

## sarria

Nova edición do concurso de tapas Tapicheo entre os días 7 e 11 de decembro. **Pax. 2**

## páramo

En marcha unha campaña de compostaxe nos domicilios do termo municipal. **Pax. 16**

## paradela

Farán a I Ruta Cicloturista dos Cabaleiros de Santiago o 11 con motivo do Bicentenario. **Pax. 18**

## láncara

O Concello aproba un orzamento para 2023 que supera os dous millóns de euros. **Pax. 19**

## triacastela

A Cova Eirós acollerá un estudo de cuarzos coa Fundación Parlarq para o ano. **Pax. 24**

## Novas infraestruturas para rematar o ano



**depuradora.** Avanzan a bo ritmo as obras da nova EDAR, que fai a Confederación

**autovía.** A primeira fase da autovía de Sarria abriu na súa totalidade

**servizo de auga.** Ampliarán a rede de abastecemento en varios núcleos rurais

## A piscina de Sarria contará cun ximnasio

As instalacións foron equipadas a través dun sistema de alugueiro.

**Pax. 3**

## Suspensión do servizo de conciliación

O Concello busca alternativas para mantelo e estúdase a saída do concelleiro responsable. **Pax. 9**

## Festa dos maiores



O sábado 10 de decembro os maiores da vila de Sarria teñen unha cita **Pax. 3**

## Teatro en Sarria



Representarase o día 17 *Escola de Vaqueiras* no colexio Loseiro. **Pax. 10**

## Ruta das tapas Láncara



Terá lugar o día 16 na Pobra de San Xiao na terceira edición. **Pax.19**

## Aprobados os orzamentos da Deputación

As contas do ente provincial para o 2023 soben preto dun 10,5% con respecto a este ano. **Pax. 29**



  
internet | telefonía | televisión  
982 093 000  
info@its.gal  
facebook.com/ITSarria  
@its.comunicacions  
www.its.gal

**ITS LEMOS**  
C/ Chantada 134, Baixo  
27400 Monforte de Lemos (Lugo)

**ITS SARRIA**  
C/ Calvo Sotelo 164, Baixo  
27600 Sarria (Lugo)



## SARRIA

## Regresa o concurso de tapas Tapicheo

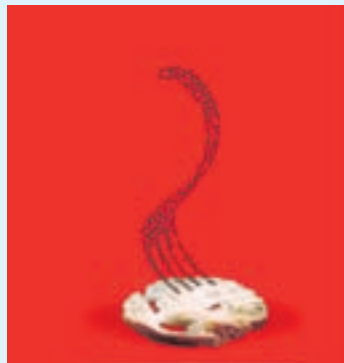
A vila de Sarria organiza neste 2022 a edición número quince do seu tradicional concurso de tapas Tapicheo, que terá lugar no municipio entre os días 7 e 11 de decembro. Nel participarán un total de vinte establecementos de hostalería, tres máis co ano pasado.

O Tapicheo celebrarase entre o mércores día 7 e o domingo 11 e os establecementos participantes serán: Adarve, El Parisien, D'Orixen, La Taza Dorada, Don Pepe, Central, 8 Mm, As The Picas, Next, Santiago, Mesón Roberto, Alfonso IX, Pizzería Salento, O Chanto, Barullo, Dp Cristal, Casino, D'Pont, Cubano e Terraza Roma. O horario mínimo obrigatorio para servir as tapas será de 20.00h a 23.00 horas e o prezo estará comprendido entre os dous e os tres euros.

Entregaráselle a cada establecemento un cartel co que quedará claramente identificado como participante do concurso, unha urna e as correspondentes tarxetas de votación para que os clientes poidan emitir o seu voto.

A data límite para depositar os votos serán as 23.59 horas do 12 de decembro de 2022. Unha vez finalizado o concurso, procederase á recollida das urnas nos días posteriores. Do recuento dos votos por parte do xurado popular sairán seis finalistas que realizarán as tapas en días posteriores á finalización do concurso para a degustación por parte do xurado profesional.

A degustación destas tapas polo xurado profesional, realizarase en días posteriores á finalización do



concurso, unha vez efectuado o recuento de votos populares.

Os premios para os establecementos gañadores (primeiro, segundo e terceiro premio), entregaranse durante a celebración da Cena de Hostalería da Comarca de Sarria e consistirán nun trofeo acreditativo para cada un dos premiados.

Os establecementos participantes no XV concurso de tapas Tapicheo 2022 ofrecerán tamén premios para os clientes que participen na votación da categoría de xurado popular como ceas, lotes de botellas de viño e licores, tarxetas de regalo de viaxes... pero para conseguilos será obrigatorio ter a tarxeta de votación debidamente cumprimentada e selada como mínimo por tres establecementos (dos 20 dispoñibles).

Para entrar no sorteo dun bono regalo válido por unha viaxe por cortesía dos establecementos participantes, será obrigatorio que a tarxeta de votación estea debidamente cumprimentada e selada por tódolos establecementos participantes no concurso.

## Avanzan a bo ritmo as obras a cargo da CHMS da nova EDAR

José Antonio Quiroga, presidente da Confederación Hidrográfica Miño Sil, o alcalde de Sarria, Claudio Garrido, acompañados de Manuel R. Acebes, director técnico da CHMS, e de José Manuel López e Luis Amadeo López, membros da corporación municipal, visitaron as obras de mellora de saneamento da EDAR do municipio lucense de Sarria, actuacións executadas polo Estado e que supoñen unha inversión de 2.435.845 euros.

O obxectivo da actuación é asegurar unha porcentaxe do 100% de cumprimento das esixencias da Directiva 91/271/CEE, sobre tratamento das augas residuais urbanas. Para elo, a obra está cofinanciada nun 80% do Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER), dentro do Programa Operativo Plurirrexional de España (POPE) 2014-2020, que financia as infraestruturas necesarias para cumprir os hitos establecidos en dita Directiva, contribuíndo á conservación do medio ambiente.

**PROXECTO.** Os traballos iniciáronse o pasado 7 de setembro de 2022 e consisten na construción dun colector interceptor no río Sarria e dun novo colector xeral sobre a traza do actual do colector interceptor xeral de entrada á EDAR, ademais de distintas melloras nesta infraestrutura.



O colector interceptor do río Sarria será unha conducción de 512 metros de lonxitude, construída mediante tubo de poliéster reforzado con fibra de vidro de entre 1000 e 1500 milímetros de diámetro, e cruza no seu percorrido a estrada LU-636. Na actualidade executouse máis do 50% desta parte da obra.

O novo colector xeral, de 125 metros de lonxitude, discorrerá dende a confluencia do actual Colector do Celeiro co Colector da rúa do Greco ata a nova estrutura de alivio a construír nas proximidades da EDAR, que regulará o caudal derivado á depuradora para non exceder a súa capacidade de tratamento e estará dotada de tamices auto-limpianes para evitar que se

deriven ó caudal do Río Sarria sólidos en suspensión maiores de 6 milímetros.

**ACTUACIÓNS.** Durante a execución das obras está prevista a tramitación dunha modificación do proxecto para cambiar o punto de vertido desta estrutura de regulación, levándoo augas abaixo do emprazamento da EDAR e da illa de A Veiguiña, evitando causar danos neste entorno natural.

“Esta importante inversión do Miteco suporá a solución definitiva ós vertidos recorrentes ó caudal, para elo melloraremos a EDAR, substituiremos as condicións defectuosas e executaremos os dispositivos de tormenta necesarios”, concluíu Quiroga.



