



ASETEM

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE ECONOMÍA
E INDUSTRIA
Dirección Xeral de Comercio



MELIDE
O Concello lanza actividades para reivindicar o Día da Muller P10

COMARCA
A Subida a San Cidre contará con diversas novidades P18

CULTURA
Os achados na Rúa do Convento marcan unha nova páxina da historia de Melide P20

ENTREVISTA



Tamara, David e Marta, Óptica Alain Afflelou P23

Cerne

O xornal da Terra de Melide

Ano XX - Nº 229. Marzo 2025. Distribución gratuíta

Asetem lanza unha nova campaña de dinamización do 12 ao 19 de marzo

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide lanza unha nova campaña, "O cariño está no comercio local", para dinamizar as compras nos comercios locais da vila do 12 ao 19 de marzo.

Dende o mércores 12 e ata o 19 de marzo, todas as persoas que compren nos establecementos de proximidade participantes poden entrar no sorteo de 5 vales de 50 euros. Para participar neste sorteo a clientela debe subir o seu ticket á APP de Asetem. P3

"O cariño cariño está no comercio local"

Do 12 ao 19 de marzo

10 vales de 50€ entre as compras rexistradas na App

1 vale de 150€ entre as persoas que voten ao mellor lote de produtos



"O coidado das mulleres está nun segundo plano"



Belén García e Lidia Rodríguez son as organizadoras do I Encontro de Mulleres Bocelo - Melide, que se celebrará este domingo. Nesta entrevista falan da importancia do coidado persoal feminino. P14

"Para min promocionar os comercios da vila é fácil"



A creadora de contidos para redes sociais, Carlota Casal, fai repaso no Cerne da súa nominación aos premios Youtubeiras e de ser unha das cara da promoción dos comercios locais de Asetem. P21



Aniversario de ofertas:
¡Descansa al mejor precio!

N-547, 15800
Furelos, A Coruña
Horario:
Lunes a Sábado
10:00-14:00
16:30-20:30



ESTAMOS DE ANIVERSARIO

VISITANOS Y DESCUBRE LA CALIDAD AL MEJOR PRECIO



ADEMÁS POR CADA COMPRA TIENES UN REGALO ASEGUADO!

Tribuna de opinión

O 8 de marzo é un día de reivindicación

Este sábado, 8 de marzo, volveremos escoitar, ler e ver múltiples novas e reportaxes sobre o Día da Muller, as condicións laborais femininas, datos sobre a fenda de xénero, o teito de cristal e os diversos tipos de discriminacións que as mulleres sufrimos polo simple feito de selo. Non obstante, que falla para que estas mensaxes non entren no discurso de, especialmente, os rapaces máis novos?



Unha viñeta do cómic "Mafalda" de Quino. / Foto de arquivo

A pesares de conseguir avances en temas de igualdade entre mulleres e homes, dá a sensación de que ser feminista (é dicir, buscar activamente que a igualdade entre persoas sexa unha realidade) é visito, nalgúns ámbitos como algo case pexorativo ou que está nun segundo plano. De feito, parte da poboación fala xa das feministas como feminazis, termo que usan para denominar ás feministas radicais, porque traballar para que mulleres e homes teñamos os mesmos dereitos e oportunidades, loitar contra a violencia

de machista e as agresións sexuais, traballar para que as mulleres deixen a posición histórica de submisión e comecen a ser protagonistas da historia parece ser de radicais e non de sentido común e dereitos humanos.

Mentres haxa unha soa muller que cobre menos ca un home, no mesmo cargo laboral; mentres quede unha muller vítima da violencia machista; mentres haxa unha muller con medo de ir de noite soa pola rúa; mentres haxa un só home que se crea no dereito de bicar sen consentimento

a unha muller; mentres as tarefas de coidado teñan nome feminino; mentres haxa unha nena que sufra mutilación xenital feminina; en definitiva, mentres non sexamos consideradas persoas de pleno dereito, ao igual que os homes, non deixaremos de loitar.

O 8 de marzo é para reivindicar, homes e mulleres a igualdade de dereitos e deberes. O Día da Muller é unha oportunidade para que máis persoas entendan a necesidade de mudar o sistema patriarcal que continúa vixente na sociedade.

Editorial

Os domingos en Melide, un valor engadido

Xunta Directiva de ASETEM - CCA



A Praza das Coles cos postos de venda un domingo. / Foto: Turismo Melide

Os domingos abertos en Melide son dende hai moitísimos anos unha das referencias, sinal de identidade e valor engadido da nosa localidade.

Un dos traballos dos establecementos de proximidade, representados pola Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide, xunto coas Administracións Públicas, especialmente o Concello, debe ser manter a esencia, promoción e difusión dos domingos abertos para que persoas doutros lugares aposten por acercarse a Me-

lide para pasar o último día da semana.

O noso municipio ten todos os ingredientes necesarios para desfrutar dunha xornada única, como son: patrimonio, natureza, comercio, hostalería, gastronomía e bo ambiente. Pasar un domingo en Melide debe ser un plan que se traslade tamén co boca a boca das persoas que veñan visitarnos e o recomenden.

As diferenzas hai que aproveitálas e en Melide temos moitos recursos para poder atraer a xente ao municipio.

Cerne

Edición dixital en www.asetem.com

Publicación mensual de distribución gratuíta

COORDINACIÓN E REDACCIÓN: Lorena Vidal

EDICIÓN: Asociación de Empresarios Terra de Melide

ENDEREZO: R/ Lino Sexto Sánchez 9, Melide (A Coruña)

Telf. e Fax: 981 506 188 **E-mail:** info@asetem.com

COLABORACIÓN: Susana Castro e Vanesa de Quinzán

AGRADECIMENTOS: Imprenta Meligraf

IMPRESIÓN: Publicaciones Tameiga S.L.

DEPÓSITO LEGAL: OR / 57 / 84



ASOCIACIÓN DE
MEDIOS EN GALEGO

ÍNDICE

- OPINIÓN.....	2
- EMPRESA.....	3
- MELIDE.....	8
- COLABORACIÓN.....	11
- COMARCA.....	17
- CULTURA E LECER.....	20
- ENTREVISTA.....	23

Asetem lanza unha nova campaña para dinamizar as compras nos comercios locais do 12 ao 19 de marzo

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide lanza unha nova campaña para dinamizar as compras nos comercios locais da vila do 12 ao 19 de marzo.

Esta iniciativa está enmarcada dentro dun programa de actividades denominado, "Sete motivos para mercar no comercio local de Melide", cuxa finalidade é promocionar e difundir as grandes vantaxes dos establecementos de proximidade, así como premiar a fidelidade da clientela.

A 1º campaña deste programa é "O cariño está no comercio local", coa que se quere apelar ao bo trato e atención dos pequenos comerciantes cara a súa clientela. Este sería o motivo número 1 para mercar nas tendas da vila.

Dende o mércores 12 e ata o 19 de marzo, todas as persoas que compren nos establecementos de proximidade participantes poden entrar no sorteo de 5 vales de 50 euros. Para participar neste sorteo a clientela debe subir o seu ticket á APP de Asetem. Non hai importe mínimo para participar nin tampouco número máximo de boletos que se poden subir. Unha soa persoa pode participar con varios tickets

"O cariño cariño está no comercio local"

Do 12 ao 19 de marzo

10 vales de 50€ entre as compras rexistradas na App

1 vale de 150€ entre as persoas que voten ao mellor lote de produtos



Organiza:  Proyecto cofinanciado por:  Colabora:  

Imaxe de promoción realizada a partir da información da campaña "O cariño está no comercio local". / Foto: Cerne

diferentes para intentar conseguir un destes vales de compra.

Para subir os tickets o proceso é moi sinxelo: rexistrarse na APP (se aínda non se ten conta), entrar no apartado da campaña de "O cariño está no comercio local", subir unha foto do recibo, indicar a data da compra (debe estar dentro

do 12 ao 19 de marzo para participar) e o nome do comercio no que se realizou a compra.

A maiores, esta iniciativa terá unha segunda vertente, os comercios interesados enviarán ao correo de Asetem (info@asetem.com) unha foto dun lote con produtos da súa tenda para agasallar a unha per-

soa especial. Esta imaxe dos establecementos deben enviála antes do 11 de marzo. Todas as fotos enviadas serán publicadas nas redes sociais de Asetem para que a xente poida votar polo lote que máis lle guste. Entre todas as persoas que emitan o seu voto na publicación destas fotografías, no perfil de Asetem de Instagram

e Facebook sortearase un vale de compra de 150 euros que deberá gastarse no comercio local cuxa imaxe obteña o maior número de "gústame" nas redes. Para coñecer a tenda gañadora sumaranse os "gústame" de Facebook e Instagram. O período de votación será o mesmo que o da campaña, do 12 ao 19 de marzo.

En total, só en premios esta iniciativa terá unha repercusión nos establecementos de proximidade de 400 euros.

O venres 21 publicárase no perfil das redes sociais de Asetem (Facebook, Instagram e X) o nome das persoas gañadoras de todos os vales de compra e do comercio. Os premiados e premiadas poderán gastar os seus premios a través dunha tarxeta regalo da APP de Asetem. As bases da campaña están penduradas na páxina web da entidade.

Dende a directiva da Asociación animan aos negocios asociados a participar nesta actividade de promoción e dinamización comercial. Ao mesmo tempo, tamén poñen de manifesto a necesidade de que a clientela da vila e concellos limítrofes fagan as compras no comercio local, onde a súa fidelidade ten premio.

CHINCHES?



Plagostel
control de riesgos ambientales

▶ **Llámanos**

▶ **698179968 / 986118714**

▶ **administracion@plagostel.com**

O Mercamelide de inverno e a I Feira de Artesanía e Gastronomía do Cerne de Galicia en imaxes



As persoas premiadas na campaña "Este Nadal toca en Melide" na recollida de premios e varios momentos do Mercamelide coa xente realizando as súas compras nos postos. / Foto: Asetem e Adolfo Álvarez

Axudas da Deputación da Coruña para pequenos negocios e persoas autónomas co fin de fomentar o emprendemento

* PEL - EMPRENDE INVESTIMENTO

Beneficiarios/as: microempresas, pemes e persoas autónomas que estean desenvolvendo unha actividade económica con ánimo de lucro, que teñan o domicilio fiscal e como mínimo un centro de traballo nun concello da provincia da Coruña con poboación inferior a 10.000 habitantes. Tamén poderán ser subvencionados aquelas persoas solicitantes que non dispoñan de centro de traballo sempre que conste no Certificado de Situación Censual da AEAT que a actividade se desenvolve fóra dun local determinado e non teña a obriga legal de dispoñer de centro de traballo.

