desde entonces, en un referente fundamental para la recuperación de la memoria cultural gallega. En este sentido, la conservación del telón del teatro Alfonsetti adquiere una relevancia especial.

La pieza guarda, además, un tesoro oculto: en su reverso figuran las firmas de numerosos artistas y actrices que pasaron por el escenario del Alfonsetti; un testimonio de la vibrante vida cultural que en otro tiempo floreció en el teatro y en Betanzos.

La pieza pintada al pincel sobre tela y provista de una estructura de listones de madera, actualmente se encuentra enrollada y en un delicado estado de conservación. Por ello, requiere una intervención especializada que garantice su estabilidad y permita que pueda volver a exhibirse en el futuro.

Según el acuerdo alcanzado, la fundación asumirá de forma íntegra tanto la financiación como la ejecución material de los trabajos, lo que incluye la redacción de los proyectos técnicos y la contratación de especialistas en restauración. La propuesta técnica, elaborada por la empresa Crea Restauración, cuenta con un presupuesto de 23.281,49 euros, IVA incluido.

Café de Segundo, ganador del concurso de tortilla de Betanzos

Mesón Café de Segundo, por segunda vez en su historia, el premio a la mejor propuesta en la XVI semana de la tortilla de Betanzos. El certamen, organizado por el Concello, contó con el bar O Rabel y Adega Lastras como segundo y tercer clasificado, respectivamente. El vencedor de este año también lo fue en el 2024 y el galardón lo recogió Sheila Delgado, responsable del establecimiento.



Betanzos renovará las cubiertas de los nichos del cementerio municipal

El Concello de Betanzos iniciará las obras para mejorar las cubiertas de los nichos en el polígono 2 del cementerio municipal. La intervención solucionará las filtraciones de agua y reducirá las humedades y condensaciones que afectan a estas sepulturas. El proyecto, redactado por los técnicos locales, cuenta con un presupuesto de 169.780,69 ¤ y un plazo de ejecución de seis meses.

Actualmente, la parte superior de estos bloques remata con una placa de hormigón sin ningún recubrimiento.





Campaña para la adopción responsable de animales

El Consorcio As Mariñas lanza la campaña "Adopta con corazón" para fomentar la adopción responsable de animales. El presidente, Jose Antonio Santiso, visitó Abegondo el primer punto informativo de la iniciativa, que continuó en Carral, Betanzos, Bergondo, Cambre, Culleredo, Oleiros y Sada. El objetivo de la campaña es concienciar a la ciudadanía de que la adopción responsable es también un acto de amor. «Adoptar é dar unha segunda oportunidade a quen máis o precisa e queremos asesorar á veciñanza para que se anime a incorporar un novo compañeiro ou compañeira aos seus fogares, proporcionándolles o agarimo e os coidados que merecen», expresó Santiso.

Paso seguro para peatones entre Gandarío y Moruxo

El Ayuntamiento de Bergondo ha iniciado las obras para alargar el itinerario para peatones del aparcamiento de la playa de Gandarío hasta Moruxo, una proyecto que nace de la propuesta ganadora del proceso municipal de Orzamentos Participativos para 2026 y que cuenta con un presupuesto de 99.851 euros. Los trabajos implican el acondicionamiento del margen izquierdo de la carretera municipal en Gandarío, uniendo las aceras existentes en Moruxo hasta el acceso al aparcamiento de la playa, conectando también con el itinerario peatonal que comunica con el arenal. Este proyecto se suma a la actuación, para renovar por completo el paseo de la playa.

O xurado presidido pola alcaldesa de Bergondo Alejandra Pérez Máquez, decidiu outorgarlle o galardón por unanimidade

Iria Braña álzase co Premio Filomena Dato de poesía de Bergondo coa obra «Un xardín no espazo da linguaxe»



Bergondo.

A escritora Iria Braña López (Alfoz, 1995) resultou a gañadora da sétima edición do Premio de Poesía Filomena Dato, certame convocado polo Concello de Bergondo e coordinado pola editora Apiario.

O galardón contempla unha partida económica de 2.500 euros e inclúe a publicación do poemario gañador na colección de poesía Filomena Dato de Apiario, que asumirá todo o proceso de deseño, imprenta, distribución e promoción da obra.
O xurado presidido pola alcaldesa Alejandra Pérez Máquez (sen voto), con Antía Otero na secretaría, Leticia María Rey como funcionaria e coas poetisas Dores Tembrás, Lucía Aldao e Emma Couceiro como vogais) decidiu outorgarlle o galardón por unanimidade.
Na súa resolución, os avaliadores destacaron de Un xardín no espazo da linguaxe «a presenza de temas clásicos revisados dende unha óptica propia e atendendo aos seus puntos cegos». Do mesmo xeito, subliñaron «a conciencia da arquitectura do poema en especial nos seus feches, o control da macroestructura, o traballo con elementos transversais como a cerimonia e o rito e a introdución de conceptos musicais que constrúen un imaxinario».

Cerca de 500 personas conectan con las oportunidades del tejido empresarial local en la I Feria de Empleo de Bergondo

I Feria de Empleo de Bergondo



Bergondo.

La I Feria de Empleo del Polígono de Bergondo finaliza su primera edición con un balance muy positivo tras congregar a cerca de 500 personas demandantes de empleo.

El punto de encuentro reunió a perfiles de todas las edades, desde jóvenes que buscaban su primera oportunidad laboral hasta profesionales con trayectoria interesados en reorientar su carrera. La inauguración oficial corrió a cargo del presidente de la Confederación Empresarial (CEC), miembros de la junta directiva del Polígono de Bergondo y la concejala de Desenvolvemento Económico del Concello de Bergondo.
La puesta en marcha de esta feria responde a un diagnóstico compartido por el tejido productivo. "La gestión de personas (concretamente encontrar, fidelizar y retener talento cualificado) se ha convertido en el principal reto para el crecimiento de nuestras empresas", advierte María Jesús García, gerente del Polígono de Bergondo.

Durante la jornada se puso de relieve que la colaboración público-privada es indispensable para el desarrollo socioeconómico de la comarca.
Por su parte, José Antonio Seoane, en representación de los empresarios del polígono, concluyó: "Unir estos tres pilares (empresas, talento y formación) en el Polígono de Bergondo no es solo una acción puntual, sino una inversión estratégica para demostrar que el progreso económico de nuestro entorno se construye trabajando en red". En palabras de Pilar Barja, concejala de Desenvolvemento Económico del Concello de Bergondo: "Conectar nuestro territorio no es solo una cuestión de infraestructuras, es conectar a las personas con las oportunidades. Apoyar eventos como este nos permite retener e impulsar el talento de nuestra tierra, garantizando que Bergondo sea un lugar próspero donde trabajar, emprender y construir un futuro".

Éxito de la I Regata Xoia do Mandeo en Bergondo

El pasado 18 de octubre se celebró la I Regata "Xoia do Mandeo", organizada por el Club de Remo Olímpico do Mandeo en colaboración con el Ayuntamiento de Bergondo. La competición se desarrolló en el entorno de la playa de O Pedrido. Comenzó la competición con la categoría infantil con un recorrido de 2.000 metros, siguieron los juveniles, los cadetes y la categoría absoluta.

Además del Club Olimpico do Mandeo, participaron deportistas de San Felipe, Ribadeo,Tui, Ares, Cedeira, Ría de Marín y Retiro 66.
La primera edición de la "Xoia do Mandeo" contó con medallas para los tres primeros clasificados de cada categoría. El trofeo al Mejor Club Femenino fue para Club de Remo San Felipe mientras que el Club remo Tui obtuvo el de Mejor Club Masculino.

El Club Remo Olímpico do Mandeo obtuvo excelentes resultados en diversas categorías: Marcos Pan se proclamó vencedor en skiff cadete masculino, Yerai Álvarez logró el primer puesto en skiff juvenil masculino. En las categorías femeninas, Noa Álvarez consiguió la segunda posición en skiff infantil femenino y Carolina Cagiao terminó tercera en la misma prueba.
Lucía Otero logró el tercer puesto en skiff juvenil femenino y Helga Garcia en skiff cadete femenino acabó en el 4º puesto. La pareja formada por Javi Puentes y Miriam Cagiao se alzó con la segunda posición en doble scull juvenil mixto.



En el resto de las pruebas, Alexander Pan finalizó quinto en skiff infantil masculino, mientras que Gabriel González y Ángela Vázquez ocuparon la quinta plaza en doble scull absoluto mixto. En la clasificación por clubes, el Olímpico do Mandeo fue 3º en el trofeo femenino y segundo en el masculino.

Nuevo taller gratuito de “Conversaciones que importan” en Sada

El lunes 23 de noviembre, a las 18.00 horas, la sede de la Sociedad Recreativa, Cultural y Deportiva de Sada (Playa, 1) acogerá una nueva sesión de «Conversaciones que Importan», el ciclo de talleres gratuitos abierto a toda la ciudadanía para abordar cuestiones relacionadas con el bienestar emocional y el cuidado de las personas. En esta ocasión, el encuentro estará dedicado a la gestión de las emociones y la autoestima, dos aspectos fundamentales para afrontar las dificultades cotidianas, mejorar la relación con uno mismo y con los demás y cuidar nuestro bienestar personal. La sesión da continuidad a una iniciativa que ya ha celebrado dos talleres: uno centrado en cómo gestionar conversaciones difíciles y otro dedicado a la soledad no deseada. Ambos encuentros han permitido abrir espacios de reflexión y aprendizaje compartido sobre cuestiones que forman parte de la vida diaria. «Conversaciones que Importan» es una iniciativa impulsada por el Tanatorio de Sada de Pompas Fúnebres y la Sociedad Recreativa, Cultural y Deportiva de Sada, con la colaboración de la Concellería de Benestar Social e Igualdade e Emprego del Ayuntamiento del municipio.

Cambio de directiva de la Asociación de Amas de Casa de Sada

Sada.

Cumpliendo con su reglamento interno, que establece que, cada año la Asociación de Amas de Casa de Sada, deberá confirmar o renovar su directiva, en esta ocasión ha decidido elegir una nueva que deberá continuar con la estupenda labor emprendida por la dirección anterior, presidida por Socorro Suárez.

Esta asociación, fundada hace un año, ya cuenta con más de 40 miembros y visto el interés despertado entre la gente de Sada, posiblemente superará muy pronto ese número.

Aparte, de las diversas manualidades que se aprenden en la asociación, (alguna de ellas con tintes artísticos, impartidas por estupendas profesoras) al darse estas dentro de un ambiente agradable, no sólo resultan útiles para que las socias sientan la satisfacción de alcanzar logros muy gratificantes para ellas, sino que, al tiempo, fomenta otro objetivo, fundamental en cualquier comunidad, como es: El diálogo y la sana comunicación. Esos son algunos de los objetivos de la primera Asociación de Amas de Casa de Sada, legalizada y registrada hace un año, después de observar que, durante mucho tiempo y de forma inexplicable, una localidad tan importante como nuestra Villa no contase con su propia asociación de Amas de Casa que ahora y después de numerosos trámites, sí existe y está al servicio de Sada.