# VA VEIGUELA ABOGADOS

SERVICIOS JURÍDICOS INTEGRALES DESDE HACE MÁS DE 30 AÑOS

ESPECIALISTAS EN DERECHO DE FAMILIA

ASESORAMIENTO EN PROCESOS DE SEPARACIÓN Y DIVORCIOS  
 CUSTODIA COMPARTIDA • GUARDA Y CUSTODIA DE MENORES  
 REGULACIÓN DEL RÉGIMEN DE VISITAS • RECLAMACIÓN POR IMPAGO DE PENSIONES ALIMENTICIAS • LIQUIDACIÓN DE SOCIEDAD DE GANANCIALES  
 CAPITULACIONES PATRIMONIALES  
 PAREJAS DE HECHO, CONSTITUCIÓN Y DISOLUCIÓN

¡Consúltenos!

📍 Plaza Mártires de Carral, nº 7, Entlo. Dcha., Lugo. ☎️ 982 228 606

📷 veiguelabogados 📱 veiguela abogados



## A piscina climatizada local disporá dun ximnasio novo

A vila de Sarria poderá desfrutar a partir deste mes de decembro de novas instalacións nas que realizar deportes coma cardio, exercicios de tonificación, peso libre ou estiramientos.

Tal e como aseguran dende o Concello, a previsión da apertura do ximnasio da piscina está prevista para estes días. Un ximnasio para o que xa se está instalando a maquinaria correspondente e no que os asistentes poderán desfrutar dunha xornada de portas abertas na que probar as máquinas e coñecer ó persoal do centro.

As instalacións foron equipadas a través dun sistema de alugueiro contratado ó BBVA por un importe de 186.716 euros.

O centro deportivo a parte das xa nomeadas zonas de cardio, circuíto de tonificación, peso libre e estiramientos, contará tamén cunha sala de 16 bicicletas nas que levar a cabo



clases de spinning, unha das disciplinas de adestramento máis exitosas do fitness.

Os aparatos, todos eles de última tecnoloxía, permitirán ós usuarios escoitar música, ver series ou películas ou manterse conectados ás redes sociais mentres realizan a súa rutina de exercicios. Cada un dos que decida apuntarse ó centro, disporá dun chaveiro co que poderá acceder non só ás instalacións, senón tamén de

xeito persoal ó seu propio programa de adestramento.

O centro deportivo está a impartir na actualidade outras actividades coma pilates, zumba, ioga, ximnasia de mantemento ou tonificación. Abre tódolos días da semana agás os festivos, con horarios de luns a venres de 07.30 a 12.30 e de 17.00 a 22.00 horas, os sábados de 09.00 a 14.00 e de 16.30 a 21.00 horas e os domingos de 09.00 a 14.00 horas.

## Sarria acolle no mes de decembro a XVII edición da Festa dos Maiores

O sábado 10 de decembro os maiores da vila de Sarria teñen unha cita co Concello na XVII Festa dos Maiores que terá lugar no pavillón dos institutos logo de tres anos sen celebrarse. A celebración terá lugar o 10 de decembro a partir das 12.00 horas e os maiores poderán desfrutar de comida da zona, ó tempo que cantan e bailan acompañados pola mellor música.

Ás 12.00 horas haberá unha misa cantada, ás 14.00 horas unha comida que terá un prezo de 10 euros



para os maiores e 20 para os acompañantes, e ás 16.30 horas terá unha homenaxe ás parellas asistentes que celebraran as súas vodas de ouro entre o 2020 e o 2022.

O evento finalizará con baile e música en directo, que dará comezo a partir das 17.30 horas.

Para recoller as tarxetas da comida será preciso acudir ó Concello ou nos pobos e parroquias da contorna falar co pedáneo correspondente. Os interesados en asistir poderán chamar ó teléfono do Concello 982 535 000.

## A residencia de maiores aproba as novas cotas para 2023

A xunta reitora da residencia de maiores Nosa Señora do Carme da vila de Sarria vén de aprobar unha nova ordenanza de prezos públicos xunto co apoio do grupo de goberno.

Os aspectos principais que nela se contemplan pasan por contar cun aumento do orzamento con respecto ó do ano anterior chegando a acadar os 1,5 millóns de euros (cando para este 2022 estiveron fixados en 1.346.332 euros), aumentar a contratación de persoal na residencia e modificar as cotas que deberán aboar os usuarios do centro.

Con respecto ó presuposto do que disporá a residencia de Nosa Señora do Carme, este ano sumaban un total de 1.346.332 euros (1.004.500 euros en concepto de achegas dos residentes e a cantidade restante aportada polo Concello). Pois ben, para o vindeiro 2023 espérase que a cantidade económica da que se dispoña chegue a acadar os 1,5 millóns de euros.

Está previsto que se produza un aumento de persoal no centro pasando de 31 traballadores/as a 46 para así poder prestar un servizo de mellor calidade á poboación que o precise.

Aumentará sobre todo o número de xerocultores que crecerán de 9 a 16, pero tamén se producirá unha mellora noutros departamentos como no de enfermería, que pasará de ter dúas persoas a contar cun total de catro.

Con respecto ós usuarios do centro, producirase un cambio importante xa que os tres tipos diferentes de cotas que existían ata



o de agora pasarán a ser dúas e o usuario pasará a pagar en función da súa renda e do seu patrimonio. Calquera usuario que quixera ingresar na residencia de maiores Nosa Señora do Carme da vila de Sarria debía abonar 598 euros ó mes se era un residente válidos, 815 euros se necesitaba asistencia ou 1.140 se era dependente. Pois ben, coa nova ordenanza que toma como referencia o regulamento da Deputación para a súa rede asistencial, elimínase o nivel intermedio e quedan dous únicos prezos: 1.125 euros para persoas válidas e 1.460 se a persoa é dependente.

O usuario pagará en función da súa renda e do seu patrimonio coa vantaxe de que ninguén quedará fóra por non ter recursos económicos xa que a parte que non se alcance a pagar será financiada polo Concello.

Este acordo foi adoptado cos votos do grupo de goberno e a abstención da oposición pero aínda non é firme dado que terá que ser ratificado no pleno municipal.

¡FELICES FIESTAS! **SHOPPING CHINA SARRIA**

HOGAR

MODA

TEXTIL

PARA MÓVIL

MASCOTA

COCINA

JUGUETE

REGALO

FERRETERÍA

BAÑO

PAPELERÍA

JARDÍN

ELECTRICIDAD







REGALOS - ILUMINACIÓN NAVIDEÑA - BOLSAS COTILLÓN - VELAS - DECORACIÓN DE NAVIDAD

**¡POR COMPRAS SUPERIORES A 20€ UNA BOTELLA DE VINO DE REGALO!** Rúa Calvo Sotelo 128, Sarria - Tfno.: 691 830 698



# “É unha sorte ter rutas por Galicia, as paisaxes son inigualables”

**Membros do club Sarria Bikers falan do seu colectivo sarriao**

Sarria Bikers son un novo grupo de afeccionados ó motociclismo que realizaron o seu acto de presentación o pasado mes de outubro nas rúas da vila. Falamos cos membros do club: Francisco Vázquez Armesto (o seu presidente), Adrián López López (o seu secretario), Iván López López, Pablo Goyanes Losada e Miguel Ángel López Díaz (vogais) e Liliana Armesto Báez (tesoureira).