Exclúese desta axuda ás agrupacións de persoas físicas ou xurídicas, comunidades de bens ou calquera outro tipo de unidade económica ou patrimonio separado, carentes de personalidade xurídica propia; as asociacións, ou autónomos colaboradores, os autónomos societarios e as entidades definidas como Gran Empresa.

Investimentos subvencionables (realizados entre o 01/01/2025 e o 31/12/2025):

Aplicacións informáticas, maquinaria, mobiliario e equipos informáticos (ordenadores con máximo de 2.000 euros e no caso das tabletas o máximo son 500 euros sen IVE).

Exclúense expresamente: as instalacións, montaxes, mantementos, partes, obras, reformas, reparacións, cubertas, carpas, alugueres, rotulacións, instalacións técnicas de climatización, iluminación ou telecomunicacións, páxinas web, hosting, dominios, mantementos de aplicacións informáticas, fundas de elementos subvencionables, proxectos de pantalla, subscricións anuais, canóns, elementos de transporte, material funxible, prendas téxtiles, artigos de decoración, espellos, televisores, reloxos intelixentes, elementos de iluminación, aparellos de climatización, sistemas de seguridade, telefonía, teléfonos móbiles e routers.

Os investimentos efectuados deberán ser novos. Non se admitirán facturas de menos de 100 euros, nin se admitirán máis de 5 facturas por concepto de gasto subvencionado. O gasto subvencionable será dun mínimo de 3.500 euros sen IVE, e dun máximo de 25.000 euros sen IVE.

Contía: 70% do investimento subvencionable.

Prazo de solicitude: ata as 14:00 horas do 17/03/2025.

* PEL PERSOAS AUTÓNOMAS

Beneficiarios/as: persoas autónomas, que sexan titulares dunha actividade económica, con domicilio fiscal nun concello da provincia de menos de 10.000 habitantes, que non fosen beneficiarios de ningunha axuda de persoas autónomas da Deputación no 2024.

Só serán subvencionables aquelas cotas de autónomos que non sexan bonificadas total ou parcialmente ou sexan obxecto dalgunha axuda pública ou privada. No caso de que se perciban axudas, exoneracións ou bonificacións nunha parte do ano, poderá solicitarse a axuda sempre que no exercicio 2025 teñan 6 ou máis mensualidades exentas de calquera tipo de axuda pública ou privada.

Gastos subvencionables: as cotas mensuais de persoas autónomas do exercicio 2025 que non reciban ningún tipo de bonificación, exoneración ou axuda de organismo público ou privado. Non serán subvencionables as cotas mensuais inferiores a 200 euros mensuais, nin as correspondentes a períodos inferiores ao mes natural.

Contía: 200 euros por cada mes no que se cumpran os requisitos, cun mínimo de 6 meses e un máximo de 12 meses.

Prazo de solicitude: ata as 14:00 horas do 17/03/2025.

* PEL - PEMES CREACIÓN E AMPLIACIÓN DO CADRO DE PERSOAL DE PEMES, MICROEMPRESAS E PERSOAS AUTÓNOMAS

Beneficiarios/as e requisitos: estas axudas van dirixidas a pemes, microempresas e persoas autónomas, que estean desenvolvendo unha actividade económica con domicilio fiscal e cun centro de traballo nun concello da provincia da Coruña con poboación inferior a 20.000 habitantes. Tamén poderán ser subvencionados aquelas persoas solicitantes que non dispoñan de centro de traballo sempre que conste no Certificado de Situación Censual da AEAT que a actividade se desenvolve fóra dun local determinado e non teñan a obriga legal de dispoñer de centro de traballo.

Exclusións relativas á contratación, entre outras: as persoas traballadoras fixo-discontínuas e contratacións realizadas con traballadores/as que nos 6 meses anteriores á contratación prestasen servizos na mesma empresa ou "única empresa" mediante un contrato indefinido ou temporal, salvo contratos formativos.

Investimentos subvencionables: os custes salariais e de seguridade social patronal da contratación dun traballador/a a xornada completa ou a tempo parcial (con xornada mínima do 50%), iniciadas no 2025, que teñan unha duración mínima de 6 meses. As entidades solicitantes deberán presentar un orzamento estimado de gasto comprendido entre un mínimo de 1.428,58 euros, e un máximo de 21.428,58 euros.

Contía: 70% do gasto subvencionable, cun máximo de 15.000 euros.

Prazo de solicitude: ata as 14:00 horas do 17/03/2025.

* PEL-PEMES MANTEMENTO NO CADRO DE PERSOAL DE PEMES E MICOREMPRESAS

Beneficiarios/as e requisitos: pemes, microempresas e persoas autónomas beneficiarias da subvención PEL-PEMES CREACIÓN E AMPLIACIÓN 2024, que realizaron unha contratación indefinida ou foi transformada a indefinida con carácter previo á presentación da solicitude desta axuda; e que con anterioridade á data da publicación desta convocatoria (14/02/2025) manteña o domicilio fiscal na provincia nun concello con poboación inferior a 20.000 habitantes.

Gastos subvencionables: os custes salariais e de seguridade social patronal de mantemento da contratación no ano 2025 do posto subvencionado na convocatoria de 2024.

Contía: 50% do gasto subvencionable, cun máximo de 11.000 euros.

Prazo de solicitude: ata as 14:00 horas do 17/03/2025.

Información elaborada coa colaboración de CC Xestión.



Aberto o prazo para solicitar as axudas para o impulso da innovación e sostibilidade do comercio local e artesanal

Aberto o prazo ata o vindeiro 26 deste mes para solicitar as axudas para o impulso da innovación e sostibilidade do comercio local e artesanal.

Esta subvención da Xunta de Galicia vai dirixida a: persoas físicas ou xurídicas, comunidades de bens ou calquera outro tipo de unidade económica ou patrimonio separado sen personalidade xurídica.

Os comercios deben cumprir os seguintes requisitos, entre outros: desenvolver a súa actividade comercial na comunidade autónoma, con domicilio fiscal na mesma e que cumpran os requisitos establecidos legalmente para exercer a actividade. O número de persoas empregadas nos comercios non debe ser superior a 20 e teñen que desenvolver a actividade comercial nun establecemento cunha superficie de exposición e venda igual ou inferior a 300 metros cadrados. A maiores, deben estar dados de alta nalgunha das epígrafes que se relacionan nos anexos da axuda que son, entre outros: carnicerías, peixerías, froiterías, panaderías, pastelerías, tendas de roupa e calzado, droguerías e comercios de mobles e decoración.

Tamén poden ser beneficiarios/as os obradoiros artesanais inscritos no Rexistro Xeral de Artesanía de Galicia. Entran entre outros: fabricantes de xabóns ou produtos de beleza, de produtos de alimentación, elaboración de café e té, así como artesanías de coiro.

As actuacións subvencionables divídense en



Unha encargada dun comercio tomando notas no seu establecemento de venda e reparacións de bicis. / Foto: iStock

tres partes: liña de dixitalización, innovación comercial e liña de modernización comercial e liña de sustentabilidade ambiental.

Na primeira liña de actuacións subvencionables están dirixidas á dixitalización e á transformación dixital do punto de venda: implantación ou mantemento de páxina web con ou sen comercio en liña (o espazo web debe cumprir os requisitos establecidos nas bases reguladoras); hardware (sistema TPV ou ou tableta), impresora de código de barras térmica 1D/2D e báscula dixital; software de xestión adaptado á actividade comercial desenvolvida; ferramentas de posicionamento dixital

(SEO, SEM, ADS); loxística e-commerce; xestor de redes sociais; etiquetaxe electrónica para lineais de venda; sistema click and collect e lockers dixitais; terminais de autopagamento para a clientela; solucións de ciberseguridade; asistentes virtuais e sistemas interactivos (chatbots); aplicacións para dispositivos móbiles (m-commerce), aplicacións de realidade virtual e aumentada; así como pantallas e escarpates virtuais con ou sen interacción coa clientela.

A contía desta liña é do 80%, con determinados límites de investimento máximo segundo a actuación obxecto da axuda.

A segunda liña de actuacións é a de moderni-

zación comercial. Está dirixida á mellora da imaxe, á eficiencia do local e dos recursos e á calidade do produto final: obras de acondicionamento e de reforma da superficie de exposición e venda; adquisición de mobles auxiliares e expositivos de produtos; servizos profesionais de elaboración do proxecto de interiorismo; portas automáticas con sensores de proximidade; sistemas de iluminación enerxeticamente eficientes e sensores de presenza para a regulación automática de luces; mellora da fachada e do illamento térmico e acústico, así como a colocación de toldos e rótulos; sistemas de climatización enerxeticamente eficientes; e, por último, a adquisición

de equipamentos propios da actividade comercial e artesanal de primeiro uso (maquinaria, ferramentas ou equipamento auxiliar).

Neste caso a contía é tamén do 80%.

Para rematar, está a liña de sustentabilidade ambiental con actuacións dirixidas á redución das cantidades de embalaxe mediante a adaptación do seu tamaño e forma á dimensión dos produtos: caixas de cartón 100% reciclado, sobres de cartón ou papel tamén con porcentaxe de 100% reciclado, papel vexetal, recheos para embalaxe (vexetais e proteccións acolchadas de papel 100% reciclado), bolsas de papel, de tea de algodón, de liño e de tea de cábano.

A contía é do 80% do investimento máximo subvencionable de 2.500 euros, IVE excluído.

Estas axudas poderanse solicitar a través da Sede Electrónica da Xunta de Galicia.

O procedemento de concesión destas subvencións tramitarase en réxime de concorrencia non competitiva.

Ademais, as persoas beneficiarias poderán solicitar, no prazo de 10 días hábiles dende a notificación da concesión da subvención, o pagamento anticipado. Isto supoñerá entregas de fondos con carácter previo á xustificación como financiamento necesario para realizar as actuacións inherentes á axuda, de ata un 50% da subvención concedida, coa obriga de constituir garantía no caso de recibir axudas superiores a 18.000 euros.

Información elaborada coa colaboración de CC Xestión.



PRUEBA **1 MES** **AUDÍFONOS** **GRATIS**



ESTUDIO AUDIOLOGICO GRATUITO
FINANCIACION SIN INTERESES
ÓPTICA TÁBORA MELIDE
RUA PROGRESO,13
Tlf: 981 505 199  634950412

NUEVA UBICACIÓN



2 GAFAS GRADUADAS **99 €**

ÓPTICA TÁBORA MELIDE
RUA PROGRESO,13
Tlf: 981 505 199  634950412

Ana Mosteiro é a nova concelleira do BNG no Concello melidense



Ana Mosteiro, nova concelleira do Bloque Nacionalista Galego, na toma de posesión o 27 de febreiro. / Foto: C. Melide

Ana Mosteiro, a número 4 do Bloque Nacionalista Galego de Melide, tomou posesión o pasado 27 de febreiro como nova concelleira en substitución de Xesús Pereira, cuxa renuncia se fixo pública no mes de decembro de 2024.