De izquierda a derecha, Zaira Muñoz (vocal), Maribel Vázquez (tesorera), Erundina Moure (vicepresidenta), Mercedes Raíces (presidenta), Sandra Souto (secretaria) y Alexandra del Valle (vocal).

Oleiros contará el próximo año con un presupuesto de más de 58 millones de €

El Ayuntamiento de Oleiros contará en 2027 con un presupuesto de más de 58 millones de euros, un 10,64 % superior al de este año. Una de las partidas más importantes será la destinada a inversiones, que alcanzará los 22,8 millones de euros. La prioridad será renovar y mantener las infraestructuras existentes, además de ejecutar nuevas actuaciones en calles, aceras, alumbrado público, parques, instalaciones deportivas y edificios municipales. Entre las actuaciones previstas destacan la reurbanización completa del paseo de Santa Cristina y de las calles Víctor López Seoane y Mendel, la regeneración del entorno del mercado de Perillo y la renovación de la red de abastecimiento de agua en Montrove. También se ejecutarán la senda costera entre Naval y Canide, la mejora del paseo de la ría entre A Fábrica y Agramar y las últimas fases de las aceras de Bartolomé de las Casas.

El Ayuntamiento prevé igualmente mejoras en equipamientos sociales y culturales, actuaciones de eficiencia energética en edificios públicos y renovaciones de las redes de saneamiento y recogida de aguas pluviales.

El presupuesto total asciende a 1.579.019 euros, según el convenio firmado por el presidente provincial, Valentín González Formoso, y el alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane.

400.000 euros para renovar las gradas y los vestuarios del campo de fútbol de O Redondo en Oleiros



Oleiros.

La Diputación de A Coruña aportará 400.000 euros para financiar parte del proyecto en la renovación de un nuevo edificio de gradas y vestuarios en el campo de fútbol municipal de O Redondo, situado en Montrove. El presupuesto total asciende a 1.579.019 euros, según el convenio firmado por el presidente provincial, Valentín González Formoso, y el alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane.

La actuación permitirá sustituir las actuales gradas, los aseos y la zona de hostelería por un nuevo edificio adaptado a las necesidades del recinto. Las instalaciones existentes, construidas en 1999, presentan deficiencias derivadas de su antigüedad y del uso continuado. Entre los problemas detectados figuran la falta de cubierta en una parte de las gradas y las limitaciones de visibilidad en la zona que sí está protegida de la lluvia. El nuevo edificio dispondrá de una grada cubierta y siete vestuarios: cuatro colectivos para los equipos, uno individual adaptado y dos destinados a los árbitros. También contará con una lavandería, tres almacenes, una conserjería y aseos masculinos, femeninos y un baño mixto accesible. La propuesta se completa con una zona de hostelería para atender al público durante los partidos. La reforma incluye medidas para facilitar el acceso a las instalaciones de las personas con movilidad reducida, así como la renovación de las redes de abastecimiento y saneamiento, de las instalaciones eléctricas y de telecomunicaciones y de los sistemas de protección contra incendios.





La instalación se situará junto a los centros educativos y deportivos de la avenida de Arsenio Iglesias

Nuevo pabellón deportivo de más de 7.000 metros en Arteixo

El Ayuntamiento de Arteixo construirá un nuevo pabellón en la zona escolar y deportiva del municipio, en la avenida de Arsenio Iglesias, donde cuenta con cinco centros educativos y otras grandes infraestructuras deportivas como el complejo de piscinas, el estadio municipal Ponte dos Brozos y el Pazo dos Deportes, una instalación a la que complementará la nueva infraestructura y que doblará en superficie, ya que el nuevo pabellón tendrá cerca de 7.000 metros cuadrados y contará con el doble de pistas deportivas que el actual Pazo dos Deportes de Arteixo.



El Gobierno de Carlos Calvelo destinará cerca de 7 millones de ¤ a este nuevo proyecto para el que, en las próximas semanas, encargará la redacción del proyecto de ejecución. Con la construcción de este nuevo pabellón, el Ayuntamiento pretende dotar al municipio de una infraestructura adaptada a las necesidades actuales y futuras, aprovechando además la concentración de equipamientos educativos y deportivos en la avenida de Arsenio Iglesias. Esta obra supondrá un nuevo refuerzo para las instalaciones deportivas del municipio.

A Coruña aprueba el proyecto de reparcelación del cuartel de automóviles de A Grela

El acuerdo con el ministerio de Defensa permitirá urbanizar un solar de casi 22.000 m2, que será destinado a dependencias para el transporte urbano.

El Ayuntamiento de A Coruña ha aprobado el proyecto de reparcelación de terrenos para el inmueble conocido como Acuartelamento da Grela o Cuartel de Automóviles, junto con el acuerdo para liquidar el convenio firmado con el Ministerio de Defensa, lo que permitirá destinar un solar de casi 22.000 metros cuadrados que pasará a ser de titularidad municipal y estará destinado principalmente a nuevas dependencias para el transporte urbano.

La parcela, situada junto a la carretera de Baños de Arteixo, lleva muchos años sin uso. El Gobierno local considera que su ubicación, en una zona estratégica para los accesos y las salidas de la ciudad, ofrece una oportunidad para incorporar nuevos equipamientos públicos. «Se trata de un paso importante hacia la creación de instalaciones que serán clave para facilitar y mejorar la logística del transporte urbano, de cara al nuevo contrato que pronto saldrá a licitación», señaló la alcaldesa.

El proyecto de reajuste de terrenos promovido por el Ayuntamiento contempla la asignación de algo más de la mitad de esta parcela (cerca de 22.000 m2 de la superficie total existente), con una edificabilidad de 38.000 m2 aproximadamente. El uso de este espacio permitirá incluir no solo instalaciones de aparcamiento, sino también otros servicios públicos que pudieran resultar necesarios.

La propuesta contempla, asimismo, la resolución del acuerdo por mutuo acuerdo de las partes y establece las normas para su liquidación, con el fin de precisar las obligaciones y compromisos (ya sean asumidos, ejecutados, pendientes o extinguidos) que corresponden a cada una de las partes implicadas. El espacio adquirido mediante el acuerdo pasará a ser propiedad municipal y, dadas sus dimensiones, permitirá albergar en el futuro otros servicios, más allá de su uso como depósito para vehículos de transporte público.







Narón acoge el programa ‘Volver compartir a vida’, contra la soledad no deseada

El centro cívico social de la parroquia naronesa de Pedroso acoge desde el pasado día 26 de octubre, el programa “Volver compartir a vida”, una iniciativa municipal del Servicio Sociocomunitario pensada para prevenir la soledad no deseada.

María Lorenzo, concejala de Benestar Social, explicó que se trata de tardes de encuentro dirigidas a personas mayores de 70 años, que tendrán lugar los lunes y los domingos, de 17.00 a 19.00 horas, hasta el 30 de noviembre. Será un grupo pequeño, de hasta 12 personas, para pasar la tarde en compañía y con tiempo para conocerse.

El programa se basa en una metodología grupal, participativa y centrada en cada persona. En las sesiones se combinarán la conversación y el conocimiento mutuo entre los participantes con dinámicas de grupo, actividades creativas, ejercicios para mantener la memoria en forma y momentos de ocio. También habrá espacio para recordar historias de toda la vida, hablar del día a día y recuperar aquellas actividades que antes hacían sentir bien a cada uno y que con el tiempo se fueron dejando.

Las instalaciones tienen problemas de aislamiento y amianto en algunos techos, baños deteriorados y humedades

La Anpa del CEIP A Solaina convoca una concentración para reclamar una reforma urgente del centro



La Anpa del CEIP A Solaina en Narón, convoca a los padres, madres y tutores legales del alumnado a una concentración en protesta por la situación en la que se encuentra el centro educativo, en el que estudian más de 300 niños y niñas. El pasado 2 de octubre, el colectivo organizó una jornada en el colegio para recoger firmas y así poder exigir a la Xunta una reforma integral de las instalaciones, pues cuentan con humedades, radiadores deteriorados, baños con desperfectos, problemas de aislamiento y amianto en algunos techos. Debido a todo esto, el estado del centro educativo acabó siendo abordado en el Parlamento de Galicia.

Concretamente, fueron el PSdeG-PSOE y el Bloque Nacionalista Galego las formaciones que aprovecharon la sesión para tratar los problemas. Según el parlamentario socialista Aitor Bouza, la situación de las instalaciones es “bochornosa”, hasta tal punto que “a rapazada non pode nin ir mexar”. En cambio, el diputado nacionalista Xosé Manuel Golpe subrayó las “graves deficiencias” presentes en la escuela, que precisa una rehabilitación urgente desde hace tiempo. Ante este panorama, los familiares de los alumnos afectados han decidido concentrarse el lunes 23 de noviembre, a las 12.00 horas, frente al edificio de la Xunta de Galicia de Ferrol, en la plaza Camilo José Cela, para reclamar al gobierno liderado por Alfonso Rueda que atienda sus peticiones y aporte una solución a los problemas que está sufriendo el centro educativo naronés.

Buses averiados y retrasos de hasta dos horas

El PSdeG-PSOE denuncia las averías y los retrasos se repiten en los buses que conectan Valdoviño y Ferrol desde hace días y que las consecuencias van más allá de las esperas en las paradas: hay estudiantes que, están llegando hasta dos horas tarde a clase y otros que pierden las conexiones para continuar viaje hacia A Coruña. Uno de los episodios señalados por los socialistas tuvo lugar el pasado 19 de octubre. Según la información trasladada por los usuarios afectados, un autobús que cubría el trayecto desde Valdoviño hacia Ferrol circulaba con el motor echando humo y problemas en el sistema de frenos. El conductor habría contactado con Monbus para comunicar la incidencia. Según los usuarios, la respuesta de la empresa no llegó y que, durante varios días, también se produjeron demoras en la llegada de los vehículos de sustitución. Una situación que, de confirmarse, dejaría a los viajeros sin garantías de poder completar sus desplazamientos en los horarios previstos.

El Concello de Ferrol construirá un parque infantil junto al local de la Asociación de Veciños de Mandiá

El Concello de Ferrol construirá un nuevo parque infantil en Mandiá, en una parcela anexa al local de la Asociación de Vecinos de Mandiá, para ampliar las opciones de ocio de las familias y dar respuesta a una demanda trasladada por los vecinos y usuarios del centro social.



El concejal de Obras y Servicios, José Tomé, anunció la actuación y destacó que «esta nova dotación permitirá ampliar as posibilidades de lecer das instalacións e mellorar a oferta de espazos de convivencia para as familias da parroquia».