**Cales son as orixes dos Sarria Bikers? Cando e por que se forma a asociación e por cantos membros está constituída na actualidade?**

Sarria Bikers xurdiu dun grupo de seis amigos que comparten a súa paixón polas motos. Vendo que cada vez hai máis número de motos e motoristas na nosa vila, non podemos evitar pensar na idea de organizar algo que os una a todos. Creamos un grupo de whatsapp e a xente ó decatarse del quería entrar a formar parte. E sumamos enseguida un bo número de integrantes.

**Hai integrantes de todas as zonas e idades? A paixón polas motos téñena dende pequenos ou hai alguén que leve pouco con esta afección?**

Temos integrantes da comarca principalmente, aínda que algún membro é de máis lonxe, ata de Bilbao. A nosa paixón polas motos é un sentimento que nace dende nenos e cos anos vaise agrandando. Unha vez que tes a túa primeira moto.... imaxínade!

**Como son as rutas que adoitan**

**facer?**

Depende un pouco do tempo do que dispoñamos. As fins de semana facemos rutas máis longas. Pero pola semana aínda que sexa saír a tomar un café a 30 quilómetros, facémolo. E o ter o grupo si non sae un, sae o outro, polo que saes acompañado.

**A mellor ruta que lembren ou unha que fixeran con especial agarimo?**

A León Xtreme Rider... Foi unha ruta dura, de 1.000 quilómetros nun día, unha experiencia que compartimos 5 amigos no mes de xuño. Realmente foi unha aventura... pasamos por estradas boas pero tamén por pistas de montaña mal asfaltadas e deterioradas. Cada un ca súa moto... algunha non era a mellor para eses camiños... Como por exemplo a R1 de Iván, pero a ilusión de rematala cada un ca súa moto era o que máis nos movía.

**Veñen de estar na Bañeza, en Trives, en Manzaneda, Narón... Cales son as próximas rutas e actividades que teñen previstas?**

En xaneiro viaxaremos á concentración de Motauros, en Tordesillas, por segundo ano. Gustounos moito porque hai moi bo ambiente e son catro días cheos de motos e motoristas a tope!

**A parte de rutas, que outras iniciativas levan a cabo dende a asociación? Nestas rutas só poden participar os que pertencen ó club ou tódolos interesados?**

Saímos ás concentracións motoristas e eventos de motociclismo

que podemos tanto con integrantes do grupo coma co resto de achegados. Publicamos a través das redes sociais e diferentes grupos de whatsapp todas estas iniciativas que levamos a cabo para que a xente se poida unir.

**É unha asociación unicamente para motoristas ou tamén acollen a condutores de quads por exemplo ou outro tipo de vehículos a dúas ou catro rodas?**

A nosa asociación é principalmente para motoristas.

**Opinan que os clubs de motoristas en Galicia teñen suficiente visibilidade?**

Actualmente temos a sorte de contar cun gran número de compañeiros e compañeiras que fan eventos moi grandes e increíbles. É unha sorte porque fora de Galicia as concentracións son moi diferentes. Aquí cómese xenial, temos estradas moi interesantes, paisaxes inigualables... E a festa está asegurada!

**Existen moitas agrupacións a nivel lucense? Coñecemos por exemplo ós Lóstregos, ós Celtic Riders... Adoitan facer actividades conxuntas?**

Intentamos colaborar con tódalas que podemos que non son poucas xa que se non poden uns membros, poden outros como dixemos. Pero non só de Lugo, senón tamén de Galicia en xeral. Iso ábrenos moito as portas a coñecer máis xente ca mesma paixón ca nós. E sobre todo a desfrutar das nosas motos en boa compañía.



**ARQUITECTO TÉCNICO**

**OTA** OFICINA TÉCNICA ARQUITECTURA

XOSÉ BRAIS PEREIRO CHAOS arquitecto técnico

PROYECTOS TÉCNICOS / DIRECCIONES DE OBRA  
COORDINACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD  
CERTIFICACIONES / INFORMES  
TRABAJOS TOPOGRÁFICOS  
ASESORAMIENTO TÉCNICO EN CONSTRUCCIÓN  
URBANISMO

SARRIA (LUGO) T: 676 559 980

C/ RÚA NOVA, 56 - 27600 SARRIA (Lugo)  
Tel.: 982 533 648 Mov.: 699 065 864  
electronova@mun-do-r.com

**ELECTRONOVA**  
ILUMINACIÓN - ELECTRODOMÉSTICOS

SECADORA BOSCH 8K B/CALOR A++  
**580€**

BOSCH Flexxo serie 4 ProAnimal 25.2 V  
**159€**

Hasta final de existencias



## O 25N esténdese ao resto do ano

Isabel Rodríguez destaca a importancia da prevención en Sarria durante a presentación do proxecto MAVI: a Maleta Viaxeira contra a violencia de xénero

A subdelegada do Goberno en Lugo, Isabel Rodríguez, informou que o Concello de Sarria é a nova parada do proxecto MAVI: a Maleta Viaxeira contra a Violencia de xénero, a iniciativa do Goberno que nace para achegar recursos formativos en igualdade e contra a violencia machista na provincia.

A subdelegada destacou que MAVI “busca promover, entre os veciños e veciñas, un espazo no que a cidadanía reflexione, fomentando un pensamento crítico ante os estereotipos e roles de xénero que perpetúan a sociedade”.

Isabel Rodríguez, acompañada do alcalde de Sarria, Claudio Garrido, da concelleira de Igualdade, María Eugenia Valcárcel López, e da xefa da unidade de violencia de xénero da Subdelegación, María Luisa Castro, presentou na Casa do Concello o proxecto co que a Subdelegación achega libros de diferentes temáticas relacionadas co feminismo, a igualdade, o empoderamento, a autoestima ou a violencia de xénero ás veciñas e veciños da provincia.

**CONCIENCIACIÓN.** “Son textos que axudan a concienciar e sensibilizar en igualdade para que a sociedade no seu conxunto comprenda que a violencia de xénero debe ser erradicada das nosas rúas, dos nosos pobos e das nosas cidades”, sinalou.

Durante o acto, a subdelegada advertiu que Sarria conta, actualmente, “con 25 casos activos do Sistema de seguimento de violencia de xénero. As institucións públicas temos o de-



ber de eliminar calquera tipo de violencia contras as mulleres. E temos que facelo xuntas, sumando esforzos e traballando da man, para ofrecer ás vítimas unha resposta rápida e eficaz”, subliñou Rodríguez quen agradeceu ao Concello a súa colaboración con este proxecto, que permanecerá un mes no municipio.

Isabel Rodríguez explicou que, coa de Sarria, son dúas as maletas que percorren a provincia, xa que o Concello de Viveiro leva semanas traballando con este material que continuarán a súa viaxe polos centros penitenciarios, centros de información á muller, asociacións de mulleres vítimas de violencia de xénero e servizos sociais dos municipios que soliciten a maleta. A Maleta Viaxeira é unha iniciativa promovida pola Unidade contra a Violencia sobre a Mu-

ller da Subdelegación no marco do programa de actividades arredor do 25 de novembro, Día Internacional contra a Violencia Machista.