"Comeza para o

BNG unha nova etapa, chea de emoción e compromiso, da man da nosa portavoz e concelleira Ana Mosteiro. Unha muller que leva por bandeira a nosa vila, que é unha veciña máis como calquera melidá e que avanza sempre co corazón e a cabeza por e para Melide", si-

nalan dende as redes sociais do BNG municipal.

Ao peche da redacción desta edición do Cerne de marzo non se coñecen publicamente as áreas que a nacionalista Ana Mosteiro pasará a levar como membro do equipo de goberno local.

Lucía Casal gaña o VII galardón Mujer Agro



Lucía Casal na entrega do premio Mujer Agro Juventud. / Foto: Lucía Casal

A melidense Lucía Casal gaña o VII galardón Mujer Agro, na categoría de Juventud.

Dende a organización dos premios destacan desta gandeira e creadora de contidos a súa "extraordinaria forma de vencer e superar as barreiras nunha

pequena aldea galega".

A maiores, o xurado tamén fixo fincapé na loita e entrega de Lucía para avanzar nun mundo altamente masculinizado.

Os impulsores desta iniciativa son a axencia Siete Agromarketing e o xornal eComercio Agrario.

O Goberno galego estuda limitar o uso de abonos en 25 concellos galegos, entre os que están Melide e Santiso



Un tractor agrícola traballando nun prado amplo con cultivos. / Foto: iStock

A Xunta de Galicia estuda limitar o uso de abonos en 25 concellos galegos, entre os que están Melide e Santiso, tras detectarse indicios de contaminación por nitratos nas augas. Para iso, a Consellería de Medio Rural prepara unha declaración

de 27 zonas vulnerables (4 na provincia da Coruña, 1 en Pontevedra e 1 en Ourense), o que implicará que nun prazo de 2 anos o Goberno autonómico deberá presentar un plan de acción con medidas que conduzan a reducir estes altos niveis de

contaminación por nitratos nas augas.

O Ministerio de Transición Ecolóxica publica cada 4 anos un mapa coas masas de auga contaminadas en cada rexión, feito a raíz dunha mostra con varias analíticas en po-

zos. Se os niveis superan os 37'5 miligramos de nitratos por litro en augas subterráneas ou os 25 miligramos en augas superficiais, a comunidade autónoma está na obriga de declarar esas zonas como vulnerables e poñer en marcha un plan para corrixir o risco de contaminación.

Dende o Sindicato Labrego Galego - Comisións Labregas (SLG-CCLL) puxo de manifesto, nunha reunión coa Consellería de Medio Rural, a súa "sorpresa" pola declaración de ZVN de concellos de baixa intensidade gandeira, "resultando canto menos sorprendente o uso de datos desactualizados, os resultados das análises correspóndense ao cuatrienio 2016 - 2019, e que non determinan con claridade que sexa a actividade agrogandeira a causa

significativa da contaminación".

Na provincia da Coruña os concellos afectados son: Melide, Santiso, Tordoia, Trazo, Zas, Carral, Abegondo, Cerceda, Oza-Cesuras, Valdoviño, San Sadurniño e Moeche.

"Como é sabido, a determinación de zonas con eutrofización de augas superficiais non se deben na maior parte dos casos á actividade agrogandeira, senón a causas industriais. Este problema pode agravarse seriamente coa implantación de industrias pesadas en zonas agrogandeiras do país, como é o caso da macrocelulosa de Altri e Greenalia, que ameaza con verter 30 millóns de litros diarios de augas cunha elevada concentración de nitratos", afirman dende o Sindicato Labrego Galego.



TRAIL

V SUBIDA SAN CIDRE

SERRA DO CAREÓN
TOQUES

ABRIL

2025

NOVAS DISTANCIAS:

+ 600M

17K

+ 150M

7K

+ CARREIRAS DE MENORES

+ INFORMACIÓN,
REGULAMENTO E
INSCRIPCIÓN E

PÁXINAS WEB:

www.toques.gal

www.carreirasgalegas.com

O Concello de Melide organiza un programa de actividades para reivindicar o Día da Muller (8-M) de maneira activa



8 MARZO FEMININO
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

6-13h **OBRADOIRO RAÍCES,**
Obradoiro de autoestima e construción de redes de apoio e o empoderamento grupal para mulleres
17.30H CENTRO SOCIAL.
Prazas limitadas, inscrición no Centro Social ou no 981 50 57 06

7h **LECTURA DO MANIFESTO**
12:00H CASA DO CONCELLO.

9h **I ENCONTRO MULLERES Bocelo-Melide 10K**
10km para **Andar** ou **Correr**
+info e inscricións Departamento de Deportes do Concello de Melide ou 639821371
Organiza : AD Cerne en colaboración co Concello de Melide

12h **A IGUALDADE NON TEN TRUCO**
Alumnado de 4º-5º-6º primaria CEIPS MELIDE

18h **TEATRO INFANTIL ,ZAPATOS**
Escola infantil municipal

25,26 e 27h **OBRADOIRO: PorNo(n)Educar**
les de Melide



O cartel de actividades do Concello de Melide para conmemorar o Día da Muller (8 de marzo). / Foto: Concello de Melide

O Concello de Melide organiza un amplo programa de actividades para reivindicar o Día Internacional da Muller (8-M) de maneira activa. Estas actividades transcorrerán durante todo o mes de marzo, sempre coa igualdade efectiva entre mulleres e homes como obxectivo. A programación esténdese do día 6 ao 27 e inclúe obradoiros, deporte e teatro.

A lectura do manifesto realizarase mañá, 7 de marzo, ás 12:00 horas diante do Concello, na Paza do Convento (agás que a climatoloxía non o permita e trasladaríase a lectura ao Salón de Plenos). Dende a Administración local afirman que no texto se volverá reivindicar unha serie de valores que impregnan a acción municipal, como son a loita pola igualdade en todos os ámbitos, como o laboral ou o doméstico, e a repulsa pola violencia de xénero en todas as súas expresións. Tamén será un momento de recoñecemen-

to das mulleres que no día a día loitan pola igualdade de dereitos e oportunidades.

Outra parte das actividades vai dirixida á formación. Entre hoxe e o 13 de marzo, o Centro Social acollerá o obradoiro Raíces. Trátase dunha iniciativa para o desenvolvemento da autoestima e a construción de redes de apoio e empoderamento en grupo para mulleres.

O IES de Melide acollerá o seu propio obradoiro de formación, neste caso dirixido á mocidade. A través desta actividade "PorNo(n) Educar", o alumnado recibirá un obradoiro de educación sexual que fuxa dos roles de xénero e o discurso machista que impregna a pornografía, e promova unha visión da sexualidade igualitaria. O obradoiro desenvolverase os días 25, 26 e 27 de marzo.

A maiores, haberá unha actuación para o alumnado de 4º, 5º e 6º de primaria e outra para o da Escola Infantil.



Véndese leña picada de carballo

Santa María de Melide

636 866 996



IRPF E SMI

Ultimamente están os políticos e periodistas discutindo de se o S.M.I. recentemente incrementado aos 16.576 euros anuais debe tributar ou non, coa premisa de que “pagan impostos os que menos teñen”. Sen entrar a valorar se este salario mínimo debe tributar ou non, debemos reflexionar sobre outros asuntos do Imposto sobre a Renda das Persoas Físicas:

1º Os autónomos pagan o imposto da renda dende os 8.000 euros de beneficio, chegando a pagar case 1.800 euros anuais por un beneficio de 15.876 euros, importe exento para un traballador por conta allea. Este límite en ningún momento se fala de cambiar, nin existe colectivo ou partido político algún que mire polos intereses dos autónomos, donos de pequenos comercios que lles costa sobrevivir neste mundo globalizado no que estamos a vivir e que asumen unha

presión fiscal que non asume ningún outro colectivo.

2º Co incremento tan importante do salario mínimo nos últimos anos, e que levou parello estar exento de tributar, traballadores por conta allea que cobran por encima deste salario mínimo, asumen unha presión fiscal que tamén quedou obsoleta ao non cambiar os tramos de tributación. Por exemplo, cun salario de 22.000 euros o importe a pagar por un traballador por conta allea son 2.630 euros, case un 12% do salario, cando con 15.876 euros non se tributa nada.

3º Está pasando nos últimos anos, que traballadores por conta allea, non ven a subida de convenio reflexada no salario líquido mensual, xa que sube tanto a porcentaxe a pagar de IRPF que moitas veces o traballador cobra menos a final de mes, non deberían existir saltos tan importantes de tri-

butación, e se se incrementa o salario bruto nunca se debería dar a circunstancia de que o traballador cobre menos a final de mes.

Toda esta problemática que aparece ao redor da lei de IRPF fai necesario que esta se discuta e modifique para adaptala a situación económica e social actual, é por elo, que non nos centremos só en se o salario mínimo interprofesional debe tributar ou non, estudemos en profundidade como está a lei e en que pode ser mellorada para non gravar en exceso aos que menos teñen.

Susana Castro, CC Xestión

Escoller as fotos nas que saímos mal

Conservo na casa de meus pais unha foto que me fun facer a Fotos Manolo cando debía ter uns 15 anos. Teño alí o retrato, pero na mente intacto o momento no que me acheguei sola ao mostrador daquel fotógrafo tan carismático, dicíndolle que quería unha foto miña. Se cadra naceu aí a miña devoción polas fotos, por pensalas, facelas e desfrutalas toda a eternidade despois. Manolito o fotógrafo quixo probar a poñer un reflexo naquel retrato medio de cara, medio de perfil, e mandoume ir dúas ou tres veces, a ver que me parecía aquela explosión de luz que parecía nacer entre os rizos que daquelas tiña no meu pelo. A foto estaba ben, era unha foto sen máis, pero vista hoxe, nun marco na casa onde me criei, fállame máis de como cambiou a nosa relación coas fotos, ca daquela rapaciña de moufas cubertas de grans, que quería verse retratada.