La nueva zona de juegos facilitará que las familias con niños y niñas participen en las actividades que se organizan habitualmente en el local social, reforzando su función como espacio de encuentro y dinamización vecinal. El parque complementará los equipamientos previstos para la parroquia, entre los que figura una futura pista polideportiva cubierta. El proyecto contempla la instalación de una estructura multijuego, un columpio con asientos mixtos (adaptados tanto para bebés como para niños de mayor edad) y un carrusel.

El objetivo es ofrecer una zona de ocio para pequeños de distintas edades. El parque se ubicará en la parte posterior de la explanada existente, en el lado este de la parcela. Como el área de juegos estará situada a menos de 30 m. de la calzada, se instalará un cierre perimetral de protección, de acuerdo con la normativa vigente. El plazo previsto para completar la actuación es de tres meses que cuenta con un presupuesto de 40.241,02 euros.

Una vez finalizado, el nuevo parque ampliará los servicios del local de la asociación vecinal y reforzará la oferta de espacios de convivencia y ocio familiar en Mandiá.



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



por Esther López Castro

Oda, al Convento de los PP. Franciscanos

Estimados lectores del periódico, As Mariñas:
Llega noviembre confirmando de forma definitiva, que el otoño nos traslada a una próxima estación, el invierno. Algo dentro de mí me trae al recuerdo esa estación gris y lluviosa, entonces profundizo en lo bello. La nostalgia me lleva al pasado donde, en este caso, florece la piedra, que se eleva en maravilloso Monumento acercándonos lo divino. Siento esa hermosa sensación y miro fascinada el convento de los PP. Franciscanos de Betanzos, una auténtica joya que me lleva a revivir un lejano, y a la vez cercano tiempo -la niñez-

Oda, al Convento de los PP. Franciscanos

Esther López Castro

Betanzos guarda en su seno
un gran tesoro encerrado,
si la retina lo atrapa
será un ojo enamorado.

El Convento franciscano
un lugar para soñar,
rendido el tiempo a su hechizo
manso se deja adueñar.
Como un permanente otoño
es todo gris y dorado,
reviviendo la nostalgia
que guarda un cuadro pintado.

Con austera dignidad
se eleva el bello convento,
piedra esculpida en la fe
simboliza el Monumento.
Aún con sólidas paredes
y ventanas enrejadas,
se sienten los franciscanos
con el alma liberada.

Huyen del rumor mundano
y jamás dejan de orar,
su vida contemplativa
ofrecen a los demás.

Un toque avisa a maitines
se oye un rezo fervoroso,
clamor que se eleva al cielo
como un gran canto glorioso.

Con disciplina y cariño
atienden a los demás,
su tierna y amable ayuda
prodigan sin descansar.

Si agudizo los sentidos
la brisa me va a traer,
un canto bello y sentido
que al alma va a enaltecer.
Condensar bellos recuerdos
que en el alma echan raíces,
será el bálsamo eficaz
que cure las cicatrices.





por Eva Vidal

La fiesta de la Democracia



Un mes de noviembre en el que finalmente han decidido que tenemos que votar. Allá iremos como unos campeones a celebrar la Fiesta de la Democracia, pero esta vez lo haremos entre gritos, algarabías y altercados varios.
Tal y como están las cosas acercarse a los colegios electorales puede convertirse en una actividad de riesgo y sólo espero que los ciudadanos seamos capaces de recuperar la cordura en algún momento y comportarnos como seres humanos decentes o, al menos, eso intentemos.
Mucho se habla estos días de quién ganará esos comicios. Yo lo único que tengo claro es que hemos perdido todos. Pase lo que pase el 29 de noviembre, lo que venga se construirá sobre un terreno devastado y resultará muy difícil que algo crezca entre los escombros que han quedado en la superficie de un país enfrentado y profundamente decepcionado. Por eso es importante no abandonarse a la desesperación y afrontar estas elecciones con mucha reflexión y calma porque una sociedad quiebra inexorablemente cuando sus miembros pierden el sentido común y se entregan al alboroto y al descontrol. El desorden y el caos nunca han sido buenos compañeros de viaje e históricamente solo han servido para frenar el progreso y el bienestar a los que tenemos derecho, quienes verdaderamente movemos el país y que siempre somos los mismos: los ciudadanos que cada día nos levantamos y simplemente nos entregamos a la aventura de vivir.

El que se ponga al frente de este país nuestro tiene por delante una tarea mucho más complicada que constituir un gobierno y renovar un Congreso y un Senado. Esta vez no les será tan fácil porque ahí fuera hay una historia montada difícil de reconducir.
Desempleo, inmigración, crisis de vivienda y corrupción, no han aparecido de forma repentina, sino que son ya viejos conocidos, pero ahora no vienen solos. Vienen envueltos en un papel de estraza, arrugado y áspero que se ha apoderado de las gentes en la calle y por ello, quien crea que simplemente por dormir en la Moncloa van a llamarle Presidente está muy equivocado.
Aquí ahora al Presidente se le llama "dictador corrupto" y a los dirigentes de los otros partidos políticos, dependiendo de cómo estén posicionados ideológicamente, se les coloca el sobrenombre de "fascista", "terrorista", "perro flauta", "pordiosero", etc., etc. Ahora las cosas funcionan así y el que quiera perdurar en su aventura de gobierno va a tener que ser capaz de convencer a todos los españoles de algo evidente: Es fundamental recuperar la mesura y la paz social. Si previamente a gobernar o elaborar leyes, no se consigue recuperar el clima de respeto básico y convivencia democrática, no recomendaría yo a quien llegue a San Gerónimo que se acomode en ningún sillón. Durará poco.
Me río yo de aquellos que comentan estos días lo difícil que les resulta decidir a quién votar. Desde luego, fácil no nos lo ponen porque las opciones que se nos presentan esta vez son para salir corriendo, pero intuyo que lo realmente complicado vendrá el día después. Jamás he sentido más responsabilidad como ciudadana que en estos momentos en los que me doy cuenta que tengo que aportar algo más a mi comunidad que un papel serigrafiado en una urna de metacrilato porque eso ya no es suficiente. Si verdaderamente queremos mantener un sistema democrático, los primeros que tenemos que pelear por ello somos los de a pie. No hay Democracia sin respeto al que opina diferente, sin respirar profundo antes de exponer una idea, sin no agredir al que es diferente y eso no lo garantiza acercarse a un colegio electoral y entregar un documento de identidad. Eso hay que trabajárselo día a día porque al parecer o no viene de serie en los seres humanos cuando llegamos al mundo o lo perdemos por el camino.
Lo primero es lo primero y lo que toca ahora es caminar valientemente hacia el colegio electoral que nos toque entre fascistas y pordioseros. En eso nos hemos convertido.

COMPRA ANTES DEL
BLACK

cenor
tu tienda de confianza

MiniLED
HDR10
Dynamic QNED Color
Procesador a7 Gen9 IA
webOS 26 IA
55"

TV QNED 55"
LG 55QNED70B6CAEU
469€

A↑G A -10%
10kg
1400 rpm
Inverter
Antiespuma
Adaptativo vapor

LAVADORA
WHIRLPOOL
399€

4K Ultra HD
HDR10+
Modo Juego Plus
Dolby Vision
DTS Virtual X
65"

TV LED 65"
HISENSE 65A6Q
399€

A↑G E
12 servicios
5 programas
Aquastop
Programación Delay
Programa media carga

LAVAVAJILLAS
INOX
BOSCH
SMS25AI05E
Disponible en tienda
379€
419€

¡Puedes llevártelos ahora!
¡Financiación inmediata!
Consulta condiciones en tienda.

Ofertas válidas del 16/11 al 15/11 de 2026 o fin de existencias. Los PVPs no incluyen entrega a domicilio ni instalación.

Cenor Electrónica César
C/ Ribera, 91 - Betanzos | Telf.: 981 77 08 73 | Servicio técnico propio

las mariñas noviembre 2026

La gama del KIA EV9 da la bienvenida a nuevos niveles de acabado, la motorización de acceso que reduce el precio de salida y, por si no fuera suficiente, llega una inédita variante GT con más de 500 CV

El KIA EV9 amplía su gama por los dos extremos: versiones más baratas y un GT de 509 CV



El SUV eléctrico más grande de KIA está de estreno.

Motor.

Han pasado más de tres años desde que el KIA eléctrico más grande y exclusivo se presentó en sociedad. La entrada en escena del nuevo KIA EV9 suponía una verdadera declaración de intenciones por parte del fabricante coreano que, por aquel entonces, había puesto en marcha toda su maquinaria para materializar una ambiciosa ofensiva eléctrica. El tiempo ha pasado y, lamentablemente, el EV9 se ha visto lastrado por una cuestión no menor. Una oferta escueta.

El EV9 llegó a los concesionarios españoles junto a una pequeña gama compuesta por un solo nivel de acabado, la terminación GTline, y por una única motorización de 283 kW (385 CV), tracción total y batería de 99,8 kWh que le otorga más de 500 km. de autonomía. Finalmente KIA ha puesto solución a este punto débil. Llega la gama 2027 del EV9.

La gama 2027 del KIA EV9 llega con versiones más baratas y una variante deportiva GT

KIA amplía la gama EV9 con nuevos niveles de acabado, motorizaciones y la esperada variante deportiva GT. Estas novedades permiten, entre otras cosas, reducir considerablemente el precio de salida de este SUV eléctrico. Ahora parte por debajo de los 66.000 ¤. Puedes consultar todos los precios y acabados del KIA EV9 en su ficha.

Al mencionado acabado GT-line, que se mantiene en la oferta como es lógico, ahora se suman las versiones Air, Earth y GT. Con la incorporación de estas terminaciones la gama EV9 queda estructurada en los niveles de acabado Air, Earth, GT-line y GT. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado que trae consigo el acabado Air que ocupa el escalón de acceso y, al igual que el acabado Earth, solo está disponible en configuración de siete plazas:

• Múltiples airbags (frontales, central delantero, laterales y de cortina) • Llantas de aleación de 19 pulgadas • Faros LED • Luces LED para la conducción diurna • Grupos ópticos traseros LED • Encendido automático de luces y sensor de lluvia • Espejos retrovisores exteriores ajustables y abatibles eléctricamente y calefactables • Espejo retrovisor interior con función antideslumbramiento automático • Cuadro de instrumentos digital • Sistema de info-entretenimiento con pantalla táctil • Navegador • Android Auto y Apple CarPlay • Conexión USB • Bluetooth • Radio digital • Climatizador automático con ajuste de temperatura en tres zonas • Elevalunas eléctricos • Freno de estacionamiento eléctrico • Sistema de acceso y arranque sin llave • Cierre centralizado con mando a distancia • Reposabrazos central delantero • Asientos delanteros con ajustes eléctricos y calefacción • Siete plazas • Volante multifunción calefactable y ajustable en altura y en profundidad • Portón trasero con accionamiento eléctrico • Control de crucero adaptativo y limitador de velocidad • Sensores delanteros y traseros de aparcamiento • Cámara de visión posterior • Alerta de cambio involuntario de carril • Sistema de alerta de tráfico cruzado delantero y trasero • Reconocimiento de señales de tráfico • Asistente de arranque en pendiente • Más de 500 CV y 563 km de autonomía, las nuevas motorizaciones del KIA EV9.