**LIBROS PARA TÓDALAS IDADES.** Nesta primeira etapa, a maleta conta con doce libros infantís, xuvenís e para adultos, co obxectivo de que non so as mulleres e homes, senón as persoas máis novas sexan as protagonistas do proxecto. Así mesmo, a maleta contén un diario de viaxe no que as persoas que participen no proxecto poden compartir as súas reflexións sobre as lecturas.

Ademais, os municipios polos que pasará a maleta poden incluír aquelas obras escritas ou protagonizadas polas mulleres do concello, co obxectivo de visibilizar o traballo e as historias das mulleres da provincia.

## O Concello anuncia o acondicionamento de pistas municipais

As obras que xa saíron a licitación, permitirán levar a cabo proxectos de renovación en varias estradas do municipio.

As principais pistas que se beneficiarán del serán a de acceso a Barbadelo dende a LU-P- 5709 en A Serra, a de Cedrón dende a LU-P- 5713 por Piñeira, a de Peruscallo na parroquia de Belante e a de Vilerma dende a LU-633.

A iniciativa será executada polo Enxeñeiro Técnico Municipal D. Manuel Balboa Caldeiro e contarán cun presuposto de execución por contrata total de 401.200,36 euros e entre os traballos que levarán a cabo os operarios, atópanse os de pavimentación e asfaltado, así coma os de pintura da superficie da calzada.

Con respecto á partida orzamentaria, será distribuída da seguinte maneira: ó proxecto técnico de renovación de firme da pista de acceso a Barbadelo dende a LU-P-5709 en A Serra destinarase un presuposto de licitación de 111.809,75 euros, á pista de acceso a Cedrón dende a LU-P-5713 por Piñeira un total de 112.282,80 euros, á pista de Peruscallo na parroquia de Belante uns 65.840,42 euros e á de acceso a Vilerma dende a LU-633 destinaranse 111.267,39 euros. Os respectivos proxectos foron aprobados por medio de acordo da Xunta de Goberno Local, nunha sesión realizada o 16 do pasado mes de novembro.

A presente licitación vén derivada do feito de que diversos camiños públicos municipais se atopan moi deteriorados nas



súas capas de rodadura véndose o Concello na necesidade de proceder á súa rexeneración e renovación, no ámbito das competencias propias e obrigatorias previstas na lexislación de réxime Local.

Na actualidade, os viais obxecto dos respectivos proxectos son vías de titularidade municipal, que presentan un estado visible de deterioración na súa capa de rodadura, con numerosas fochancas e buracos que dificultan o tránsito rodado.

As obras obxecto dos proxectos consistirán substancialmente no afirmado mediante a extensión e compactación dunha nova capa de rodadura de tipo AC 16 Surf 50/70 S (S-12) de 6 centímetros de espesor previo rega de adherencia con emulsión C60B3 ADH cunha dotación de 1 kg/m<sup>2</sup>, limpeza de cunetas, liñas lonxitudinais e símbolos e cebreados, coa finalidade de mellorar a seguridade viaria e a imaxe actual das vías.

Establécese como prazo máximo de execución das mesmas 30 días naturais.

**PREFABRICADOS  
Y HIERROS  
TOURÓN**

- Montaje de naves ganaderas en general
- Estructuras
- Cerchas y pórticos
- Cubiertas de naves en uralitas y panel sandwich
- Taller de ferralla
- Cubículos de hormigón prefabricados



**NUEVO  
SERVICIO:  
PLANTA DE  
HORMIGÓN**



Móvil: 692 946 694  
629 817 933

comercial@hormigonesartai.com

**Prefabricados y Hierros  
TOURON, S.L.**

Vilar de Sarria, 34  
27614 Sarria - Lugo  
Tel.: 982 530 469 - Fax: 982 535 501  
Móvil: 629 802 700 - 629 817 933  
email: hierrostouron@gmail.com



## O Frei Luís de Granada celebra o Nadal con chocolate e un concurso

Os membros da Anpa do Frei Luís de Granada veñen de dar a coñecer as actividades de Nadal que levarán a cabo durante estas datas.

As actividades comezarán este venres 2 de decembro coa celebración dunha chocolatada na que participará o astrónomo e antigo alumno do centro, Borja Tosar. Nela Tosar intentará amosar a tódolos nenos e nenas a Lúa, Xúpiter e Saturno acompañados dun bo chocolate quente con doces típicos.

Tamén buscando o entretemento dos máis novos, terá lugar o sábado 17 de decembro unha visita ó poboado de Nadal en Lalín, evento que se organizou coa colaboración da concelleira de comercio da zona e a Concellería de comercio de Lalín, xunto coa Anpa do Frei Luís de Granada.

Por último, o xoves 22 de decembro os cativos da vila de Sarria poderán



dar a benvinda a Papá Noel e recibirán agasallos. Poderán desfrutar tamén dunha sesión chea de baile e moita maxia.

Ese mesmo día, terá lugar un concurso de adornos de Nadal no que se decorará o centro con materiais de reciclaxe.

## Protesta pola desafectación das vivendas dos mestres no colexio

Os integrantes da Asociación de Nais e Pais de Alumnos do CEIP Frei Luís de Granada, situado na vila de Sarria, tras distintas reunións mantidas con diferentes sectores da comunidade educativa manifestan o seu malestar “ó volver a ser enganados coa desafectación das vivendas dos antigos mestres”.

Dende o CEIP Frei Luís de Granada aseguran que “Tras contactar coa xefatura territorial de Lugo, levouse a cabo o inicio da petición de desafectación no ano 2014. Foi nese mesmo ano cando se emitiu unha orde para que comezase o proceso e non foi ata febreiro deste ano, en 2022, cando dende o Concello remitiron unha Certificación de acordo plenario que é o único que se atopa entregado na actualidade”, afirman.

Na actualidade, os membros da ANPA do CEIP Frei Luís de Granada, suñían que “ante a falla de respostas por parte do Concello e cansados de propostas que non teñen fin, solicitamos que se realice unha



inspección técnica dos edificios (ITE), e o poder participar na presentación de proxectos para a súa valoración co fin de participar de modo cooperativo”.

Por outro lado, resaltan que “as vivendas ás que nos referimos en

este escrito carecen de ITE, algo que no decreto 61/2021 é obrigatorio para vivendas con máis de 50 anos, cun prazo de tres. É evidente que estes edificios hoxe non cumpren os requisitos mínimos de habitabilidade, salubridade e seguridade, aparte de ter constancia da súa ocupación”, aseguran dende a ANPA.

“Ratas, electrodomésticos tirados nos patios, xiringas, fume dentro das vivendas, gretas, derrubamentos en plena zona escolar... ese é o noso día a día. É por isto que solicitamos de maneira pública e por rexistro, como xa o fixemos hai un mes sen recibir resposta a ITE inmediata onde probablemente saíra a inminencia do perigo e así, se é o caso, resolveríase a declaración en ruínas”.

Unha das propostas que deixan no aire os integrantes da ANPA do Frei Luís de Granada é “a construción dun parque público cuberto”, aínda que afirman que é soamente unha proposta.

## Dúas publicacións promocionarán o románico da vila de Sarria

Dúas novas publicacións sobre o románico da provincia, centradas na Ulloa e na zona dos Ancares, O Courel e Sarria, para a promoción do patrimonio deste estilo arquitectónico como reclamo turístico foron aprobadas pola Xunta de Goberno da Deputación de Lugo. Así o anunciou a voceira socialista do Goberno provincial, Pilar García Porto, na rolda de prensa posterior a reunión semanal do Executivo.