Temos todos as galerías dos móbiles estoupando de fotos. Vídeos e fotografías, moitos deles case iguais, que na maioría dos casos acaban morrendo aí, onde naceron, sen que volvamos nunca a elas nin lles prestemos máis atención. Acontece algo impor-

tante e temos a necesidade de sacarlle unha foto, como se non confiásemos dabondo na nosa propia capacidade para almacenar recordos, vivencias e imaxes. Cando filtramos a vida por unha pantalla facemos un seguro de permanencia con ese recordo, porque queda gardado. En cambio, o que realmente pasa é que deixamos de vivilo ao natural e invalidamos a forza da nosa memoria. Ata que un día quedamos sen teléfono, e sen copias na nube, e sobrevén o drama. Baléiranse os recordos, e aí é onde só sobreviven os máis potentes.

A maneira na que tomamos as fotos cambiou tamén radicalmente desde que estamos pautados polas redes sociais. Moitas veces sacamos fotos pensando xa só nese formato vertical, posturizado, vistoso e atractivo para apañar likes, miradas ou comentarios nas redes sociais. E como aí só serve o bonito, o posturado, "o que vale para ensinar", acabamos vendo todas as fotos iguais: as mesmas poses, os mesmos sorrisos, as mesmas expresións, ensaiadas consciente ou inconscientemente unha e outra vez para quedar ben na foto.

Polo camiño pérdese a vida, o mo-

mento e a realidade. Asinaría un manifesto a favor das fotos nas que, espontaneamente, saímos mal, coa boca torta de rir, cos ollos pechados porque nos cegaba a sol de fronte, ensinando as moas do cabo porque xusto estabamos berrando algo importante cando saltou o click. Pero esas nunca se ven, bórramolas porque nos avergoña non vernos perfectos. E en cambio, cando pasen os anos, se nalgún momento volvemos a esas fotos, posiblemente nos diga máis do momento a foto borrosa polo movemento, aquela na que saíamos mal e nos traslada a aquel momento vivido, cá outra na que posamos, planos, sen máis historia.

Manolito fixo o que puido no meu retrato posado de adolescente, revelado do seu carrete. Hoxe somos nós os que decidimos se queremos a foto fixa ou a que conta a historia do momento, sen posturos.

Vanesa de Quinzán

"Gustaríanos contar con máis empresas do municipio que colaboren coas Formacións Profesionais do IES de Melide"



O alumnado da ESA nunha visita ás instalacións da FP de Carpintaría e Moble no IES de Melide, guiados por Javier, mestre desta especialidade. / Foto: IES de Melide

Telecinco, Cuatro, Cadena COPE, La Voz de Galicia, Radio Melide ou Antena 3 son só algúns dos medios de comunicación que sen fan eco das diversas actividades e iniciativas que se desenvolven no IES de Melide, todo un referente en formación e inclusión.

A maiores da educación secundaria obrigatoria e o bacharelato, este centro educativo ofrece a FP Básica e Media de Carpintaría e Moble, FP Superior Dual de Deseño e Amoblamento, FP Superior Dual de Gandería e Asistencia en Sanidade Animal, Educación Secundaria de Adultos e Ensinanzas Básicas Iniciais.

No recentemente estreado FP Superior de Deseño e Amoblamento contan, na actualidade, con 3 alumnos "moi comprometidos", tal e como sinalan dende o IES. A FP de Gandería e Asistencia en Sanidade Animal está máis consolidado e ten 20 alumnos e alumnas (10 en 1º e 10 no 2º curso), procedentes de todas as provincias galegas

e tamén de fóra das fronteiras da comunidade autónoma. Con ambas formacións dende o Centro amósanse moi contentos e esperan que o alumnado poida seguir medrando en futuras convocatorias.

A parte dos estudantes, outro eixo fundamental deste tipo de ensinanzas son as empresas colaboradoras coas que o alumnado pode facer prácticas, neste tipo de FP remuneradas nas que "cobran o 50% do SMI e, a maiores, se teñen o lugar de traballo fóra de Melide contan cunha axuda para o desprazamento que varía dependendo da distancia que haxa". O período de prácticas é imprescindible para a formación do alumando e que ademais ten diversas vantaxes para as empresas que son colaboradoras con, neste caso, o IES de Melide. A pesares disto, buscar as empresas non sempre é doado, porén este ano a directiva conta co apoio dunha figura da Consellería, denominado "dinamizador" que facilita esta

tafeza. Para o IES contar cun amplo abano de empresas colaboradoras é moi importante: "gustaríanos contar con máis empresas da nosa contorna, de feito, fai pouco uniuse El Huevo de la Abuela e a idea é que cada vez se animen a colaborar máis". Ademais, o alumnado se remata as prácticas na empresa cun contrato en alternancia que lles permite compaxinar o traballo remunerado coa formación presencial.

A maiores, o IES non perde a oportunidade de aprender doutros modelos de ensinanza e por iso, hai unhas semanas, acudiron varios alumnos dun centro educativo, cunha FP de Madeira, do norte de Portugal para coñecer as instalacións do centro melidense e intercambiar impresións e experiencias da ensinanza.

Outra familia que non deixa de crecer dentro do IES de Melide é a ESA, o grupo de Educación Secundaria de Adultos, onde case 30 persoas de 7 nacio-

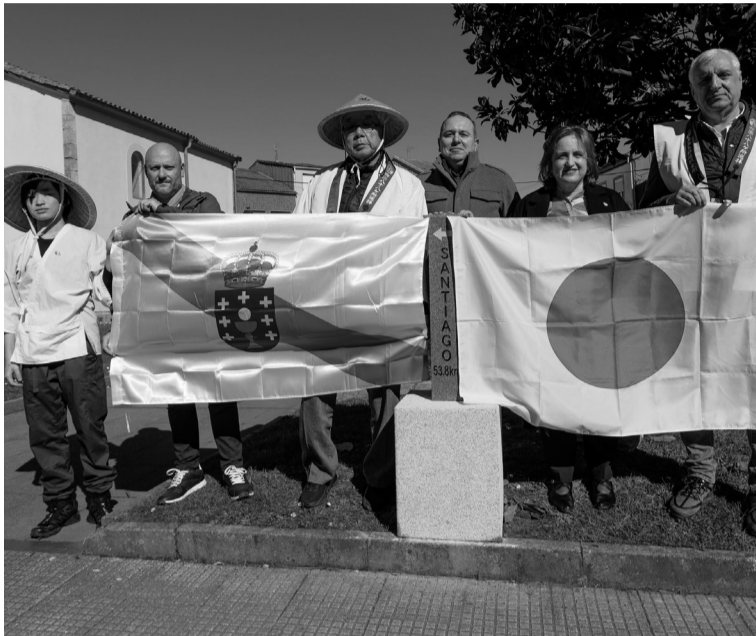
nalidades acoden cada día a clase na busca de mellorar a súa situación laboral actual, progresar e incluso incrementar a súa autoestima. Esta pequena familia é do máis heteroxénea, dado que as idades do alumnado abranguen dende os 18 ata pasados os 60 anos. Unha das máis novas da clase é unha alumna invidente, de procedencia peruana que no seu país de orixe non puido realizar os estudos por falta de recursos para adaptar a formación as súas necesidades. Non obstante, no IES atopou, tamén grazas a súa mestra especialista Lola Corzo, un lugar no que aprender sen límites. Ademais, nesta aula a conciliación tampouco é un impedimento para o alumando, dado que algunhas das alumnas asisten a clase coas súas fillas e fillos pequenos que xa son parte da familia da ESA.

A maiores, "nos últimos anos estamos favorecendo a deriva do alumnado da ESA, que poida estar interesado, á FP de

Carpintaría e Moble e por iso estes días fixemos unha visita ás instalacións do ciclo de madeira co profesorado do mesmo. De feito, xa temos varios alumnos nesta situación, primeiro fixeron a ESA e agora cursan a FP. Moito do alumnado desta modalidade despois segue estudando", destaca Juan Manuel Blanco, xefe de estudos de adultos.

A pesares de que nun principio poida parecer complexo poñerse a estudar de novo, logo de moitos anos de parón, Juan Manuel Blanco afirma que "se hai vontade, traballo e compromiso por parte do alumnado non teñen problema. É máis, temos unha alumna de máis 50 anos de aquí do municipio que me dixo que dende que está cursando a ESA ten "mono" de estudar e querer saber máis". Ademais, para este tipo de formación, "se por motivos laborais non se pode asistir sempre á clase podemos adaptar os recursos da aula para que os poidan facer igual".

A instalación dun fito da ruta nipoa de Shikoku Henro une a Melide e Xapón



Os representantes nipóns e galegos na instalación do fito. / Foto: C. Melide

A instalación dun fito (xunto á Capela de San Roque) da ruta de peregrinación nipoa de Shikoku Henro, irmandada coa Ruta Xacobe, une a Melide e Xapón.

O pasado 28 de febreiro, visitou a vila melidá o

presidente da Asociación de Amigos do Camiño de Shikoku Henro, Hirofumi Matsuo. Nesta visita estivo acompañado polo alcalde José Manuel Pérez, o concelleiro Xosé Igrexas e a presidenta da Mancomunidade

de Concellos Galegos do Camiño Francés e alcaldesa de Triacastela, Olga Iglesias.

O Camiño de Shikoku Henro é un percorrido circular que atravesa 88 templos budistas presentes na illa xaponesa do mesmo nome. A súa lonxitude é de 1.200 quilómetros a través destes complexos relixiosos fundados no século IX polo monxe Kukai. O habitual é que esta ruta se percorre ao sentido das agullas do relox, atravesando espazos monumentais como o complexo de templos da cidade de Kotohira. O percorrido adoita comezarse na cidade de Naruto, coa visita ao templo de Ryozenji.

Actualmente, Triacastela, Sarria e Melide son os únicos puntos do Camiño de Santiago que contan con este fito xaponés conmemorativo.

A ITV Móbil visita a vila do día 20 ao 27 de marzo



Unha persoa revisando a parte do motor dun vehículo. / Foto de arquivo

A Unidade Móbil de Inspección Técnica de Turismos visita Melide do día 20 ao 27 de marzo.

O horario de revisións será de 9:00 a 13:00h e de 15:15 a 18:00h, agás o 27 de marzo que será só de

mañá, na Explanada da Feira da vila.

As persoas interesadas en facer uso deste servizo deben pedir cita previa a través da páxina web: www.sycitv.com ou no teléfono 981 92 80 80.