En lo que respecta al sistema de propulsión eléctrico, también hay novedades. Como hemos señalado previamente, llegan nuevas motorizaciones. Hasta la fecha el EV9 estaba disponible en versión de 283 kW (385 CV) con tracción total y batería NMC de 99,8 kWh. Ahora se suman tres motorizaciones que amplían la oferta tanto por la parte baja como por la parte alta.

La inestabilidad internacional modifica las estrategias de aprovisionamiento de las pymes españolas

Las matriculaciones de vehículos industriales alcanzaron en septiembre un total de 2.900 unidades

Redacción.

Las matriculaciones de vehículos industriales han llegado a las 2.900 unidades en septiembre, elevando el total anual hasta las 23.696 unidades entregadas.



El mercado de vehículos industriales se ha incrementado en un 5,6 % en el noveno mes de 2026, hasta alcanzar las 2.900 unidades, según los datos de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones, Anfac.

Por segmentos, los industriales ligeros, de entre 3,5 y seis toneladas, han sumado un total de 120 unides, lo que representa un aumento del 130,8% en las matriculaciones. En su caso, las ventas de los camiones medios, de entre 6 y 16 toneladas, se han incrementado un 8,7%, con 225 unidades matriculadas. Además, las entregas de vehículos pesados de más de 16 toneladas han repuntado un 2,8% hasta alcanzar las 2.555 unidades vendidas en total. Dentro de este segmento, los industriales pesados rígidos, con 479 unidades entregadas, han aumentado un 14,9% en el mes, mientras que las tractoras, con 2.076 unidades, se han incrementado en un 0,3%.

Desde enero, las matriculaciones de vehículos industriales se han incrementado en un 13,2% en total, con 23.696 unidades entregadas. Los industriales ligeros, de entre 3,5 y seis toneladas, han aumentado un 78,4% hasta las 1.156 unidades, mientras los camiones medios han caído un 3,3% hasta las 2.656 unidades.

Por otro lado, los vehículos pesados de más de 16 toneladas acumulan un total de 19.884 matriculaciones, que suponen un ascenso del 13,4%. Este dato se reparte entre 4.751 industriales pesados rígidos, que representan un incremento del 10,9%, y 15.133 tractoras, que implican un crecimiento del 14,2%.



La delegada territorial de Ferrol participó en el IES Sofía Casanova en una jornada formativa con 25 alumnos de 1º de Bachillerato el pasado octubre

Aneiros destaca la importancia del programa “RCP en el aula”de la Xunta



Con esto se pretende que todo el alumnado gallego termine la ESO y el Bachillerato sabiendo reconocer una situación de riesgo vital.

La delegada de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, visitó el IES Sofía Casanova, en Ferrol, a los alumnos que se están formando en el programa RCP en el aula, una iniciativa de las Consellería de Sanidade y Educación, Ciencia, Universidades e FP que tiene por objetivo formar a los escolares gallegos en reanimación cardiopulmonar.

Se trata de un programa pionero en España que se desarrolla en las aulas gallegas desde 2016 y que, en virtud de un convenio entre ambas consellerías, forma y habilita a los docentes gallegos como monitores de soporte vital básico e instructores del alumnado de la ESO dentro del horario lectivo.

Aneiros compartió una de las sesiones formativas con 25 alumnos de 1º de Bachillerato que, distribuidos en grupos, practicaron sobre un maniquí las maniobras de reanimación en caso de una parada cardiorrespiratoria.

“El objetivo es que todo el alumnado gallego termine la ESO y el Bachillerato sabiendo reconocer una situación de riesgo vital, alertar al 061 e iniciar las maniobras de reanimación hasta la llegada de los servicios sanitarios”, explicó la delegada, “porque en estas situaciones, cada minuto es vital para mejorar las posibilidades de supervivencia”.

Esta no es la única iniciativa de la que dispone la Xunta en el ámbito de la respuesta ante una situación de emergencia. Así, la responsable autonómica recordó el programa Acude e axuda, que cuenta con un registro de personas voluntarias formadas en soporte vital básico y en el manejo de desfibriladores.

Además, la aplicación Sergas Móbil dispone de un registro en el que están localizados los desfibriladores externos semiautomáticos existentes en Galicia, que actualmente suman 3.692, de forma que se facilita su localización y se favorece una respuesta más rápida frente a una parada cardiorrespiratoria.

Chile, Argentina y Estados Unidos son los principales destinos elegidos por el alumnado

Ayudas de la Xunta para participar en programas de movilidad con otros países

Un total de 65 universitarios gallegos resultan beneficiarios de las ayudas convocadas por la Xunta para participar durante este curso 2026/27 en programas de movilidad con países extracomunitarios. La Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e Formación Profesional viene de publicar en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución de esta convocatoria, dirigida al alumnado de las universidades gallegas que realiza estadías académicas fuera de la Unión Europea.

El objetivo de esta línea de ayudas, que cuenta con un presupuesto total de 310.000 euros, es favorecer la participación de la juventud gallega en experiencias de movilidad internacional que contribuyan a la mejora de sus competencias lingüísticas y a su enriquecimiento cultural. Estas estadías permiten al alumnado integrarse en otras comunidades y ampliar sus conocimientos y experiencias tanto en el ámbito académico y profesional como en el personal. Entre los destinos elegidos en esta convocatoria destacan Chile, Argentina y Estados Unidos. Chile concentra la mayor parte de las movilidades, seguido de Argentina y Estados Unidos, aunque el alumnado se desplaza también a otros países de América, Asia y Oceanía. Para acceder a estas bolsas el alumnado debe estar matriculado en el curso 2026/27 en algún grado de las universidades participantes en la convocatoria. Esta iniciativa forma parte del amplio abanico de actuaciones que el Gobierno gallego desarrolla a través del programa Galemundo, dotado con 18 millones de euros para impulsar el aprendizaje de idiomas entre la comunidad educativa gallega.

La Lectura del Mes en Librería López



Los Huérfanos

Carmen Mola

Tras el éxito arrollador de *La novia gitana,* vuelve Carmen Mola para romper todas las reglas de la novela negra.

En Belfast, tres niños crecieron en un orfanato donde el miedo era ley, y la violencia, la única forma de sobrevivir. Aquel infierno los convirtió en hermanos. Y en algo mucho más peligroso. Años después, los llaman los Huérfanos. Son dueños de un imperio criminal que se extiende desde Irlanda hasta la Costa del Sol, donde el lujo y la brutalidad conviven sin disimulo. Allí, en Marbella, han aprendido que el poder no se hereda: se arranca.

Pero en esa misma ciudad hay otra familia que también conoce el precio del poder: los Pastor. Durante años han vivido bajo la sombra de un patriarca temido y respetado. Y, por encima de todos, moviendo los hilos desde las sombras, está la Hermana Mei, la mujer ante la que incluso las mafias bajan la cabeza. Cuando Trevor Strummer es acusado de un asesinato en Madrid, la fiscal Laura Pastor se enfrenta al caso más importante de su carrera.









POMPAS FÚNEBRES

LA PALLOZA-SADA-GRAXAL

Tanatorios
en centro urbano

Todos los servicios
Todas las compañías de
decesos

Sada - Av.de La Coruña 2
frente al C.M. de fútbol As Mariñas
Amplio parking clientes gratuito

Graxal - Calle Pígara 19 (Cambre)

(24H) 881 027618 /981 294 511

¿Por qué nos sentimos peor en esta época del año? Así puedes combatir la astenia otoñal

Astenia otoñal... claves para superarla

Redacción.

El otoño es una época de cambios, su llegada marca la vuelta a la rutina, la bajada de las temperaturas, el empeoramiento del tiempo en general y menos horas de luz, lo que puede suponer un gran impacto negativo en nuestro bienestar físico y emocional. Nos inunda la sensación de cansancio y nos sentimos con falta de energía.

La astenia otoñal es la sensación de cansancio, fatiga corporal, debilidad, desgana o apatía y surge como consecuencia del cambio de estación. Al cuerpo y a la mente le cuesta adaptarse a los nuevos horarios, a los días más corto y menos luminosos. De ahí ese cansancio o agotamiento mental y físico. Este tipo de sensación no tiene síntomas aparentemente graves y a medida que van avanzando los meses desaparece. Entonces…



¿Cuáles son sus causas principales?

La disminución de la luz y la bajada de temperaturas tienen un efecto sobre nuestros biorritmos, modificaciones en el ciclo sueño-vigilia y del metabolismo, y esto acaba teniendo un efecto sobre el estado de ánimo debido a cambios en las secreciones hormonales.



Sus síntomas principales son: alteraciones en el sueño (normalmente necesidad de dormir más), apatía, cansancio, debilidad, falta de apetito o exceso, tristeza, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo.

¿Cómo combatir la astenia otoñal?

Lleva una dieta sana y equilibrada: Es muy importante para recibir todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y la mente, además de fortalecer el sistema inmunológico.

Un descanso reparador: Otra recomendación para combatir el cansancio que acompaña la astenia otoñal es permitir que nuestro cuerpo descanse, se relaje y recupere la energía perdida durante el día de forma correcta.

Asegúrate de dormir en torno a 8 horas cada día. Además, se recomienda adelantar la hora de acostarse y adelantar la hora de levantarse para aprovechar las horas de luz.

Ejercicio físico:

Practicar ejercicio ayuda a liberar estrés y aumentar la segregación de endorfinas, que son neurotransmisores que contribuyen a mejorar el estado de ánimo y a conseguir un estado pleno de bienestar.

Luz solar:

Aprovecha todos los días un rato para exponerte a la luz solar. Esto va a ayudar con la mejora del estado de ánimo y las sensaciones positivas. Durante 15-20 minutos todos los días, siempre con la protección adecuada.

Salud mental:

Intenta mantener el contacto con las personas que más te importan, ya que estos actuarán como protectores de la salud mental.

La duración habitual de la astenia otoñal es corta, durante el periodo que se corresponde con el tiempo que el organismo necesitará para adaptarse a la nueva situación, por lo que, con las pautas anteriormente descritas, podríamos sobrellevarla sin necesidad de recibir una ayuda profesional.



Aunque a menudo se confunden, no son lo mismo, y entender sus diferencias es clave para actuar a tiempo

Gingivitis y periodontitis



Redacción.