Trátase do subministro de 1.000 exemplares de cada unha das guías, así como un total de 2.000 trípticos complementarios a través dun contrato que sae a licitación por un importe de 35.000€. Miguel Mendoza é o autor das obras, ilustradas con fotos de Pepe Tejero e Roberto Díaz, e editáranse en galego, castelán e inglés. Lembrou que estas novas publicacións dan continuidade á que xa lanzou a Deputación hai

un ano sobre o románico da Ribeira Sacra, “cunha excepcional acollida”. “Co proxecto destas guías queremos dar a coñecer e poñer en valor un patrimonio que é unha sinal de identidade e un poderoso reclamo turístico, ao redor do que seguir consolidando unha oferta de calidade, sostible, non masificada e de experiencias”, explicou García Porto. Neste sentido, destacou a importancia do románico na pro-



vincia de Lugo, “un dos un dos máis importantes de España e de Europa, como demostra que Lugo forma parte da Ruta Transrománica do Consello de Europa grazas á iniciativa da Deputación”.

Para completar esta colección unicamente restaría o último tomo, que se corresponde ás comarcas de Lugo, Terra Chá e A Mariña, e que está previsto realizar no ano 2023.



### OSO BLANCO

LAVANDERÍA AUTOSERVICIO

WWW.LAVANDERIASOSOBLANCO.ES



AHORA PUEDES  
**PAGAR CON TU MOVIL**

1. Descarga OSO BLANCO LAVANDERÍAS
2. Regístrate
3. Busca la Lavandería

POR CADA RECARGA DE  
**10€**

**1€**  
TE RECALAMOS





Rúa Calvo Sotelo 20  
SARRIA - (LUGO)

08:00 a 22:30



Rúa Calvo Sotelo 199  
SARRIA - (LUGO)

08:00 a 22:30

Disponible en  App Store

Disponible en  Google Play



**¡GRAN EXPOSICIÓN!**

## PILTRAS

TODO PARA EL DESGANSO  
¡VEN A PROBARLOS SIN COMPROMISO!

**Oferta  
895€**

- Chaiselongue de 280 cm
- Asientos deslizantes
- Cabezales reclinables
- Chaise con arco
- Telas y colores a elegir

Rúa Calvo Sotelo, 67 y Matias López 85, Sarria.  
Telf. 982 876 741









# “Animamos a todos a probar as clases de karate e defensa persoal”

**Alberto Rincón Bueno é profesor no club sarriao Deperpol**

Coñece o club de Sarria Deperpol, onde Alberto Rincón Bueno imparte clases de defensa persoal e karate dos estilos Shito Ryu e Bujutsu Sosei. Falamos tamén con Nazaret López Pérez e Antonio Ramiro Martínez Núñez, dous dos seus alumnos.

**Alberto, en que ano naceu o club Deperpol e con cantos adeptos conta na actualidade? Fáganos un pequeno percorrido pola historia do club**

O Club Deperpol naceu no 2008 como un club de defensa persoal policial. Logo fóronse impartindo cursos de defensa persoal feminina e co tempo introducíronse as clases de Karate. Na actualidade contamos cuns 60 adeptos da comarca de Sarria e con xente de Lugo. Os nosos alumnos son xente de tódalas idades, o máis cativo ten 4 anos e o maior 60. Nas artes marciais a idade non é importante, xa que a disciplina e o esforzo de cada persoa é o que importa. Nas clases, cada un fai o que pode e como mellor pode, sempre seguindo as ensinanzas do mestre.

**Que disciplinas ensinan?**

Na actualidade, o club ensina Karate do estilo Shito Ryu e Defensa Persoal. O importante destas ensinanzas é o que queremos transmitir a través delas, o respecto cara as persoas e a disciplina que deberíamos ter.

A base tanto do karate como da defensa persoal é poder defendese ante un atacante, pero non hai mellor defensa que evitar no posible os conflitos.

**Nazaret e Antonio, canto tempo**

**levan vostedes asistindo a clases neste club?**

**Nazaret:** Eu teño 30 anos e comecei a miña andaina na defensa persoal hai sobre 5 ou 6 anos cun curso que ofrecía o Concello. Estabamos a miña prima máis eu mirando e pareceunos cando menos interesante. É certo que nunca cheguei a sufrir unha agresión como tal pero ser muller implica cargar con certos medos... e por iso decidín iniciarme neste mundo.

**Antonio:** Eu teño 35 anos e comecei con Alberto fai xa 6 anos cando o coñecín facendo tiro con arco.

Dende pequeno gustábame a cultura xaponesa e as artes marciais. Practiquei artes marciais de neno e karate con 20 anos pero un día falando con Alberto, descubrí que daba clases de Bujutsu (arte marcial que coñecía pero nunca antes puidera probar e sempre quixen facelo) e defensa persoal, e animeime a probar.

**Gustaríanos coñecer, Alberto, cal é o perfil xeral de alumno ou alumna que decide apuntarse a Deperpol?**

Xeralmente, os máis cativos comenzan porque algún dos seus amigos practica o deporte. E no caso dos maiores, é porque lles gusta o relacionado cas artes marciais ou porque queren aprender a defenderse nos tempos nos que estamos. Eu creo, que o que xunta a todas estas persoas neste deporte, é o gusto por practicalo que se vai conseguindo co paso dos adestramentos, e sobre todo por poder facelo con novos amigos.

**Antonio, que é o que podemos ver un día se acudimos a unha clase en**

**Deperpol?**

Pois un pouco de todo: adestramentos para manter a forma que combinan exercicios con ritmos altos de intensidade e técnicas de combate na rúa, técnicas de agarre e luxacións ou defensa contra este tipo de agarres, defensas máis enfocadas a situacións de perigo e clases que tocan a parte máis tradicional e técnica da cultura e disciplina que forman as bases da nosa arte marcial.

**Nazaret, cre que son disciplinas nas que inflúe a idade?**

Eu creo que a idade non inflúe. Está claro que coma en tódalas cousas canto máis novo es, máis fácil é aprender pero nas clases con Alberto, el adáptase ás túas capacidades e necesidades. De feito, no noso grupo hai persoas de tódalas idades como el ben dixo.

Pois por sorprendente que pareza, para min persoalmente, ó final estas disciplinas resultáronme máis doadas de practicar do que imaxinaba.

**Alberto, cóntenos acerca dalgúns actividades que teñen previstas a curto/medio prazo?**

Polo de agora nas clase de karate centrámonos en ensinar ós alumnos técnicas e movementos para que sigan avanzando no seu coñecemento. Normalmente, a final da tempada realizamos uns exames para que os alumnos e alumnas se poidan presentar e subir o seu grado de cinto. Tamén adoitamos facer unha exhibición para que os achegados destes alumnos vexan o que aprenderon durante a tempada. En canto ás clases de defensa persoal,



centrámonos en que os alumnos rematen a tempada adquirindo novos métodos de defensa e como en tódolos deportes, cunha mellor forma física para que estean saudables.

**Antonio, ten vostede algún referente no mundo da defensa persoal?**

Sandra Sánchez e Damián Quintero demostraron nas olimpíadas o bonito que é este deporte e que non so consiste en dar golpes e recibilos, senón que é unha práctica moi completa e enriquecedora física e mentalmente.

De Xapón teño tamén outros tantos referentes, modernos e da antigüidade.