A Asociación de Troiteiros do Río Furelos celebra a súa XXII Asemblea Xeral coa mirada posta na programación do 2025



Os membros da directiva da Asociación na XXII Asemblea Xeral Ordinaria. / Foto: Asociación de Troiteiros do Río Furelos

A Asociación de Troiteiros do Río Furelos celebra a súa XXII Asemblea Xeral Ordinaria para tratar, entre outros temas, as actividades deste ano. Algunhas das iniciativas

que se van realizar son: XXI Campionato de Pesca da Terra de Melide, XIX Máster de Campeóns de pesca a mosca, XIX Pesca e Ceiba, Día do Socio, XXI Xornadas de Limpeza do

Río Furelos, Campaña de Proxecto Ríos de Adega, talleres de montaxe mosca e culleiriña, así como o mantemento dos accesos e sinais do couto e vedados do Río e tamén da es-

cala do Fulicheiro.

A primeira das iniciativas será o Campionato de Pesca da Terra de Melide que se celebrará o vindeiro 5 de abril. Esta actividade é exclusiva para os socios da entidade. As prazas son limitadas e as persoas interesadas xa poden anotarse a través do 696 60 73 48. O prezo desta xornada é de 20 euros con xantar incluído no Mesón A Ponte, en Furelos.

Nesta xuntanza anual de socios, a directiva da Asociación de Troiteiros do Río Furelos expresou a súa satisfacción polo seguimento realizado polos socios e, ao mesmo tempo, manifestan o seu gran compromiso co Furelos e cos valores ecolóxicos que sustentan o

traballo desenvolto pola entidade ao longo da súa historia.

A esta Asemblea Xeral Ordinaria acudiron o 70% dos socios, o que amosa o forte compromiso dos asociados coa Asociación.

A maiores, aproveitouse a xuntanza para aprobar, por unanimidade, manter a mesma cota do ano pasado para socios e cotos. Ademais, quedan exentos do pago da cota: persoas en situación de desemprego de longa duración, persoas con diversidade funcional igual ou superior ao 33%, menores de 18 anos e maiores de 65.

A Asociación de Troiteiros do Río Furelos está formada actualmente por 330 socios.

"O coidado persoal sempre quedou nun segundo plano para a poboación feminina e isto repercute na súa saúde"

- Como xurdiu esta iniciativa?

- **Lidia Rodríguez** (organizadora do evento): Este ano houbo un cambio de directiva na Asociación Deportiva Cerne co que entramos dúas mulleres, Belén máis eu. No meu caso encárgome máis do relacionado con trail running, que son carreiras de montaña, e Belén leva atletismo en asfalto. Eu xa levaba bastante tempo pensando en realizar un evento deste estilo e este ano, ao estar na directiva da Asociación, crin que era o momento idóneo para facelo. Este encontro faise man a man co Concello de Melide e Asaltamontes Female. De feito, para facelo realidade, púxenme en contacto cunha das integrantes desta Asociación para asesorarme e organizar isto, dado que no centro de Galicia non había nada parecido.

- **Que é a Asociación Asaltamontes Female?**

- **L.R.:** É unha asociación da zona de Nigrán, fundada pola corredora profesional Aroa Sío e coordinada por Arancha Pérez. Nace de xeito natural debido a que existe un gran interese feminino por practicar este deporte, máis á vez por desfrutar dun equipo co que poder adestrar e facer saídas en grupo. De feito, o obxectivo principal de Asaltamontes Female é aumentar a presenza de mulleres en carreiras de montaña, co fin de promover o trail running e, sobre todo, facer crecer o deporte feminino.

Dende esta Asociación organizan varias quedadas nacionais, carreira por relevos (que se celebrará o vindeiro 29 de setembro) e un campus deportivo. Esta última actividade será impartida por Aroa Sío como deportista invitada, onde iniciará a mulleres neste deporte dunha forma máis individualizada.



Belén García e Lidia Rodríguez, organizadoras do I Encontro de Mulleres Bocelo - Melide. / Foto: Cerne

- **Por que escollestes esta ruta?**

- **Belén García** (organizadora): Querendo que fose un percorrido de montaña non había mellor alternativa que o Bocelo.

- **L.R.:** Ademais queriamos que fose unha ruta cun nivel de dificultade baixa para que se adapte a todo tipo de mulleres.

- **Cal é a programación do vindeiro 9 de marzo?**

- **L.R.:** As participantes chegarán ao Cantón de San Roque sobre as 8:30h para recoller o dorsais nun posto habilitado. A continuación, sobre as 9:30h sairemos nos autobuses para o Bocelo, máis concretamente ao Coto do Pilar, e ás 10:00h comezará a andaina ou carreira, dependendo do que cada participante queira facer. Logo, na chegada a meta haberá un fin de festa con avituallamento para repoñer enerxías e, ao mesmo tempo, falar entre elas. Haberá tamén sorpresas cun pouco máis de ritmo e

sorteos entre as mulleres participantes de varios dorsais para Os 21 do Camiño e O Cross de Santiso, dous grandes eventos deportivos da comarca para os que xa non se poden conseguir dorsais.

- **B.G.:** O importante é, se o tempo nos acompaña, xuntarnos todas para desfrutar dunha xornada de deporte ao aire libre. A maiores, este tipo de evento permíteche coñecer moita xente porque non ser unha competición xa o tomas dunha maneira máis relaxada.

- **L.R.:** A idea é que se animen máis mulleres a realizar deporte ao aire libre e poidan quedar unhas con outras para adestrar.

- **Notades que hai un aumento de mulleres interesadas neste tipo de deportes de montaña pero que se frean por certo medo de ir soas?**

- **L.R.:** Nas carreiras de monte é máis complexo. Eu levo 13 anos facendo carreiras de montaña e cando co-

mecei eramos moi poucas, pero teño que dicir que de 5 anos para atrás incrementouse bastante a participación feminina neste tipo de carreiras. Isto tamén se ve en Asaltamontes Female, onde en cuestión de 3 meses aquela primeira quedada que realizaron 80 mulleres a finais do 2022 converteuse nun grupo de case 500 corredoras en toda Galicia. E si, hai mulleres que se frean por non ter con quen ir adestrar ao monte.

- **B.G.:** No meu caso levo menos tempo correndo, fun unha das que me incorporei as carreiras nestes últimos anos. É certo que ao correr por asfalto é máis sinxelo practicar porque tes maior accesibilidade, podes facelo mesmo pola vila e iso quítalle o medo que poden sentir algunha mulleres coas carreiras de montaña.

- **Como foi a acollida por parte da veciñanza?**

- **L.R.:** Moi boa a verdade, algunha xente párame pola rúa para preguntarme e co-

mentar o evento. A maiores, é unha iniciativa gratuíta co que cada muller levará a súa bolsa de corredora coa camiseta. Esta todo pensando con moito cariño para todas elas. De feito, é importante facer fincapé que tanto dende a Asociación Deportiva Cerne como co Concello de Melide, especialmente a concelleira de Deportes Carmen Liñeira, púxose moito empeño para facer realidade este proxecto.

- **Que esperades desta xornada?**

- **B.G.:** Esperamos que lles guste moito e queiran repetir. Logo, se a maiores se animan a facer deporte sería marabilloso.

- **L.D.:** Ademais, aquí en Melide temos a Asociación Deportiva Cerne que che da a oportunidade de coñecer a máis compañeiros e compañeiras cos que compartir esta actividade. Ademais, a través da Asociación Asaltamontes Female tamén tes a opción de estar en contacto con outras deportistas.

- **Por que non se lle dá tanta importancia á necesidade do deporte nas mulleres para gozar dunha boa saúde?**

- **L.R.:** Son moitos puntos do contexto social actual das mulleres, entre outros a carga dos coidados familiares. Ademais, debemos pensar que ás mulleres a partir dunha idade sufrimos un cambio hormonal co que se complican algunhas cousas: debilitación dos ósos, problemas musculares... O coidado persoal sempre quedou nun segundo plano para a poboación feminina e non debe ser así porque vai repercutir na súa saúde.

- **B.G.:** O home sempre ten tempo a todo e a muller a nada, podería resumirse así. A importancia de realizar deporte é innegable, canto máis exercicio realices agora máis te vai axudar nun futuro.

Melide destino

os domingos...
en Melide!



#MercaenMelide

#MelideDestino

#DomingosdeMelide



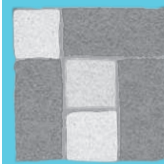


Producindo carne de tenreira dende 1977.



Pedidos a medida e transporte a domicilio.

Teléfono: 677881910/607187715 *Rúa Florentino López Cuevillas* n14, Melide



Casa Juanito

Más de 100 años de prestigio y calidad

Especialidad en:

Pimentón Legumbres

Bacalao

Vinos

Licores

**Mateo Segade Bugueiro,
39 - MELIDE
Teléfono e fax: 981 50 51 03
casajuanito1910@gmail.com**

Cafetería y Pastelería

Estilo



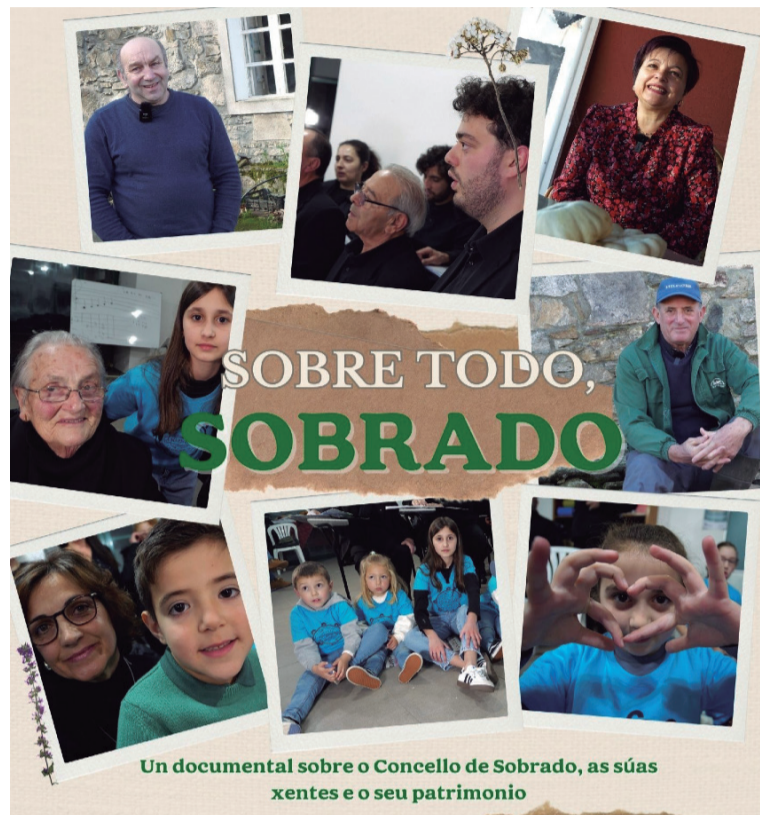
C/ Progreso, 6
Tfno.: 981 505 153 MELIDE



Venta de todo tipo de
artigos de pesca!