Las encías que sangran al cepillarse suelen tomarse a la ligera, pero muchas veces son la primera señal de aviso de un problema que, si no se trata a tiempo, puede acabar con la pérdida de dientes. Hablamos de las enfermedades periodontales, que engloban principalmente dos fases: la gingivitis y la periodontitis. Aunque a menudo se confunden, no son lo mismo, y entender sus diferencias es clave para actuar a tiempo.

¿Qué son las enfermedades periodontales?

Las enfermedades periodontales son infecciones que afectan a los tejidos que rodean y sostienen los dientes: la encía, el hueso y el ligamento que los une. Su origen está en la placa bacteriana, esa película pegajosa de bacterias que se acumula constantemente sobre los dientes y que, si no se elimina bien con el cepillado y la higiene interdental, se endurece y forma el sarro.

La gingivitis y la periodontitis no son dos enfermedades independientes, sino dos etapas de un mismo proceso. La gingivitis es la fase inicial y reversible; la periodontitis es su evolución más grave y, en gran medida, irreversible. La buena noticia es que detener el problema en la fase de gingivitis evita llegar a la periodontitis.

Gingivitis: la fase inicial y reversible

La gingivitis es la inflamación de la encía provocada por la acumulación de placa bacteriana en la línea donde el diente se une a la encía. Es la forma más leve de enfermedad periodontal y, lo más importante, es completamente reversible si se trata a tiempo.
En esta fase, la infección afecta únicamente a la encía, sin dañar todavía el hueso ni las estructuras profundas que sujetan el diente. Por eso, con un tratamiento adecuado y una buena higiene, la encía puede recuperar por completo su salud.

Periodontitis: cuando el problema se agrava

Si la gingivitis no se trata, la infección puede avanzar y convertirse en periodontitis. En esta fase, la inflamación se extiende por debajo de la encía y empieza a destruir el hueso y los tejidos que sostienen el diente.
Se forman las llamadas bolsas periodontales, unos espacios entre el diente y la encía donde se acumulan más bacterias y donde el cepillado ya no llega.

A medida que el hueso de soporte se va perdiendo, los dientes empiezan a aflojarse y, en los casos más avanzados, pueden llegar a caerse. El daño a estas estructuras es, en su mayor parte, irreversible: el tratamiento puede frenar el avance, pero el hueso perdido no se recupera de forma natural.

Principales diferencias entre gingivitis y periodontitis

La gingivitis afecta solo a la encía, mientras que la periodontitis afecta también al hueso y a los tejidos de soporte. La gingivitis es reversible con tratamiento; la periodontitis solo puede frenarse, pero el daño ya causado no se revierte. En la gingivitis no hay pérdida de hueso ni movilidad dental; en la periodontitis sí. Y mientras la gingivitis se resuelve con higiene profesional y buenos hábitos, la periodontitis requiere tratamientos más específicos y un seguimiento continuado.

Las caries son una de las enfermedades más frecuentes en la infancia, y muchos padres desconocen que pueden aparecer incluso antes de que salgan todos los dientes

Caries en niños: cómo prevenirlas desde pequeños

Redacción.

La buena noticia es que las caries infantiles son, en gran medida, prevenibles: con los hábitos adecuados desde los primeros años, es posible que tu hijo crezca con una sonrisa sana y libre de caries.

¿Por qué aparecen las caries en los niños?

Las caries se producen cuando las bacterias de la boca transforman los azúcares de los alimentos en ácidos que atacan y desmineralizan el esmalte dental. En los niños, este proceso puede ser más rápido que en los adultos, porque el esmalte de los dientes de leche es más fino y vulnerable.
Hay varios factores que aumentan el riesgo de caries en la infancia: un consumo elevado de azúcares (golosinas, zumos, galletas, bebidas azucaradas), una higiene bucal insuficiente o mal realizada, el contacto prolongado de los dientes con líquidos azucarados (como dormirse con el biberón) y, en algunos casos, factores genéticos o una menor cantidad de saliva. Conocer estos factores es el primer paso para poder controlarlos.

¿Por qué es importante cuidar los dientes de leche?

Existe una creencia muy extendida y equivocada: como los dientes de leche se van a caer, no hace falta cuidarlos tanto. Nada más lejos de la realidad. Los dientes temporales permiten al niño masticar y alimentarse correctamente, influyen en el desarrollo del habla y la pronunciación, y mantienen el espacio necesario para que los dientes definitivos salgan en la posición correcta.

Cómo prevenir las caries en niños según su edad

La prevención empieza antes de lo que muchos padres imaginan y va adaptándose a medida que el niño crece. Vamos a verlo por etapas.

Bebés (0-2 años)
El cuidado bucal comienza incluso antes de que aparezca el primer diente. Conviene limpiar las encías del bebé con una gasa húmeda tras las tomas, y en cuanto salga el primer diente (en torno a los 6 meses) empezar a cepillarlo con un cepillo infantil y una cantidad mínima de pasta con flúor, del tamaño de un grano de arroz. Un consejo clave: evita que el bebé se duerma con el biberón con leche, zumo u otras bebidas azucaradas, ya que es una de las causas más frecuentes de caries a estas edades (la conocida como «caries del biberón»).

Niños pequeños (2-6 años)
En esta etapa se establecen los hábitos que le acompañarán toda la vida. El cepillado debe realizarse dos veces al día, con una cantidad de pasta con flúor del tamaño de un guisante. A estas edades el niño aún no tiene destreza suficiente, por lo que el cepillado debe estar siempre supervisado y, en buena parte, realizado por un adulto. Es también el momento ideal para la primera visita al dentista, si no se ha hecho antes.

Niños en edad escolar
A partir de los 6 años empiezan a salir los primeros dientes definitivos, especialmente los molares, que son muy susceptibles a las caries. El niño ya puede ir cepillándose de forma más autónoma, aunque conviene seguir supervisando la técnica. En esta etapa cobra importancia incorporar la limpieza interdental.





Qué es y cómo conseguirlo

En qué consiste el bienestar emocional (III)



**** Viene del número anterior.***

El sueño

Para conseguir un buen descanso, lo ideal es mantener un estilo de vida saludable. Los hábitos nocivos y los picos de estrés son las principales causas del insomnio. Aproximadamente el 40 % de la población mundial puede padecer falta de sueño, te ayudamos a reconocer los diferentes tipos de trastornos del sueño que existen.

Cuidando nuestra alimentación, practicando ejercicio físico, luchando contra el estrés y creando un entorno relajante, lograremos descansar mejor y conciliar el sueño. Si no consigues dormir, no te obsesiones, levántate y realiza alguna actividad relajante (no relacionada con la visualización de pantallas) que te ayude a sentirte mejor y dormir.

Recuerda que no descansar entre 6-8 horas diarias de forma adecuada tiene consecuencias negativas-tanto física como emocionalmente.

El estrés y la ansiedad

Cuando no somos capaces de hacer frente a las demandas de nuestro entorno, aparece el estrés. Y no es un problema baladí. El estrés ocasiona cambios a nivel fisiológico y biológico en nuestro organismo. Nuestras defensas se reducen y somos más propensos a enfermar. Debemos tener presente que:

• El estrés puede provenir de situaciones rutinarias que, en un momento dado y debido a su acumulación, nos sobrepasan. Carecer de tiempo para nosotros mismos, ir corriendo siempre para llegar a la escuela con los niñ@s o, simplemente, sufrir atascos cada vez que vamos al trabajo pueden ser el detonante.

• Tener ciertos picos de estrés es normal, pero cuando se convierte en algo rutinario, estamos ante un problema. Los niveles de cortisol se disparan y nuestro hipocampo puede verse afectado hasta el punto de provocar daños en la memoria eliminando parte de los recuerdos recientes.

Por otra parte, hay que diferenciar el estrés y la ansiedad, los dos son parte de la misma reacción del cuerpo y pueden tener síntomas similares, por esta razón a veces es difícil diferenciarlos. El estrés tiende a durar un tiempo determinado y es la respuesta a una amenaza reconocida. Aunque los síntomas de la ansiedad son similares, esta puede puede ser más duradera y a veces es complicado saber qué la desencadena. Pero, por suerte, ambas pueden combatirse.

En caso de que no logremos reducir el estrés o la ansiedad por nuestros propios medios, lo adecuado es solicitar ayuda profesional, con el fin de recuperar el bienestar emocional.

Trastornos de ansiedad comunes

• El trastorno TOC es una de las 5 enfermedades psiquiátricas que se presenta con mayor frecuencia y forma parte de los trastornos de ansiedad, aquí te contamos cuáles son los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo.

• Cuando la ansiedad y la preocupación en exceso y de forma continuada (meses), es difícil de controlar e interfiere en las actividades del día a día de la persona, podría tratarse de un trastorno de ansiedad generalizada.

Traumas

Trastornos relacionados con traumas y estrés son una categoría hasta hace poco integrada dentro de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, su repercusión los ha convertido en una categoría propia. Cuando hablamos de los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés, lo hacemos para referirnos a un conjunto de alteraciones de tipo mental (ansiedad, anhedonia, disforia, sintomas disociativos) que se asocian con alguna experiencia traumática o altos picos de estrés.

Cómo conseguir el bienestar emocional?

Alcanzar el bienestar emocional no tiene por qué convertirse en una tarea complicada. Solo es necesario aplicar ciertas pautas de comportamiento en nuestro día a día para lograrlo. Exponemos a continuación varios ejemplos.

Conocerse a uno mismo

A veces nos convertimos en auténticos desconocidos para nosotros mismos. Conocernos es la manera de lograr el bienestar emocional. Hemos de ser capaces de identificar lo que nos pasa y saber expresarlo. Saber qué cosas nos agradan y cuáles nos desagradan. Aceptarnos tal y como somos y comprender que cada persona es un mundo. Debemos ser menos duros y perdonarnos por no ser perfectos: "No puedo con todo y no puedo solo". Está claro que a veces perderemos el control y no seremos capaces de manejar las relaciones con ciertas personas, pero esto no debe hundirnos. Todos los seres humanos somos vulnerables. Debemos de buscar la manera de controlar nuestras emociones.