**Finalmente Alberto, queren resaltar algunha información?**

En primeiro lugar agradecervos que nos brindades a oportunidade de facer esta entrevista e así poder dar a coñecer o noso club. Por outro lado, engadir que calquera que estea interesado, pode poñerse en contacto con nós para vir probar cando queira. Ás veces a xente, aínda que lles gusta, non se animan a probar por que din que ou xa son moi maiores, ou agora xa están moi avanzados, etc. Pero iso son só excusas, nas clases cada un vai ó ritmo que poida, e ninguén naceu aprendido, por iso animo aquelas persoas que queiran probar a que veñan e disfruten. Podedes contactar con nós no correo electrónico deperpol-sarria@gmail.com ou a través das redes sociais facebook ou instagram baixo o nome de Deperpol Sarria.





**MOVIMIENTOS DE TIERRA Y EXCAVACIONES**  
**Venta de aridos: zahorra, piedra, grava, arena**

**José Luis MATANZA** **657 982 987**  
 SARRIA (LUGO)





# “Ofrecemos un servizo próximo e amable con produtos de calidade”

## A Carnicería Noda conta cun amplo abano de produtos cárnicos

Falamos con Santiago Alfredo López Noda, propietario da Carnicería Noda, situada na rúa Diego Pazos de Sarria. Un establecemento centrado en darlle ós seus clientes produtos da mellor calidade que cumpran coas normativas sobre a cría de gando e proveñan directamente de granxas da rexión.

### Canto tempo leva Carnicería Noda en Sarria? Cónenos con que instalacións contan no municipio e cantos traballadores ten na actualidade?

A Carnicería Noda leva ca nova xerencia dende o mes de xuño, conservando as súas empregadas anteriores. Hoxe en día estamos á fronte eu, Santiago Alfredo López Noda, que son o xefe e propietario do establecemento e dúas carnicerías: Mónica Fernández Poy e Inmaculada González Olmo.

### Que produtos ofrecen ós seus clientes? Cal é a súa orixe e por que se caracterizan?

Na actualidade temos gran variedade de produtos empezando pola tenreira que procede de tenreiros da zona de Sarria, vaca madurada, porco, polo, pavo, embutidos da zona de Becerreá e Samos, outros embutidos de León e máis sitios dos cales vendemos tanto pezas ó corte coma enteiras. Tamén dispoñemos de bacallau, conxelados varios como pescada, polbo, luras..., produtos para a elaboración de matanzas, conservas...

### Como se organizan para dispo-

ñer de tódolos produtos por exemplo durante unha semana? Os pedidos dos produtos podémolos realizar de xeito diario ou semanal, dependendo do provedor do que se trate pero o importante é que sempre contamos con produto fresco e de calidade.

### Que volume de vendas adoitan ter?

O noso volume de vendas pode variar moito dependendo da época da que se fale e tamén dos bares e restaurantes ós que lles servimos, pero o noso principal obxectivo é sempre ir aumentando estas vendas e mellorando o servizo que ofrecemos ós clientes.

### “Dispoñemos de web e de whatsapp para facernos chegar o seu pedido”

### Cales son os produtos máis adquiridos polos clientes?

A Carnicería Noda caracterízase sobre todo pola venda de churrasco e filetes (que sempre temos os mais tenros), despois están os elaborados coma o cachopo, as hamburguesas normais e as recheas, o pincho moruno ou a zorza, a verdade é que todos eses produtos teñen moi boa saída.

### Como están a combater a suba

### de prezos? Realizan descontos e promocións para os clientes?

A suba de prezos combatémola un pouco como todos hoxe en día, intentamos axusta ó máximo os prezos para non asustar ós clientes pero non hai máis remedio que ir subindo aínda que sexa un pouco. Sempre tentamos facer ofertas se hai exceso dalgún produto para tentar darlle máis saída e para facer as compras un pouco máis levadias.

### Con respecto ó oficio de carnicero, dende sempre quixo exercer como tal? Que dificultades implica o seu traballo?

Creo que o de carnicero é un traballo que che ten que gustar. Non entraña unha dificultade especial, como outro calquera, o que si é importante é que un ten que estar a gusto co que fai e desfrutar do traballo.

### Que cre que lle falta á súa profesión?

Penso que á profesión de carnicero/a fáltalle profesionais, xente que queira aprender o oficio ou incluso algún curso que fora gratuíto ou ciclo de formación profesional para que a xente probe este mundo e se forme ó respecto xa que leva tempo aprender ben todo e saber como satisfacer ós clientes e clientas.

### Que diferencia á Carnicería Noda doutras carnicerías?

Eu destacaría da nosa carnicería que intentamos dispoñer da maior diversidade posible nos nosos produtos para que a xente veña probar cousas novas,



ampliamos moito o noso contido de produtos dende o mes de xuño e queremos seguir traendo cousas novas para poder ofrecer o mellor ós nosos clientes e clientas. Dispoñemos de páxina web (<https://www.carnicerianoda.es/>) a través da que poden contactar de xeito directo con nós, os interesados poden chamarnos ou ben facernos chegar un WhatsApp (689 412 953) para pedirnos por encargo o que necesiten xa que así resulta moito mas rápido e sinxelo satisfacer as súas necesidades. Outra cou-

sa que estamos introducindo son os produtos elaborados para que as persoas que cheguen a casa e non teñan tempo para cocinar, poidan dispor deles dun xeito moito máis fresco que nos tradicionais supermercados. E por último, gustaríame resaltar o servizo de atención próximo e amable que ofrecemos ós clientes. Animamos dende aquí a todo o mundo a mercar no pequeno comercio xa que ás veces está un pouco esquecido e ó final todos vivimos en Sarria e comemos de produtos de aquí da zona.

Empresa especializada en traballos verticais



REFORMAS Y LIMPIEZAS

Ramos Lourés

Rei Don Garcia 91 Bajo. 27002 Lugo  
659 718 582 (24h) / 665 590 486  
info@ramosloures.es / www.ramosloures.es  
rylramosloures

DISPONEMOS DE TÉCNICOS CON ALTA FORMACIÓN Y EXPERIENCIA EN TRABAJOS EN ALTURA Y VERTICALES (SIN ANDAMIOS)

- Limpieza de canalones • Reparaciones de bajantes
- Limpieza, pintado e hidrofugado de fachadas y patios de luces
- Trabajos confinado y en altura en industria
- Además disponemos de servicio de desatascos 24h



## Ampliarán a rede de abastecemento de auga en varios núcleos rurais

As obras que xa saíron a licitación, permitirán dotar de traída de auga a 15 núcleos rurais da zona. A contratación deste proxecto técnico de Ampliación das Redes de Abastecemento de Auga e Reposición de Servizos Básicos a diversos núcleos de poboación de Sarria, afectará a zonas como Treilán e Betote ou ás rúas Mazadoiro, Hermanas García Vázquez e Xardíns San Vicente Paul.

Realizarase a extensión da rede de abastecemento de auga en núcleos rurais coma Calvario, Vilaesteva, Fondo de Vila, San Salvador, A Pena, Penela, Mezur, Rosende, A Rañoá, Santa María de Vilar, Vilanova, Crecente e Vilapedre. Os traballos foron redactados e

subscritos polo Enxeñeiro Técnico Industrial D. Luis Oscar Valiña Rodríguez (colexiado número 458), con sinatura dixital do 29 de xullo (o primeiro, terceiro e cuarto dos proxectos mencionados) e do 18 de agosto de 2022 (o segundo).