**Rúa Folicheiro, 3 - baixo
15800 - Melide
Teléfono: 646 72 53 19
www.armeriabergantiños.com**

O documental "Sobre todo, Sobrado!" estréase este sábado no Mosteiro



Un documental sobre o Concello de Sobrado, as súas xentes e o seu patrimonio

Cartel do documental: "Sobre todo, Sobrado!". / Foto: Concello de Sobrado

O Concello de Sobrado presenta este sábado, 8 de marzo, o documental "Sobre todo, Sobrado!" no

Mosteiro do municipio ás 19:30 horas.

Nesta presentación, que contará con entrada li-

bre ata completar aforo para que poidan acudir todas as veciñas e veciños que así o desexen, así como aqueles e aquelas que participaron no mesmo. A maiores, intervorrán o alcalde de Sorado, Lissardo Santos, e o director de Xurdir, Ignacio Seijo.

Esta peza audiovisual trata sobre este concello, a súa veciñanza e o seu patrimonio. Unha gran oportunidade para promocionar e difundir todo o que Sobrado ten por descubrir, especialmente, entre a xente doutros lugares que non coñece esta localidade.

Todas as persoas que se acheguen este sábado pola tarde ao Mosteiro terán a oportunidade de ver o documental "Sobre todo, Sobrado!" en primicia.

Este documental é producido polo Concello, coa colaboración de Gestán e producido por Xurdir.

O Cross de Santiso esgota os dorsais en só 48 horas



Imaxe do Cross para comunicar o peche das inscricións. / Foto: Abeancos

O éxito do Cross de Santiso en canto a participación é innegable, en tan só 48 horas esgota todos os dorsais para todas as categorías.

O vindeiro 31 de maio, Visantoña volverá acoller un dos eventos deportivos referente na contorna e no que participarán

800 persoas.

Ademais, a empresa Xanela Ocio ofrecerá un servizo de coidadores para que as familias corredoras poidan deixar as crianzas mentres participan na carreira. O prezo é de 6 euros para 1 hora, 10 para 2 e 15 euros para 3 horas.

Tchin Tchin
PROGRESIVOS

O TEU PAR DE GAFAS PROGRESIVAS POR 1€ MÁIS*

NAMÓRATE OU DEVÓLVEAS!

* Oferta válida dende o 03/02/2025 ata o 31/03/2025 nas ópticas de Alain Afflelou de España e Andorra. Ver condicións na óptica ou en afflelou.es.

GARANTÍA DE ADAPTACIÓN **100%**

**C/ RONDA DE CORUÑA
MELIDE - 981 50 60 97** (E-15001259)

ALAINAFFLELOU

Pide a túa cita
afflelou.es



A 5ª edición da Subida a San Cidre contará con diversas novidades, entre elas unha carreira de 17 quilómetros

- Que tedes preparado para esta nova edición da Subida a San Cidre?

- **Mauro Nogueiro** (técnico de deportes do Concello de Toques e organizador da carreira): A primeira novidade máis salientable é a data, ata este ano facíase esta carreira en marzo e por diferentes motivos decidimos cambiala para o 6 de abril. Había dúbidas con se poñer esta data ou non porque cadra con outras carreiras de gran embergadura en Galicia, con moitas edicións e unha participación importante, porén despois de reflexionalo cremos que polo tipo de carreira que é a Subida a San Cidre temos distintos modelos de participantes e non vai afectar ás inscricións.

- **O cambio de data pode axudar a que faga un tempo máis solleiro que en marzo.**

- **M.N.:** Si, ese é un dos motivos porque as inclemencias meteorolóxicas acompañáronnos nas anteriores edicións, e realizar a carreira en abril tampouco nos garante estabilidade climatolóxica pero aumenta a probabilidade dun ambiente axeitado para unha actividade ao aire libre.

- **Cóntanos que máis novidades ides ter?**

- **M.N.:** As distancias. Normalmente a carreira absoluta eran 13 quilómetros e por petición popular aumentámola ata os 17. Logo, a maiores puxemos unha máis curta, de 7 quilómetros para aquelas persoas participantes que se lle faga moito a nova distancia. Nesta última, poderán participar maiores de 16 anos que tamén era unha das demandas do público. Esta carreira será de categoría única. Con respecto á de 17 quilómetros, metemos máis categorías que van ser: absoluta, senior, máster 35,



Varios corredores e corredora na zona de saída da Subida a San Cidre nun anterior edición. / Foto: Concello de Toques

máster 45, máster 50, máster 60, sub 20 e sub 23 e a das persoas empadroadas. Polo que o evento xa colle maior envergadura, entre outras cousas polo orzamento.

- **Ademais, se xa era unha carreira dura, aumentarlle 4 quilómetros paréceme un reto.**

- **M.N.:** Tamén implica un esforzo maior de traballo de campo, canta máis distancia maior sinalización hai que poñer. Non obstante, se te paras a pensar tampouco é tanto incremento porque o percorrido increméntase pero vaise usar a mesma zona. Logo, por parte das persoas participantes deste tipo de carreiras non veñen tanto a gañar, que se é posible xenial, senón a realizar exercicio físico propiamente dito, fortalecer o instinto de superación persoal e desfrutar do evento.

A maiores, outra das cousas que vai cambiar é a zona de saída e meta. O espazo empregado non me acababa de convencer ao 100%. O ano pasado probamos unha nova localización

que se axustaba bastante ás nosas pretensións pero que tampouco foi a idónea. Entón, decidiuse que se faga onde o Pavillón do Souto. Este espazo paréceme o máis adecuado dado que non repercute tanto na veciñanza e en que ademais dos vestiarios coas duchas, empregárase para completar e mellorar o servizo, aumentando as dotacións que implica un evento destas características.

- **As persoas interesadas en participar como poden anotarse?**

- **M.N.:** Esta carreira témo-la adherida a Federación Galega de Atletismo polo que as inscricións teñen que facerse na páxina web: carreirasgalegas.com e, ao mesmo tempo, na web do Concello tamén haberá un enlace que te dirixa a inscrición. Nesta edición con todas estas novidades aumentouse un pouco as cotas que quedan do seguinte xeito: 15 euros para a de 17 quilómetros, agás a última semana que serán 20; e para a de 7 quilómetros son 10 euros ata os últimos

7 días e logo 15. As carreiras de nenos e nenas serán gratuítas. Tal e como se ve co importe das inscricións, neste evento non hai ánimo de lucro simplemente cubrir os gastos e valorar o traballo de organización.

- **Que expectativas tedes para esta 5ª edición da Subida a San Cidre?**

- **M.N.:** Por unha parte que teña aceptación a data e non supoña un impedimento para ninguén. E, pola outra parte, que aumente un pouco a inscrición en xeral. De feito, a incerteza de non saber canta xente vai acudir é complicado de xestionar de cara a organizar e encargar os agasallos que leva cada corredor ou corredora.

Na que estamos moi contentos sempre coa participación é na dos nenos e nenas porque ves esa inocencia propia da infancia e a ilusión por facelo ben.

Outra das expectativas a mellorar é que nesta nova zona de saída, xunto ao Pavillón, evita o distanciamento ata a zona de saída - meta, isto xunto co servizo de gardarrou-

pa, permitirá que os participantes e acompañantes fiquen a maior parte do tempo a carón do Polideportivo. Hai que darse de conta de que isto empeza ás 10:00h da mañá e non remata ata que se entregan todos os premios. Ademais, se finalmente chove o 6 de abril ao ter o Pavillón preto da saída vai ser unha vantaxe porque a xente vai poder esperar alí dentro sen mollarse e comodamente. Isto non quita que se instale unha carpa tamén fóra pero contando xa con este espazo habilitado para os nenos e nenas. Logo, tamén haberá sorpresas e ambientación nesta zona porque ao final é un día de festa e deporte.

- **Este evento deportivo sempre tivo moi boa acollida.**

- **M.N.:** Si. De crianzas hai moita participación porque tamén veñen todos os anos uns 20-30 nenos e nenas dun club de atletismo de Friol. Ademais ningún quere faltar porque, polo que me di o adestrador, veñen case todos e se algún falta é por un compromiso que senón virían na súa totalidade. E isto para un evento coma este animante a seguir mellorando e potenciando estas carreiras.

- **De feito, este tipo de iniciativas para que xente doutros lugares coñeza Toques son ideais.**

- **M.N.:** Claro, a Subida a San Cidre tamén ten un compoñente turístico e de promoción do concello.

- **Cal é o valor engadido deste evento deportivo?**

- **M.N.:** A xente pregúntame o por que deste percorrido, esa subida á Ermita, e é por 2 cuestións: é un dos puntos máis elevados do concello e se queres facer unha carreira de montaña é un bo destino e, a maiores da propia festividade do 15 de maio.

Sobrado acolle un servizo de apoio a coidadoras

PRECISAS APRENDER A XESTIONAR AS TÚAS EMOCIÓNS?

SE ES OU FUCHES **COIDADORA** DUNHA PERSOA EN SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA** OU XA VES PRÓXIMA ESTA SITUACIÓN...

Os mércores
dende o 23 de abril
ata o 11 de xuño
11h-13h

Salón de plenos do Concello de Sobrado
981 78 75 08

ANÍMATE E INSCRÍBETE!!!

Cartel de promoción do servizo de apoio integral a coidadoras. / Foto: C. Sobrado

A Fundación Mujeres ofrece un servizo de apoio integral a persoas que foron ou son coidadoras dunha persoa dependente no medio rural, dende o 23 de abril e ata o 11 de xuño, todos os mércores. O horario desta iniciativa é de 11:00 a 13:00

horas, no Salón de Plenos do Concello de Sobrado.

As persoas interesadas teñen que anotarse antes do 11 de marzo no teléfono da Administración local: 981 78 75 08. Este servizo é totalmente gratuíto para as participantes.

A Garda Civil imparte charlas sobre seguridade viaria a persoas migrantes

O Subinspector de Tráfico da Coruña recibiu a solicitude da ONG Rescate, para instruír nas normas de circulación en bicicletas e na función de peóns, ás persoas as que ofrece cobertura institucional.

Nas dependencias do Mosteiro de Sobrado, os formadores da Subinspección de Tráfico e Xefatura Provincial de Tráfico da Coruña, impartiron charlas a un grupo de inmigrantes que convive no municipio, considerando unha cuestión trascendente o coñecemento das normas de circulación como actividade cotiá.