**** Seguirá en el próximo número.***

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Terroríficamente inclusivos»

Aquella mañana de Samaín,
el cementerio amaneció revolucionado.
Brujas, fantasmas, zombis y el mismísimo Conde Draco
habían decidido salir con una misión:
¡aterrorizar a toda A Coruña!
Pero al llegar a la ciudad se encontraron con algo inesperado.
Las calles estaban llenas de familias, niños disfrazados
y chubasqueros de todos los colores.
¡Y nadie parecía tenerles miedo!
¿Pero qué pasa aquí? ¿Es que ya no asustamos a nadie?
protestó el Conde Draco, escondiéndose bajo su capa.
Intrigados, siguieron a la multitud hasta el centro,
donde descubrieron que se celebraba la carrera ENKI.
Había obstáculos por todas partes, bomberos preparados
para la acción, tambores de Yamaha retumbando
y hasta harina sin gluten.
¿Harina? ¿Sin gluten?
¡Pero si yo soy alérgico a la vida!
protestó Zacarías, un zombi al que se le caía
la mandíbula cada vez que se emocionaba.
Lo que terminó de desconcertarlos fue encontrarse
con otros zombis persiguiendo a los participantes.
¡Compañeros! ¡Por fin encontramos a los nuestros!
Pero aquellos muertos vivientes eran personas disfrazadas.
¡Menuda decepción! ¡Estos tienen mejor cara que yo
y encima les funciona la mandíbula!
Entonces apareció la Paca, con su aspecto de señora mayor,
sus ropas coloridas y esa energía carnavalera capaz de levantar
a un muerto. Aunque, pensándolo bien, a los de aquella historia
ya los había levantado el Samaín.
Entre risas, música y algún que otro resbalón, los monstruos
acabaron participando en la carrera. La momia Manoli perdió
varias vendas, el Conde Draco descubrió que correr con capa no
era buena idea y Zacarías volvió a perder la mandíbula,
pero un niño se la devolvió entre risas.
Poco a poco comprendieron que aquella no era una carrera
para llegar primero, sino para disfrutar juntos, cada cual a su
ritmo y con sus propias capacidades. Y Zacarías, que llevaba
siglos sintiéndose fuera de lugar, descubrió algo maravilloso: por
primera vez, nadie huía de él.
Cuando regresaron al cementerio, llevaban las botas empapadas,
las vendas torcidas y una sonrisa que ni el mismísimo
Conde Draco consiguió disimular.
Habían salido dispuestos a asustar a toda A Coruña
y terminaron descubriendo que, cuando las barreras desaparecen,
hasta los monstruos encuentran su sitio.
Desde entonces, cada Samaín salen a recorrer las calles,
no para asustar a la gente, sino para espantar los prejuicios.
Eso sí, si os encontráis con un zombi buscando su mandíbula
por Monte Alto, echadle una mano.
¡Que hasta los monstruos tienen derecho a llegar a la meta!

@b_essential28



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

El XI Concurso de Tapa Micológica

A Pobra de Trives (Ourense)



A Pobra de Trives volverá a reunir gastronomía y micología con la celebración de las XXVI Jornadas Micológicas y del XI Concurso de Tapa Micológica del Club Montaña Trives. La programación se desarrollará del 6 al 8 de noviembre y contará con la participación de 11 establecimientos hosteleros.

El concurso de tapas arrancará el viernes 6 de noviembre a las 20.00 h. Cada uno de los locales participantes ofrecerá una tapa micológica por 2,20 euros. Las personas que participen como jurado popular podrán votar las propuestas mediante las papeletas y urnas habilitadas en los propios establecimientos, valorando tanto la presentación como la elaboración. Las papeletas que reúnan los nueve sellos de los locales participantes entrarán en el sorteo que se celebrará el domingo 8. Entre los premios figuran una cesta gourmet, un kit completo de micología y cenas para dos personas en los establecimientos participantes.

San Andrés de Teixido



La Festa de San Andrés de Teixido regresa el 30 de noviembre como fecha marcada en el calendario de Cedeira y sus alrededores.

Este evento litúrgico, con profundas raíces en la tradición gallega, celebra al Apóstol San Andrés en el emblemático santuario. Es una oportunidad para conectar con la espiritualidad y el patrimonio cultural de la zona, atrayendo a fieles y curiosos de toda A Coruña.

La jornada incluye una misa solemne cantada a las 12:15 h, de recogimiento y belleza musical que resuena entre los muros del santuario. Por la tarde, a las 17:00 horas, se oficiará una misa rezada, ofreciendo una segunda ocasión para la reflexión. Los asistentes pueden aprovechar para explorar los encantos de Cedeira, su gastronomía y el impresionante paisaje costero. Es un plan perfecto para quienes buscan una experiencia auténtica y tranquila, lejos del bullicio, sumergiéndose en la devoción y la historia local.

Fiesta del Magosto Ourense (11 Nov)

En su origen, el magosto era una fiesta en torno al fuego y a las castañas asadas con la que los gallegos honraban las cosechas. Con el fuego del hogar en las frías noches de primeros de noviembre compartían cuentos y leyendas antiguas.

El magosto de Ourense tiene lugar con motivo de la festividad de San Martín de Tours el 11 de noviembre (patrón de la ciudad). El crepitar de las castañas suena en toda la ciudad, ya que la fiesta se celebra en distintos barrios y en el parque de A Alameda.



Viaja con nosotros



Crucero por el Mediterráneo y las Islas Griegas

Venecia · Bari · Santorini Mykonos · Cefalonia

Déjate sorprender por un viaje inolvidable entre ciudades llenas de historia, pueblos blancos frente al mar y algunas de las playas más bonitas del Mediterráneo. Descubre la magia de Venecia y sus canales, pasea por la histórica ciudad de Bari y enamórate de las espectaculares vistas de Santorini, los molinos y callejuelas de Mykonos y las aguas turquesas de Cefalonia. Todo ello navegando a bordo del Costa Deliziosa, con la comodidad de llevar vuelos, traslados, bebidas y excursiones organizadas.

Salida: 15 de Mayo de 2027
Desde 2.495 ¤ por persona.
En camarote con balcón.

El viaje incluye: Autocar A Coruña-Madrid ida y vuelta. Vuelos. Crucero en pensión completa. Camarote con balcón. Paquete de bebidas. Paquete de excursiones. Propinas. Seguro de asistencia y anulación.

Plazas limitadas.
Reserva en RA&VAN Viajes
672 543 351
www.rayvanviajes.com

XG-769
RA&VAN
Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña
info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119

Si tu casa se enfría más de lo normal, puede que tengas problemas en las ventanas

Aísla las ventanas de tu hogar del frío

Redacción.

Una forma de ahorrar es aislar las ventanas del frío, ya que se puede perder hasta un 35% del calor de la calefacción por las rendijas. Si tu casa se enfría más de lo normal, puede significar que tienes problemas en las ventanas. Estas suelen ser una de las zonas más comunes por las que entra aire frío del exterior y por las que se escapa calor de la calefacción, sufriendo así las consecuencias de las bajas temperaturas.

Es recomendable revisar cristales, perfiles, persianas y hasta el cajón, ya que aquí puede estar la solución para aumentar la temperatura de las estancias de la vivienda. De esta forma contribuirás a aumentar la eficiencia energética de tu hogar, reduciendo la factura hasta en un 25%.

Para aislar bien las ventanas del frío te ofrecemos las siguientes soluciones. Las tres primeras requieren de obras y, por consiguiente, tendrán un coste económico más elevado. Pero las siguientes son pequeñas tareas que puedes realizar tú mismo sin mucho esfuerzo.



Los burletes son una solución sencilla y económica para frenar las corrientes de aire en tu hogar.

Cambiar ventanas

En primer lugar, y si dispones del dinero suficiente, puedes hacer una reforma de las ventanas. Se trata de una inversión con la que conseguirás optimizar el uso de la calefacción. El vidrio doble o triple es la opción más recomendable porque aísla tu casa del frío y calor pero también es la más cara.
Si el marco es de PVC o madera, obtendrás un amyor aislamiento. La forma en la que se abren también influye, por eso son mejores las ventanas abatibles que las correderas.

Instalar persianas aislantes

Las persianas también juegan un papel importante a la hora de aislar térmica y acústicamente. Escoger una persiana con un buen aislamiento puede reducir notablemente el gasto energético del hogar. Es importante tener en cuenta tanto el material de fabricación, como el grosor de sus lamas y el cajón. Puedes elegir entre:
Policloruro de vinilo (PVC), que proporciona un buen aislamiento y su coste es reducido. Aluminio con espuma de poliuretano, que garantiza mayor aislamiento térmico, acústico y seguridad ante robos.
A su vez, el cajón donde se recoge la persiana puede ser de aluminio, lo que le confiere rigidez, pero menor aislamiento térmico y acústico; o PVC, con mejores prestaciones.
Existen cajones con aislamiento reforzado, que se pueden utilizar en ambos casos.



El vidrio doble o triple es la opción más recomendable porque aísla tu casa del frío y calor pero también es la más cara.

Instalar doble acristalamiento

Una buena opción más económica que las anteriores es instalar doble acristalamiento. Se trata de dos losas montadas en el marco de la ventana con un espacio entre sí, en el que hay un canal aislante lleno de gas: cuanto más espacio haya entre los vidrios, mayor será el aislamiento térmico.

Reparar las grietas

Si no quieres hacer obras, en primer lugar es importante analizar el estado en el que están los encuentros de las ventanas con los cerramientos. Si encuentras alguna entrada de aire puedes solucionarlo sellando con una masilla flexible las posibles grietas por las que se puede escapar el calor o entrar el frío y la humedad.

Mantenimiento de las juntas

Cualquier desperfecto o grieta, por pequeña que sea, puede hacer que el aislamiento térmico sea deficiente. Por ello, no hay que subestimar las juntas para aislar las ventanas del frío. Las juntas deben engrasarse al menos dos veces al año, utilizando un aerosol de silicona o vaselina ya que con el tiempo pueden desgastarse.

Aislar la caja de la persiana

Ya hemos mencionado que un punto importante en la fuga de calor y en la entrada de aire frío en casa es la caja de la persiana. Si no vas a cambiarlas puedes mejorar sus prestaciones aplicando espumas aislantes especiales con los que proteger este espacio.

Utilizar cortinas o estores

Aunque parezca algo insignificante, unas cortinas gruesas pueden suponer una barrera extra para evitar las pérdidas de calor en el hogar. Encontrarás múltiples opciones, desde cortinas aislantes, con forro térmicco o de doble cortinado, entre otras. Al igual que con las persianas deberás tener presente el material, grosor y medidas.



Copa del Rey

O Couto vibra en el encuentro entre el Auriense y el Deportivo de A Coruña

El RC Deportivo de A Coruña venció 0-3 al Auriense CA el pasado 29 de octubre de 2026, clasificándose para la segunda ronda de la Copa del Rey en un histórico partido disputado en el estadio de O Couto (Ourense). El modesto equipo local, que milita en la Preferente Autonómica de Galicia, plantó cara con gran dignidad ante un rival que le superaba en cinco categorías competitivas.

La fiesta comenzó horas antes en los aledaños del campo, ambientados como una verbena popular que contó con la Real Banda de Gaitas de la Diputación de Ourense y un espectacular recibimiento de la cantera al cuadro local. Ya con el balón en juego, el guardameta Borja Atanes sostuvo al equipo ante las acometidas coruñesas, en un choque donde el Dépor necesitó tirar de oficio para quebrar la muralla local.

El pitido final no dejó caras de tristeza, sino una comunión total entre grada y plantilla, rematada con la tradicional caza de camisetas, donde jugadores como Adama Traoré fueron de los más aclamados. Con el recuerdo imborrable de este partido, el Auriense regresa a la liga con la moral reforzada y el orgullo de haber convertido su sueño copero en realidad.