O presuposto de execución por contrata é de 780.290,20 euros e está dividido en catro Lotes tendo en conta a viabilidade da súa execución dende unha perspectiva técnica. O primeiro deles é o que implica a extensión da rede de abastecemento de auga ós núcleos de Treilán e Betote e conta cun presuposto de licitación de 246.533,82 euros, o segundo deles supón a reposición de servizos

básicos nas rúas Mazadoiro, Hermanas García Vázquez e Xardíns San Vicente Paul cunha partida de 221.930,11 euros, para o terceiro lote destinaranse 180.000 euros para realizar obras nos núcleos rurais de Calvario, Vilaesteva, Fondo de Vila, San Salvador, A Pena, Penela, Mezur e Rosende, e o por último executaranse as obras en A Rañoa, Santa María de Vilar, Vilanova, Crecente e Vilapedre cun presuposto de licitación tamén de 180.000 euros.

O prazo máximo de execución das obras será de 28 días naturais no primeiro caso, de 56 para as obras que se realicen nas rúas Mazadoiro, Hermanas García Vázquez e Xardíns San Vicente Paul e de 21



días naturais para as que competen ós núcleos de Calvario, Vilaesteva, Fondo de Vila, San Salvador, A Pena, Penela, Mezur, Rosende, A Rañoa, Santa María de Vilar, Vilanova, Crecente e Vilapedre. A adjudicación desta contratación realizarase mediante procedemento aberto simplificado no que

todo empresario interesado poderá presentar unha proposición, garantíndose o cumprimento dos principios xerais da contratación administrativa de transparencia, publicidade e concorrencia axustados ó previsto nos artigos 145 e 146 da Lei de Contratos do Sector Público.

## O Concello busca solucións ante a suspensión do Servizo de Conciliación Escolar na vila



O rexedor do municipio, Claudio Garrido, vén de asumir a realización das xestións necesarias para buscar “unha solución provisional e urxente á suspensión do Servizo de Conciliación Escolar” que permita restablecer dito servizo ó longo desta semana.

Claudio Garrido afirma que “Agora mesmo a prioridade é garantirlle ás familias usuarias que en cuestión de días poderán volver beneficiarse da conciliación escolar. Ó tratarse dun servizo esencial e cunha especial incidencia social, cremos que se pode axilizar a tramitación para resolver o problema a nos próximos días”.

Con este propósito, o rexedor xa solicitou ós técnicos municipais a preparación dun “contrato menor ponte” que permita a unha empresa prestar dito servizo de xeito temporal ata que se preparen os pregos para sacar a licitación o contrato global para todo o exercicio de 2023.

Respecto á orixe do problema, Claudio Garrido indicou que, “tras ter coñecemento da situación, o pasado 26 de outubro remitiulle unha Resolución da alcaldía ó concelleiro delegado de Servizos Sociais, Benjamín Escontrela, advertíndolle do incumprimento reiterado da Lei de Contratos do Sector Público, cuestionando a súa actuación negligente e instándoo á asunción das responsabilidades que a súa inacción administrativa en materia de contratación puidera implicar”.

Debido a esta situación, Claudio Garrido non ocultou a súa “total perda de confianza en Benjamín Escontrela como concelleiro delegado e membro do goberno” e, tras “varios intentos infrutuosos de concertar unha reunión en persoa”, anticipou que lle ofrecerá “por última vez, a oportunidade de explicarse antes de adoptar decisións sobre a súa continuidade no goberno local”.







## Represéntase este mes 'Escola de Vaqueiras'

A vila de Sarria acolle o vindeiro sábado 17 de decembro a representación da obra *Escola de Vaqueiras* de Metátese Teatro. O Colexio de Loseiro será o lugar elixido para o evento que dará comezo ás 20.00 horas. Unha comedia para tódolos públicos que ten unha duración de 65 minutos e está dirixida por Afonso García Pernas.

*Escola de Vaqueiras* conta a historia dun grupo de homes e mulleres que desexan regresar ó rural e deciden asistir a unha academia na que se imparten clases máximas

sobre os labores do campo, establecéndose en clave cómica un paralelismo entre o universo da aldea galega e o vello Oeste Americano.

Nesta obra amósase un sorprendente universo teatral no que se reflexiona, con altas doses de humor e retranca, sobre a vida na aldea, sobre os conflitos familiares, sobre a convivencia entre veciños e sobre a igualdade nos roles.

Metátese Teatro é unha compañía de Palas de Rei que vén de representar obras coma *Un país sen auga*.

## Leña Verde actuará o 11 na Sociedad Cultural La Unión

O domingo día 11 de decembro, a vila de Sarria acollerá o concerto de música tradicional do grupo Leña Verde que terá lugar na sede da Sociedad Cultural La Unión. A actuación comezará ás 18.00 e enmárcase dentro do Programa cultural Achegando o Folk que pon en marcha a vicepresidencia da Deputación de Lugo xunto coa Área de Cultura. O evento vai destinado a público de tódalas idades e a entrada será gratuíta.



## Vinte alumnos participan no obradoiro Camiño de Santiago III

O obradoiro de emprego Camiño de Santiago de Sarria, impulsado pola Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade, da comezo na súa terceira edición e estenderá a súa formación ó longo dun ano.

O delegado territorial da Xunta en Lugo, Javier Arias, acompañado do alcalde, Claudio Garrido, -entre outras persoas- participaron na presentación da actividade, dirixida a 20 persoas desempregadas que se formarán nas especialidades de Pavimentos e albanería de urbanización e Instalación de elementos de carpintería. O obradoiro conta cunha achega da Xunta de 504.000 euros.

Arias afirmou que "a Administración autonómica segue apostando polos obradoiros de emprego porque constitúen un modelo formativo que outorga coñecementos e experiencia aos participantes e favorece a



súa inserción laboral en sectores con moita saída".

Engadiu que os talleres "deixan unha pegada importante nos concellos

nos que se desenvolven, xa que realizan obras e prestan servizos moi importantes a nivel local. No caso de Sarria, as actuacións propostas nesta edición son a rehabilitación dos casetos do polbo, a pavimentación do tramo peonil contiguo e a reconstrución dos muros de cachotería da zona".

O delegado territorial destacou que "este ano a Xunta aprobou todas as solicitudes presentadas por entidades locais lucenses para poñer en marcha un obradoiro de emprego". Nese sentido, apuntou que "na provincia funcionarán ao longo dos vindeiros meses 21 novos talleres que suman 10,7 millóns de euros de investimento autonómico e benefician a 57 concellos, polo que o 85% dos municipios lucenses terá este ano un obradoiro dual financiado polo Goberno galego", salientou Arias.

## Os concellos de El Escorial e Sarria quedan unidos polo chocolate

A vila de Sarria acolleu o primeiro acto do irmandamento entre o municipio e El Escorial. Nesta iniciativa participaron o seu alcalde, tres concelleiros e tamén o seu cronista oficial. Por ser o ilustre chocolateiro sarriano Matías López o personaxe que une ambas vilas, celebrouse unha festa na que o chocolate foi o protagonista coa colaboración de distintos artesáns naturais de Sarria.

As respectivas corporacións aprobaron por unanimidade este irmandamento en senllos plenos celebrados o 15 de setembro no



Escorial e o día 29 en Sarria. O obxectivo principal deste proxecto non é outro que entrar en contacto co legado que deixou Matías López

nestes dous municipios, e levar a cabo accións conxuntas para promover o turismo e o intercambio cultural.