A Xefatura provincial despregou un circuito de seguridade viaria, no cal, a modo de práctica, persoas de nacionalidades como Senegal, Marrocos ou Mauritania, puideron verificar as



A Garda Civil impartindo a charla a persoas migrantes. / Foto: Garda Civil

normas viarias que deben atender e que lles amparan a modo de peóns e condutores de bicicletas.

Esta práctica enmárcase dentro das numerosas colaboracións que tanto a Xefatura Provincial de Tráfico, como o Subins-

pector de Tráfico da Coruña, realizan no ámbito da comunidade escolar, de centros de persoas maiores e outras institucións que o demandan, permitindo con isto que a seguridade viaria chegue, neste caso, a 65 inmigrantes.

A Xunta de Galicia convoca novas axudas para facilitar a adquisición de vivenda da mocidade nos concellos galegos



Un cartel de "se vende" colocado no balcón dunha vivenda que está a venda. / Foto: iStock

A Xunta de Galicia convoca novas axudas para facilitar a adquisición de vivenda da mocidade nos concellos galegos.

Estas subvencións divídense en 3 liñas: para menores de 36 anos, para comprar unha vivenda nun casco antigo e para a adquisición de vivenda protexida.

No caso da 1ª liña de axudas o orzamento incrementouse en 400.000 euros respecto á convocatoria de 2024. Algúns dos requisitos a cumprir polo beneficiarios e beneficiarias son: ter menos de 36 anos, a vivenda que se compra ten

que estar situada nun municipio de menos ou igual a 10.000 habitantes (entran nesta liña as vivendas situadas nos concellos de Melide, Santiso, Toques e Sobrado), debe custar un importe igual ou inferior a 120.000 euros e cuxa operación de compra se realizara despois

do 31 de outubro de 2024. A maiores, os ingresos da unidade de convivencia deben ser iguais ou inferiores a 3 veces o IPREM, é dicir, 25.200 euros ao ano. Este importe elévase no caso de familias numerosas e persoas con diversidade funcional.

A contía da subvención é do 20% da vivenda, cun límite de 10.800 euros.

No caso da liña para a adquisición de inmobles en cascos antigos o importe da axuda é de máximo 12.800 euros para persoas menores de 36 anos e de ata 10.800 para maiores de idade. Se a vivenda está situada nunha zona declarada Área Rexurbe, a contía pode chegar ata os 15.000 euros, independentemente da idade.

No que corresponde á 3ª liña, para a compra de vivenda protexida, os im-

portes serán de ata 16.000 euros para persoas menores de 36 anos e ata 12.000 euros para as de máis idade.

Estas axudas son para compra da 1ª vivenda, polo que ningunha persoa beneficiaria poderá ter un inmovible xa ao seu nome en territorio do Estado español.

Ademais, no caso de que a compra da vivenda sexa realizada por máis dunha persoa, o importe da subvención que puidese recibir a beneficiaria ou beneficiario que adquira unha parte dela determinarase aplicando a porcentaxe da cota adquirida á contía que lle correspondería, no caso de ter adquirido o 100% da vivenda.

O prazo de presentación desta axuda rematará o vindeiro 15 de outubro ou ata o esgotamento do crédito.

Comeza a admisión a centros educativos O vindeiro 12 de abril celebrarase a IX Ruta Cabalar do Pantano



Alumnado falando no patio dun centro educativo. / Foto: Xunta de Galicia

Comeza o prazo de admisión a centros educativos ata o vindeiro 20 de marzo.

Neste período as familias con alumnado que entra por primeira vez no sistema educativo, especialmente de 4º de infantil e para os cambios de centro

en todas as etapas, deben solicitar a súa praza de xeito presencial nas escolas ou IES ou a través da páxina web, www.edu.xunta.gal/admisionalumnado, onde terán que cubrir un formulario cos datos do alumno ou alumna e a familia.

O vindeiro 12 de abril celebrarase en Visantoña (Santiso) a IX Ruta Cabalar do Pantano, organizada polos Cabaleiros do Pantano.

A cronoloxía desta iniciativa será a seguinte: ás 12:00h, recepción de xinetes, amazonas e cabalos; ás 13:00h, xantar para todas as persoas participantes; ás 15:00h, comeza a ruta, na que terá dúas paradas con pinchos e bebida; ás 22:00h toca a cea de confraternidade con menú de carne ao caldeiro, polbo, sobremesa e café; e, para rematar, barra libre e música ata as 4:00h a cargo do animado Dúo Trasnos.

As entradas xa están á venda e teñen un prezo de 45 euros, con todas as actividades incluídas. A data



Varios xinetes participantes da Ruta do 2024. / Foto: Cabaleiros do Pantano

límite para mercar as entradas é o domingo 6 de abril. Para reservar a túa praza na Ruta Cabalar do Pantano podes poñerte en contacto con Alberto (687 197 926) ou Penín (608 967 658) e senón a través de mensaxes directas nas redes sociais

dos Cabaleiros do Pantano. Dende a organización destacan: "un ano máis poderemos compartir un día cheo de diversión entorno á nosa paixón polos équidos, rodeados de amigos e no espectacular entorno do concello de Santiso".

Os achados nas obras da Rúa do Convento marcan unha nova páxina da historia do municipio melidá



Os primeiros restos humanos atopados nos traballos de mellora da Rúa do Convento. / Foto: Museo da Terra de Melide

Os achados nas obras da Rúa do Convento marcan unha nova páxina da historia do municipio melidá que aínda está por escribir.

Dende que comezaron os traballos de mellora desta céntrica rúa melidense non paran de aparecer

diversos achados que segundo se van descubrindo abren cada vez máis preguntas e menos certezas.

Ata o momento apareceu unha necrópole medieval que o persoal do Museo da Terra de Melide, Cristina Vázquez e Xurxo

Broz, datan de entre finais do século XIV e o XVII e vinculan co antigo convento e hospital de peregrinos, localizados a escasos metros dos achados. A aparición destes restos desmontan a primeira das hipóteses que se atribuíu a un soterra-

mento individual.

A necrópole localizouse a uns 45 centímetros da superficie e podería acadar os 6 metros de ancho por 40 de largo, polo que posteriormente pasaría o Camiño Real, pavimentado no século XVII. Deste xeito, a principal hipótese que se baralla é que esta necrópole, cuxas tumbas se atoparon varios osos, unha mandíbula e moas, funcionou entre o século XIV (o hospital de peregrinos fundouse no 1375 e o Convento de Sancti Spiritus en 1378) e o XVI (antes da ampliación do Camiño Real).

A maiores, tamén se acharon restos do trazado da cerca medieval do Burgo Novo de Melide, levantada por concesión do dereito de castelaxe, por parte do Rei Alfonso XI á Mitra Compostelá. Esta cerca foi erguida por cuestións esencialmente fiscais. Con respecto a esta cerca, decidiuse mar-

car de xeito diferenciado co novo pavimento a zona pola que se atopou dita cerca, así como paneis explicativos para que veciñanza e visitantes poidan coñecer un pouco máis da historia da localidade en xeral e desta rúa en particular.

A maiores, estes días atopouse o sistema decimonónico de abastecemento de auga da Fonte dos Catro Canos. O persoal do Museo afirma que "como era previsible, aínda que non se sabía con exactitude por que eixo da rúa discorría, deu por aparecer unha gabia que verifica o sistema de abastecemento de auga á Fonte do Pilón, aínda en uso".

Ademais, dende o Museo da Terra de Melide fan fincapé "no enorme interese documental e histórico dos achados, a gran expectativa social xerada e a exemplaridade da veciñanza afectada polas obras".

"Para min promocionar os comercios de proximidade de Melide é moi fácil, dado que é onde compro todos os días"

- Como empezaches no mundo das redes sociais?

- **Carlota Casal:** Na adolescencia xa era algo que me gustaba e fai uns dous anos comprei un calendario de advento moi chulo co que decidín comezar a subir vídeos cada día. Coincidiu xusto no momento no que Tik Tok estaba en auge. Logo, unha vez rematado o Nadal dábame pena deixar de subir contido e foi cando empecei a subir vídeos do meu día a día e do que ía facendo, para despois irse sumando novos proxectos.

- **A pesares de levar pouco tempo subindo contido ás redes xa tes máis de 2.000 seguidores en Instagram e máis de 1.000 en Tik Tok.**

- **C.C:** Si, foi todo moi orgánico. Non houbo un punto no que tomase a decisión de traballalo máis en serio, foron xurdindo as cousas e, nalgún momento, boteille algo de morro.

- **De feito, xa estives nominada aos premio Youtubeiras 2025, como recibiches isto?**

- **C.C:** A verdade non mo esperaba para nada. Coñecía os premios pero moi de pasada e non me imaxinaba estar nominada, nin a revelación nin en ningunha outra categoría. Non obstante, foi unha experiencia positiva, paseino moi ben e na gala puider coñecer a moitas persoas que só vía a través das redes sociais.

- **Por que é importante a presenza do galego en canles como Instagram ou Tik Tok?**

- **C.C:** Para empezar, eu uso o galego porque para min non hai outra opción, dado que é o idioma que utilizo a diario. Penso que é moi importante darlle espazos ao galego porque estamos nunha situación un pouco crítica e hai que facer máis



A creadora de contidos Carlota Casal, coñecida nas redes sociais como Carlota Ghatos. / Foto: Carlota Casal

por el. A maiores, as redes sociais son o futuro, se antes liamos revistas e era fundamental que estiveran en galego pois, se agora nos comunicamos a través das redes sociais, é importante que estean no noso idioma. Ademais, cando digo redes tamén me refiro a Whatsapp e Telegram.

- **En que te inspiras para realizar os vídeos?**

- **C.C:** Nisto xogo con vantaxe porque sempre tiveren moita imaxinación e son unha persoa creativa. Entón, para min é relativamente fácil ter ideas para os vídeos. Obviamente, hai días que che apetece máis que outros crear contido para as redes sociais. Logo, miro o que fan outros creadores e creadoras de contido para inspirarme. Ademais, gústame moito ensinar o meu día a día, vánseche ocorrendo cousas da túa vida cotiá e tamén están as miñas ami-

gas que me aportan moitas boas ideas.

- **Por que te animaches a promocionar a través das redes o comercio local da vila?**

- **C.C:** Porque ao final é do que eu consumo. Para min é moito máis fácil promocionar algo que uso de verdade que algo que nunca probei nin coñezo. Seguramente se tivera que facer promoción do comercio local de Arzúa para min sería moi difícil porque merquei nel 2 veces. Porén, en Melide merco todos os días e son os establecementos aos que vou e nos que me coñecen. Ademais, agora mesmo tes a mesma roupa en Melide que noutras grandes superficies, non é coma antes que para conseguir determinada prenda tiñas que ir a un centro comercial. E, por suposto, penso que é fundamental que os cartos queden no municipio.