Atlético de Madrid 1 - Deportivo 0

Con un solitario gol de Julián Álvarez

“La Araña” vuelve a picar: un gol de Julián Álvarez le da la victoria al Atleti ante un gran Deportivo

El Atlético de Madrid venció 1-0 al RC Deportivo de A Coruña el pasado sábado 24 de octubre de 2026 en el Riyadh Air Metropolitano. Un solitario gol de Julián Álvarez nada más arrancar la segunda mitad selló la sexta victoria consecutiva en LALIGA para los rojiblancos, manteniéndolos segundos en la clasificación.

El Atlético de Madrid sigue en racha. Vence al Deportivo de la Coruña (1-0) en un partido en el que estuvo muy incómodo durante la primera parte gracias a un gran planteamiento local. En la segunda reaccionaron y muy pronto se encontraron con el gol de Julián Álvarez, que lleva dos encuentros seguidos marcando. Los locales no cerraron el encuentro y sufrieron mucho en los minutos finales. En la última jugada del partido Kevin falló a puerta vacía con Oblak ya vencido.

El Atleti cayó en la trampa del Dépor

La primera parte en el Metropolitano se jugó bajo los trece grados que acompañaban la noche madrileña. El frío se adueñó del partido, especialmente de los del Cholo que en ningún momento de la primera mitad se encontraron cómodos. El Deportivo les planteó un inicio muy serio, sin ir a morder arriba mantenían el orden impidiendo que hubiese espacios para su rival.

La primera (y casi que única) llegó para los coruñeses en el minuto 27. Yeremay lanzó una falta desde el lateral, Oblak falló en el blocaje y dejó el balón muerto. Amatucci,que pasaba por allí, remató a quemarropa contra el cuerpo del meta rojiblanco. Se empezaron a escuchar algunos pitos en el Metropolitano de la afición rojiblanca descontenta con el juego de los suyos.

Quiso levantarla Kang-in Lee con una doble ocasión casi seguida que se fue cerca de la portería. Una primera mitad que acabó otra vez con runrún colchonero incapaces de incomodar al Depor.

Simeone agitó a su equipo en vestuarios

El técnico no solo lo hizo a través de los cambios sino también a través del cambio de actitud con el que salió su equipo. Algo que muy pronto tuvo su recompensa. En el 48, Julián Álvarez puso a su equipo por delante tras empujar un pase milimétrico de Grimaldo. “La Araña” continúa reconciliándose con su gente. Lleva dos partidos seguidos marcando y los pitos ya son casi inexistentes. El argentino sabe que el caminó más rápido al perdón es este: los goles.





La segunda mitad no tenía nada que ver con la primera. El Atleti desplegaba un juego más alegre, era más fácil jugar así sí tan pronto se había encontrado el gol. Las ocasiones no abundaban pero la sensación de control rojiblanco era total. El Dépor buscó el arreón final y los locales tuvieron que hacerse fuerte atrás. En la última del encuentro, Kevin falló una ocasión increíble de creer, con Oblak ya vencido se la tiró a las manos del guardameta esloveno.

Los locales llevan seis partidos consecutivos sin perder en Liga y continúan acumulando sensaciones positivas, La de hoy, sin duda, es la certeza de que Julián está volviendo y que a base de goles está cambiando los pitos por aplausos.



Torneo Otoño 2026 en el Hércules Club de Golf

El pasado 17 de octubre se celebró en el Hércules Club de Golf el Torneo de Otoño en modalidad stableford individual.
La competición en categoría scratch estuvo muy reñida. Los resultados fueron los siguientes:

Cuadro de Honor:

• Campeón Scratch: Juan Roberto García Bouzas, 29 puntos. Bono de 100¤

• Campeón 1ª categoría: Carlos Iglesias Souto, 39 puntos. Bono 50¤
• 2º Clasificado 1ª Categoría: Carlos Iglesias Souto, 39 puntos. Bono 50¤

• Campeón 2ª Categoría: Francisco Barbeito Martínez, 39 puntos. Bono 100¤

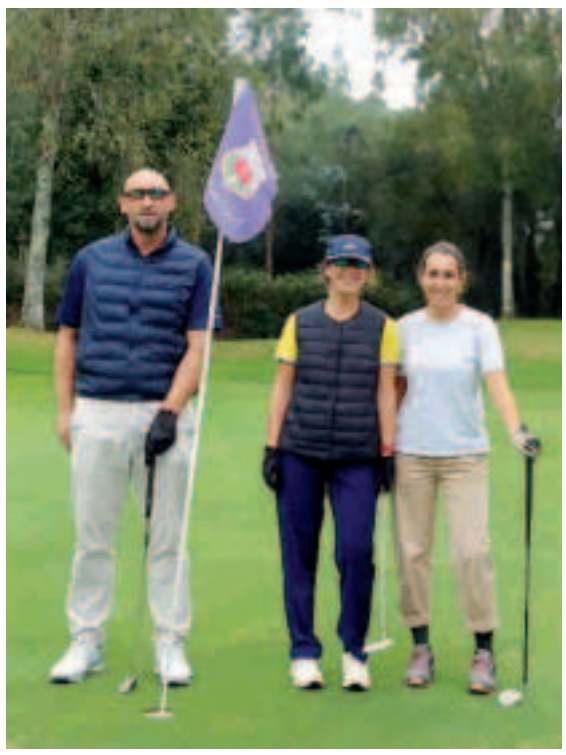
• 2º Clasificado 2ª Categoría: José María Gorriz Lafuente, 37 puntos.Bono 50¤

• Mejor Senior: Carmen Ulloa Ayora, 39 puntos.
Caja de 12 bolos Titleist.
• Mejor Dama: Auria Monteagudo Fernández, 33 puntos.
Caja 12 bolas Titleist.
• Mejor Approach Hoyo 17: Luis Núñez Rodríguez, 92 cm.
Caja 12 bolas TaylorMade









Categoría Scratch:
1º.- Juan Roberto García Bouzas, 29 puntos.
2º.- Miguel Charro Cousillas, 29 puntos.
3º.- Antonio Carlos Iglesias Souto, 27 puntos.
4º.- Jaime Ruppen Rodríguez, 27 puntos.

1ª Categoría:
1º.- Hebert Ariel Pintado López, 41 puntos.
2º.- Juan Roberto García Bouzas, 39 puntos.
3º.- Antonio Carlos Iglesias Souto, 39 puntos.
4º.- Carmen Villoa Ayora, 39 puntos.

2ª Categoría:
1º.- Francisco Barbeito Martínez, 39 puntos.
2º.- José María Gorriz Lafuente, 37 puntos.
3º.- Damien Patrick Dolan, 35 puntos.
4º.- Noel Villarabide Varela, 34 puntos.

Senior:
1º.- Hebert Ariel Pintado López, 41 puntos.
2º.- Juan Roberto García Bouzas, 39 puntos.
3º.- Antonio Carlos Iglesias Souto, 39 puntos.
4º.- Carmen Ulloa Ayora, 39 puntos.
Damas:
1ª.- Carmen Ulloa Ayora, 39 puntos.
2ª.- Auria Monteagudo Fernández, 33 puntos.
3ª.- Maria Teresa Pajón Fernández, 32 puntos.
4ª.- María de la Luz Fogores Torres, 32 puntos.





Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.



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

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

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



Consulta:

Buenos días:

Mi padre falleció en Lugo y dejó testamento. Nombró heredero universal a mi hermano y a mí no me dejó ninguna vivienda ni otro bien concreto. Mi hermano dice que, como mi padre podía repartir libremente sus propiedades no tengo derecho a reclamar nada. Sin embargo, creo que esto no es así. La herencia incluye una vivienda, unas fincas y dinero en el banco.

¿Puedo reclamar una parte de esos bienes o únicamente una cantidad económica?

¿Cómo se calcula lo que me corresponde y qué puedo hacer si mi hermano se niega a facilitarme información sobre el patrimonio de mi padre?

Muchas gracias.

Estimado lector:

En Galicia, el derecho sucesorio presenta algunas particularidades importantes respecto al régimen común del Código Civil. Una de las más relevantes afecta a la legítima de los hijos, que no debe confundirse con el derecho a recibir necesariamente una parte concreta de cada inmueble o bien hereditario.

La Ley 2/2006, de derecho civil de Galicia, establece que la legítima de los descendientes equivale a la cuarta parte del valor del haber hereditario líquido. Esa cuarta parte se distribuye entre los hijos o sus respectivas estirpes. Por tanto, no se trata de que cada hijo tenga derecho automáticamente a una cuarta parte de la herencia, sino de que el conjunto de los descendientes tiene derecho, con carácter general, a esa cuarta parte, que después se reparte entre ellos.
Para calcularla hay que determinar el valor de los bienes y derechos existentes al fallecimiento, descontar las deudas y computar también determinadas donaciones realizadas en vida por el causante.
Por ello, no basta con conocer el valor de la vivienda: es necesario examinar el conjunto del patrimonio y las operaciones que legalmente deban tenerse en cuenta.

Otro aspecto fundamental es que, en el Derecho civil gallego, el legitimario tiene la consideración de acreedor de la herencia. Esto significa que no adquiere automáticamente una cuota de propiedad sobre cada inmueble por el mero hecho de tener derecho a legítima.
El heredero puede, en las condiciones previstas legalmente, satisfacerla en bienes hereditarios o en dinero, aunque la elección del pago en metálico con fondos ajenos a la herencia corresponde a los herederos.

Si su hermano no le facilita información, usted puede exigir que se formalice un inventario de los bienes hereditarios con su valoración y se protocolice ante notario.
También cabe solicitar la anotación preventiva del derecho de legítima en el Registro de la Propiedad sobre los inmuebles hereditarios.
Conviene actuar sin demora.
La ley gallega establece que el heredero debe pagar la legítima en el plazo de un año desde que el legitimario la reclama; transcurrido ese plazo, se devenga el interés legal del dinero.
Además, las acciones de reclamación de legítima prescriben a los quince años del fallecimiento.

En definitiva, que su padre haya nombrado heredero universal a su hermano no significa que usted carezca de derechos. Lo aconsejable es obtener copia del testamento, reunir información sobre el patrimonio y solicitar formalmente el cálculo y pago de la legítima. Si no existe acuerdo, podrá reclamarla judicialmente.

Atentamente.



La ciudad ha perdido el 54% de la oferta de pisos en alquiler y el 72% de las viviendas en venta desde 2018, mientras que la demanda se ha multiplicado en ambos mercados

La venta de viviendas sube un 60% en 8 años y el alquiler se dispara en A Coruña



Redacción.

A Coruña afronta un mercado de la vivienda cada vez más tensionado, con menos pisos disponibles y una demanda que ha crecido con mucha más fuerza que la oferta.

Un estudio publicado por idealista con motivo de la convocatoria de elecciones generales analiza la evolución del mercado desde 2018 y deja una fotografía especialmente llamativa de la ciudad: la presión sobre el alquiler se ha disparado y, al mismo tiempo, comprar una vivienda resulta notablemente más caro que hace ocho años.

El mercado del alquiler es el primer reflejo de esta evolución. Aunque el incremento de los precios ha sido más moderado que en otras grandes ciudades españolas, A Coruña ha experimentado un fuerte aumento de la presión de la demanda. Según los datos recopilados por idealista, la demanda relativa de alquiler en la ciudad se ha incrementado un 825% entre el segundo trimestre de 2018 y el segundo trimestre de 2026, uno de los mayores aumentos registrados entre las capitales analizadas.

La ciudad llegó a marcar un máximo de 11,4 euros por metro cuadrado en enero de este año, aunque el precio se mantiene prácticamente en ese nivel.

El problema no está únicamente en cuánto cuesta alquilar, sino también en cuántas viviendas hay disponibles para hacerlo. El estudio de idealista calcula que la oferta de pisos en alquiler en A Coruña se ha reducido un 54% respecto al segundo trimestre de 2018. Es decir, el mercado dispone actualmente de aproximadamente la mitad de viviendas que entonces, mientras el número de personas que buscan una vivienda de alquiler ha aumentado de forma extraordinaria.

La combinación de ambos factores explica buena parte de la presión que soportan quienes buscan piso en la ciudad. A Coruña aparece, de hecho, como una de las capitales donde más ha aumentado la distancia entre la oferta disponible y la demanda. El incremento del 825% en la presión de la demanda supera ampliamente el registrado en otras ciudades tensionadas como Bilbao, donde creció un 680%, Pamplona, con un 655%, o Vitoria, con un 590%.

Comprar también se encarece con una oferta cada vez más pequeña

El mismo fenómeno se reproduce en el mercado de compraventa, aunque con una diferencia especialmente significativa: el precio de la vivienda usada en A Coruña ha aumentado alrededor de un 60% desde junio de 2018, según el análisis de idealista. Es un incremento inferior al 74,4% registrado de media en España durante el mismo periodo, pero coloca a la ciudad entre las capitales tensionadas con mayores subidas.

El precio medio de la vivienda en venta en A Coruña alcanzó 3.237 euros por metro cuadrado en septiembre de 2026, un 9,1% más que un año antes.



El contrato permitirá redactar el proyecto y dirigir las obras de una nueva promoción en una parcela de titularidad autonómica

Adjudicado por 1,2 millones el proyecto para construir 264 viviendas públicas en Xuxán, en A Coruña

Redacción.

La Xunta de Galicia ha adjudicado el contrato para la redacción del proyecto y la dirección de obra de una nueva promoción de 264 viviendas de promoción pública en Xuxán, en A Coruña. El contrato ha sido adjudicado a Día & Díaz Arquitectos por un importe de 1.210.000 euros, según ha informado el Gobierno gallego.

El acuerdo fue autorizado por el consejo de administración de la Sociedade de Vivenda Pública de Galicia (Vipugal) y supone un nuevo avance para una de las promociones de vivienda pública previstas en este barrio coruñés. El contrato contempla tanto la elaboración del proyecto arquitectónico como la posterior dirección de los trabajos de construcción.

Los 264 pisos se levantarán en una parcela propiedad de la Xunta de Galicia situada en Xuxán. El terreno estaba inicialmente reservado para la construcción de oficinas, pero su uso fue modificado para permitir su destino residencial mediante una modificación del Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM).

La actuación se suma a las diferentes promociones de vivienda pública que la Administración autonómica tiene actualmente en marcha en la ciudad de A Coruña. En total, la Xunta señala que tiene 1.041 viviendas de promoción pública en desarrollo en el municipio.



De ese conjunto, 941 viviendas se levantarán sobre parcelas propiedad de la Xunta, mientras que las 100 restantes se desarrollarán en terrenos cedidos por el Ayuntamiento de A Coruña.

La nueva promoción de Xuxán supone así una de las actuaciones de mayor volumen dentro del plan autonómico de vivienda pública en la ciudad, en un barrio que en los últimos años ha concentrado buena parte del crecimiento residencial de A Coruña.

La Xunta enmarca esta actuación en su compromiso de incrementar de forma progresiva el parque público de vivienda de Galicia. El Gobierno autonómico mantiene como objetivo alcanzar las 8.000 viviendas públicas antes de que termine 2028 y elevar posteriormente esta cifra hasta las 10.000 viviendas a finales del año 2030.

La adjudicación conocida este viernes permite avanzar ahora en la fase de proyecto de las 264 viviendas de Xuxán, aunque todavía deberá desarrollarse la tramitación necesaria antes del inicio de las obras de construcción de los edificios.

ESTRENOS DE CINE



Título: Los Miserables

País: Francia.
Director: Fred Cavayé.
Guión: Fred Cavayé.

Reparto: Vincent Lindon, Tahar Rahim, Noémie Merlant, Camille Cottin, Benjamin Lavernhe, Vassili Schneider, Giorgia Sinicorni, Megan Northam, Marie Colomb.

SINOPSIS:
Tras 19 años en prisión por robar una hogaza de pan, Jean Valjean busca redención reinventándose como un respetado dignatario bajo una nueva identidad. Promete a Fantine, una trabajadora de fábrica moribunda, rescatar y proteger a su hija, Cosette, quien está siendo explotada y maltratada por la engañosa familia Thénardier.

Fecha de Estreno: 06 de noviembre 202



Título: Los Rivales De Amziah King

País: USA.
Director: Andrew Patterson.
Guión: Andrew Patterson, James Montague.

Reparto: Matthew Mcconaughey,
Angelina LookingGlass, Kurt Russell,
Cole Sprouse, Rob Morgan, Jake Horowitz.

SINOPSIS:
Kateri pierde a su madre y abandona la casa de acogida. Se reencuentra con Amziah, su antiguo madre de acogida, que la orienta y le revela sus habilidades ocultas. Se enfrenta a una situación devastadora y confía en su nueva fuerza para buscar justicia.

Fecha de Estreno: 14 de noviembre 2026



Título: Pinocho

País: USA.
Director: Rhys Frake-Waterfield. **Guión:** Rhys Frake-Waterfield.

Reparto:
Evan Lloyd, Richard Brake, Robert Englund, Adrian Burton, Cameron Bell, Peter DeSouza-Feighoney, Charlotte Jackson Coleman, Kelly Rian Sanson, Karolina Knight, Emma Tate, Alexander Butler, Amanda Jane York, Bevan Thomas, Jessica Balmer, Andrew Rolfe, Luca Marandola.

SINOPSIS:
Geppetto presenta a su nieto James a Pinocho, una marioneta mágica cuya visión inocente del mundo le impide comprender la complejidad de la naturaleza humana.

Fecha de Estreno: 24 de noviembre 2026

CULTURA

“Festigual” celebra diez años llevando cultura inclusiva a 29 espacios de A Coruña

El festival desarrollará del 4 al 19 de noviembre más de dos semanas de música, teatro, danza, cine y artes visuales con propuestas centradas en la accesibilidad y la diversidad.

La cultura inclusiva volverá a ocupar diferentes espacios de la ciudad con la décima edición de Festigual, que se celebrará del 4 al 19 de noviembre con una programación repartida por 29 lugares de A Coruña.
La iniciativa reunirá propuestas artísticas y actividades participativas destinadas a facilitar el acceso a la cultura y a situar la diversidad en el centro de la creación.
El festival, nacido en 2017 a partir de la convocatoria Cultura Accesible e Inclusiva, llega a su décima edición después de sumar más de 160 actividades y espectáculos, alrededor de un millar de artistas, 126 entidades y profesionales implicados y más de 14.000 participantes. En esta edición incorpora además nuevos espacios y colaboraciones, ampliando su presencia por diferentes barrios y ámbitos de la ciudad.



La programación se extenderá por escenarios culturales como el Teatro Rosalía de Castro, Teatro Colón, Fórum Metropolitano, Palacio de la Ópera y Centro Ágora, pero también llegará a centros cívicos, bibliotecas, mercados y otros espacios sociales, educativos y sanitarios.
La apertura tendrá lugar el 4 de noviembre a las 20.30 h. en el Teatro Rosalía de Castro con la gala Mulleres pola inclusión, en la que participarán Guadi Galego, Uxía Senlle, A Banda da Loba y Chungo Pastel. La propuesta servirá también para celebrar los diez años del festival y reconocer el talento femenino que ha pasado por su programación. Entre las propuestas escénicas figura On Time, de Fritsch Company, una pieza de danza contemporánea inclusiva interpretada por bailarines con y sin discapacidad. También llegará Vacío, de La Rous Teatro, que aborda la salud mental a través de la historia de una madre y su hija.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

HORIZONTALES:
1. Sentir, percibir. Derribar a alguien. 2. Cogiste, agarraste. Di a luz. 3. Atrapé o maté animales salvajes. Oriunda, nativa. 4. Serás, existirás. Pelea. 5. Norte. Zángano de la abeja. Otorga. 6. De una academia o relativo a ella. 7. Argón. No nacida naturalmente, sino sacada del útero mediante cesárea. Vigesimosegunda letra del abecedario español. 8. Conferencia Europea de Desarme. Relativas al mar. 9. Unión. Hablará. 10. Sale del huevo. Pongas lejos. 11. Mezclar dos o más metales fundiéndolos. Elevase la vela.

VERTICALES:
1. Salen del vientre materno. Mece. 2. Te atreves. Extensión grande de terreno arenoso. 3. Sonido del reloj. Expresa. 4. Limpiaban, adecentaban. Diosa. 5. Acrónimo de Remote Terminal. Vasija de vidrio ancha en su fondo que va estrechándose hacia la boca. Decimonovena letra del abecedario español. 6. Que padece enajenación mental, en femenino. 7. Tonelada. Sacar o mostrar algo por una abertura o por detrás de alguna parte. Cincuenta y uno en romanos. 8. Índice de precios al consumo. Claridad, limpieza. 9. Riel. Baja, pequeña. 10. Abrasado, quemado. Labres. 11. Inundación. Utilizase.



DENTAL COMPANY

Sada Rúa Río, 21 981 063 250
Arteixo Rúa Xeneral Mosquera Palleiro, 1, b.3 981 112 622

*Todos los tratamientos están sujetos a la prescripción del facultativo. La promoción no es acumulable con otras promociones. **Sujeto a aprobación de la entidad financiera. Más información en clínica. Promoción válida del 01/11/2026 al 30/11/2026 Más información en tu clínica Dental Company Sada. Nº registro: C-15-005256. DC Clinic S.L. B-91805671. Más información en tu clínica Dental Company Arteixo. Nº registro sanitario: C-15-005240. DC Clinic S.L. B-91805671.