- **Como foi a acollida?**

- **C.C:** Para min foi moi divertido. Ao principio, cando empezou a campaña de Nadal e me vía nos carteis en todos os escaparates, facíame moita graza porque estou acostumada a verme nas redes pero non por todos os comercios. Fíxoseme un pouco raro. De feito, eu traballei moito con crianzas e cando mas atopaba dicíameme seguido: "é que paramos a mirar se eras ti porque non estamos acostumbrados a verte tan guapa" e teñen toda a razón do mundo.

Pola miña parte a acollida foi boísima, a todos os sitios que fun en ningún me puxeron trabas, senón todo o contrario, e fixéronme sentir moi cómoda.

- **Por que é importante que o comercio local estea nas redes sociais?**

- **C.C:** Porque cada vez as redes teñen máis espazo. Son consciente de que ás

veces costa, pero hai que renovarse e adaptarse aos novos tempos. Actualmente, quen non ten unha conta de Instagram estase perdendo unha comunidade moi grande, especialmente entre a xente máis nova. En moitas ocasións parece que senón tes redes sociais non existes.

- **Está a xente nova conectada cos establecementos locais?**

- **C.C:** Como en todos os lados haberá de todo. É certo que temos moi xeneralizado que a xente nova só compra en grandes plataformas e a través das tendas en liña, iso é unha realidade porque para eles resúltalles máis cómodo, e ou incluso, por vergonza a baixar ao comercio e probar a peza de roupa. Non obstante, creo que a través de Instagram os establecementos de proximidade teñen unha gran ventá para ensinarlle á xente nova todas as vantaxes que teñen este tipo de negocios. Realmente é máis cómodo acercarse a unha tenda da vila e probar a roupa que che gusta que pedila por internet e estar pendente da chegada do paquete e ademais, senón che vale, evitas preparar os paquetes coas devolucións.

- **Fuches unha das impulsoras e organizadoras da iniciativa "Eu Presumo de Galego", como xurdiu?**

- **C.C:** Fai 10 anos do 1º Presumo de Galego e paréceme que foi onte. Paréceme moi importante que se siga facendo, aínda que si é certo que cada ano me noto un pouco máis lonxe, non da iniciativa en si, senón do propio IES porque ao final pasaron xa moitas xeracións de alumnado e profesorado neste tempo. Pero estou moi contenta de que se siga facendo o "Presumo de Galego".

Tu Bouyik

Tes un evento este ano?
Ven a visitarnos para
descubrir a nova
colección de festa

Ronda de Pontevedra, 61
15800 Melide (A Coruña)
Telf: 881 965 394



O TRADICIONAL QUEIXO GALEGO

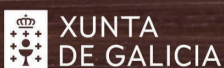


Queixo Arzúa-Ulloa
Suave. Cremoso. Nutritivo


Prionidade 3, medida 3.2



Certificado pola Denominación de Orixe Protexida



 @ArzuaUlloaDOP

 @arzuallodop

queixo@arzua-ulloa.org
Tfno.: 981 50 76 53

TAMARA NÚÑEZ E MARTA MOSQUERA, ÓPTICA ALAIN AFFLELOU “É importante que a xente non compre as lentes de contacto por internet porque é perigoso”

- Hai a sensación de que cada vez aumentan máis os problemas ópticos das crianzas, por que?

- **Marta Mosquera:** É totalmente certo, de feito, hai estudos que xa afirman que a miopía é outra pandemia e espérase que para o ano 2050 a metade da poboación sexa miope.

- **Chama a atención o incremento tan brusco desta enfermidade.**

- **Tamara Núñez:** Está demostrado que o estilo de vida actual con pouca luz natural, non saír moito á rúa, etc, afecta. As recomendacións ideais son precisamente esas: pasar tempo na rúa, no caso dos nenos e nenas xogar moito fóra coa luz natural. Isto non sempre se pode facer realidade nin polo tempo atmosférico nin polo tempo de conciliación das familias.

- **Que consellos lles daríades as familias para evitar que as súas crianzas teñan miopía.**

- **T.N:** A prevención real pasaría por quitar pantallas e que saían o máis posible á rúa. Logo tamén son fundamentais as revisións porque canto antes o detectes vai ser moito máis fácil controlala. De feito, no caso da miopía hai tratamentos para intentar frear o avance desta enfermidade.

- **Cada canto tempo debemos facernos unha revisión?**

- **M.M:** A recomendación sempre é de unha ao ano, agás que haxa xa algún problema como no caso das crianzas miopes que deben realizalas cada 3 meses para controlar que o tratamento estea facendo ben a súa función. A maiores, nas persoas adultas xa é máis raro que haxa cambios bruscos pero deben revisarse outros indicadores como o control



Tamara Núñez, David García e Marta Mosquera no establecemento de Óptica Alain Afflelou en Melide. / Foto: Cerne

de fondo de ollo que ás veces aparece e, canto antes se detecte máis sinxelo será o tratamento. Ademais, agora ao poder facer este tipo de probas nas ópticas axiliza moito o proceso porque na Seguridade Social non sempre tes cita tan pronto.

T.N: É importante destacar que non tes porque ver mal para ter un problema ocular, polo que se asocias só facer a revisión da vista cando non vexo hai diversas enfermidades que van avanzar sen ti sabelo. Ás veces, hai patoloxías que non teñen tratamento pero saber o que tes para poder recibir asesoramento é fundamental.

- **Este tipo de enfermidades que non dan os típicos síntomas como o “ver mal” poden ser**

moi perigosas para a nosa saúde.

- **T.N:** Hai enfermidades incluso sistémicas como o azucre ou a presión arterial que afectan moito á vista.

- **M.M:** Tennes pasado detectar diabetes en probas de fondo de ollo. Xente que non soe facerse analíticas e de súpeto vés a óptica e sabes que tes todos os signos dunha diabetes.

- **Cales son as patoloxías máis habituais da clientela?**

- **M.M:** Glaucoma e catarata. Esta última especialmente porque ao chegar a certa idade é moi común. Non obstante, cada vez ven-se máis en persoas novas.

- **T.N:** Tamén é certo que a esperanza de vida aumentou moito e ao final sempre vai haber máis xente que te-

ñan este problema que non é outra cousa que un proceso fisiolóxico do propio ollo.

- **Cambiando para o eido auditivo, que facedes neste ámbito?**

- **M.M:** Levamos 3 anos co espazo auditivo que está a funcionar moi ben. Neste eido si notamos que acude xente máis nova polo ambiente ruidoso no que nos movemos que fai aparecer antes este tipo de problemas. Cando un paciente chega facemos toda unha batería de probas para descubrir o tipo de problema e aplicarlle, se é posible, a solución a través dun audífono.

- **Para moitos pacientes o audífono significará un gran aumento de calidade de vida.**

- **M.M:** A maior parte das

veces veñen porque comezan a notar que esa persoa non socializa e sofre illamento social.

- **Algún outro servizo que aínda non comentáramos?**

- **T.N:** O das lentes de contacto, que parece que sempre quedan esquecidas e son un gran complemento ás gafas. De feito para determinadas situacións son idóneas para as persoas que teñen problemas de visión. Ademais, agora as lentes de contacto son moi cómodas, con materiais moi brandos que practicamente non te das de conta de telas postas.

- **M.M:** Neste eido tamén é importante facer fincapé en que a xente non compre as lentes de contacto por internet. Estas lentes non teñen ningún tipo de control, sen explicación do uso e coidado pode ser moi perigoso dado que poden traer moitos problemas.

- **Vantaxes de comprar na vosa Óptica.**

- **M.M:** Servizo de gabinete tanto en óptica como en auditivo, facemos unha revisión moi completa. Logo, a nosa política de ter a segunda parella de audífonos e gafa por só 1 euro máis. Ademais, estamos no mes dos progresivos, tanto gafas como lentes de contacto.

- **T.N:** Tamén temos unha campaña de seguro de gafas, pagando un pequeno importe tes un seguro que che cubre o 100% da gafa se a rompes ou a estragas. Isto non ten nada que ver coa garantía, é un complemento. E, se pasan os 2 anos e non usas o seguro eses cartos quedanche para comprar unha seguinte gafa.

Óptica Alain Afflelou

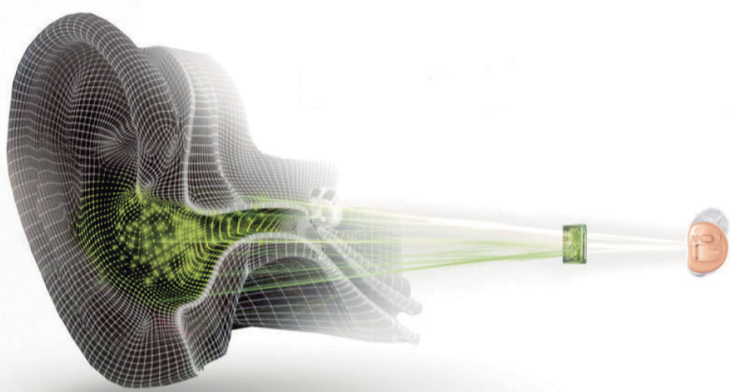
**Ronda da Coruña, 16
Melide (A Coruña)**

Tif: 981 50 60 97



CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ DE LA PÉRDIDA AUDITIVA

**NUESTRA MISIÓN EMPRESARIAL ES HACER SU VIDA
MÁS SENCILLA CON UNA SOLUCIÓN BRILLANTE**



Se colocan totalmente dentro del oído, prácticamente invisible.

No solo es un excelente audífono, es una verdadera solución multifuncional.

- ✓ **Sonido claro y variado.**
- ✓ **Conexión a teléfonos inteligentes, TV y más**

✓ **Tecnología recargable** (olvídense de las pilas), se cargan rápidamente y ofrecen un día completo de audición.

✓ **Se activan automáticamente** al retirarse del cargador y se desactivan cuando se vuelven a colocar.

PRUÉBELOS ¡UN MES GRATIS! EN CASA

Y PÁGUELOS CÓMODAMENTE EN PLAZOS DE 3, 6, 12 Ó 36 MESES

Solicite **UNA CITA** en nuestro Centro Auditivo para realizarle un completo examen auditivo, **sin coste para usted**



E-15-001359

INSTITUTO DE LA SORDERA S.L.
Ronda da Coruña, 34
15800 Melide - A Coruña
Tel.: 981 50 72 87
648 75 47 61

**Pedir
hora**