# RIO LOYO

Restaurante

CERRADO DEL 15 AL 31 DE DICIEMBRE

**Airexe**  
taberna

RESERVAS  
619 873 918  
982 195 979



Especialidade en tortillas  
Tablas de embutido  
Bacalao

Xornadas do cocido  
Tenreira Galega Suprema  
Menú do día

LUNS E MARTES PECHADO EXCEPTO FESTIVOS E VISPERAS

San Juan de Muro - Láncara

**Mesón Castro**




Reservas  
Cimo de Agra, s/n - Sarria / Tel. 982 041 697



**HOTEL A VEIGA**

Calle Compostela 61  
Samos - Lugo  
Reservas: 982 546 052  
www.hotelaveiga.es

Cerramos por vacaciones del  
12 de diciembre hasta el 3 de  
febrero ambos incluídos




- TEMPORADA DE COCIDOS
- TERNERA GALLEGA SUPREMA
- ASADOS EN HORNO DE LEÑA
- ESPECIALIDAD EN CARNES A LA BRASA

RESERVAS:  
Telf. 982 546 063




CASA de AIRA PADRON



**A Fervenza**

CASA GRANDE & RESTAURANTE

Tel: 982 15 16 10 - info@fervenza.com

Abertos todos los días, carta elaborada con productos de proximidad  
Eventos y reuniones




**O MIRALLOS**

Comida Casera  
Cocidos por encargo  
Comida para recoger (Navidad)



Mirallos 1, Paradela  
RESERVAS:  
TEL: 639 010 696





# “É moi gratificante ver como a xente desfruta, únese e valora o que facemos”

Rosa López, presidenta da asociación cultural Os Gorriós de Louseiro

Coñecemos á asociación cultural Os Gorriós de Louseiro cuxa xunta directiva está formada por Rosa, Álvaro, Eduardo, Teresa, Silvia e Celia. Falamos coa súa presidenta, Rosa López.

**Como, cando e porque xurdiu a asociación?**

A asociación creouse no ano 2003, estamos a punto de cumprir o XX aniversario, da man dun grupo de veciños de Louseiro. Xa naquela época se facían varios eventos ó longo do ano, e a nosa sede (o colexio de Louseiro) necesitaba unha boa remodelación, co cal pensamos que a mellor maneira de enfocar tanto eventos coma o arranxo da escola era por medio do asociacionismo contando así con un órgano representativo do pobo.

**Cal foi a orixe do nome?**

Nesta zoa había o costume de que os veciños de cada aldea levaran o nome dun paxaro, ós de Louseiro sempre nos chamaron gorriós.

**Con cantos membros conta na actualidade e de que lugares? Que hai que facer para formar parte dos Gorriós?**

Na actualidade somos arredor de 200 membros, moitos de Louseiro, e moitos tamén con orixes na parroquia e que viven fóra dela. Tamén hai xente que asiste ós nosos eventos, cursos.. Se alguén quere facerse membro da nosa asociación pode poñerse en contacto con calquera dos membros da xunta directiva, a través das redes sociais ou escribíndonos ó correo electrónico [acosgorrios@gmail.com](mailto:acosgorrios@gmail.com)

[gmail.com](mailto:acosgorrios@gmail.com)

**Que tipo de actividades promoven e cal é o proceso que se segue dende que se lles ocorre ou propoñen unha ata que se leva a cabo?**

Temos unha actividades fixas ó longo do ano que son o Carnaval, o campionato de Tute, o San Antonio, o Loseiro Ye-Ye, a Comida de Confraternidade, o Campionato de Poxa, o Magosto, o San Martiño Caníbal e a Cea de Nadal. Despois fóra diso adoitamos ter alternativas coma viaxes, cursos ou xornadas adicadas a temas de interese xeral, teatro... Os socios son informados por medio de correo electrónico ou por correo postal da activade, en que consiste, o custo e o prazo de inscrición. Tamén por medio de cartelaría, posto que as nosas actividades están abertas a todo o mundo, socios da asociación e non socios.

**Realizan eventos conxuntos con outras asociacións de Sarria ou da contorna? De ser así, cales e con que asociacións?**

Neste momento non estamos a realizar eventos conxuntos con outras entidades, pero estamos abertos a novas propostas.

**Cales son os proxectos que teñen en mente tanto a curto como a longo prazo?**

A curto prazo as actividades antes mencionadas e a longo prazo, temos algún proxecto en mente relacionado coas melloras no campo da feira e na escola.

**De tódalas actividades, encon-**

**tro e eventos organizados polos Gorriós, cal é o seu favorito e por que?**

Bueno, elixir unha é moi difícil porque todas teñen o seu encanto. Dende o Magosto, unha tradición moi arraigada que sempre tivo continuidade, á festa parroquial na que nos xuntamos tódolos veciños, a comida de confraternidade que facemos no verán na que asisten moitos gorriós que residen fora, o lendario Carnaval que concentrou en épocas de post pandemia grandes cantidades de asistentes, o San Martiño Caníbal que é un festival gastero-musical de aldea, ou o Loseiro Ye-Ye, no que gorriós e amigos vestímonos dos anos 70 e desfrutamos dunha festa en toda regra.. non sabería cal escoller!

**Cre que as asociacións culturais de concellos pequenos coma este, reciben a atención que merecen?**

Quizais non se lles dá a importancia que teñen na vida dunha aldea ou incluso nunha pequena vila. A cultura é unha parte moi importante dun pobo, favorecendo as relacións sociais, o desfrutar dun concerto, dunha charla, unha viaxe.. e non nos esquezamos de que aportamos un pequeno grao de area á economía local xa que con cada actividade que organizamos móvense persoas e bens, os músicos, a panadería, a imprenta, as empresas de alimentación.

**Na actualidade con que financiamento conta a asociación?**

O financiamento actual vén dos socios, da súa cota anual e de



colaboracións puntuais do Concello de Sarria e da Deputación de Lugo. Normalmente as actividades autofináncianse coas achegas das persoas que asisten a elas. Pero temos outros gastos a sufragar como o mantemento da nosa sede, o gastos en correo, en papelería, a limpeza da escola, o desbroce do campo da festa... Esta asociación leva traballado moito, foron moitos os veciños que pasaron pola directiva e sempre todos eles de forma altruísta, aportando os seus coñecementos e o seu tempo para que a vida na nosa aldea fora o máis agradable posible. Louseiro é un pobo moi unido, agora ven

detrás de nós unha xeración de nenos que queremos que amen a súa terra e se críen unidos como o fixemos as xeracións anteriores. E non nos podemos esquecer dos nosos maiores xa que se non fora por este tipo de activades, como din eles, pasaría o ano e non se verían. Dende aquí animamos a que se formen máis asociacións, e que se lles aporte vida e visibilidade ás aldeas. Aínda que ás veces temos que sacar tempo de estar coas nosas familias ou empregar recursos propios para que a asociación se mantenga, é moi gratificante ver como a xente desfruta, únese, relaciónase e valora o que facemos.

**albisar**  
CONSTRUCCIONES Y CUBIERTAS

**ESPECIALISTAS EN REFORMAS Y REHABILITACIONES**

CUBIERTAS DE PIZARRA

COLOCACIÓN DE PIEDRA

ESTRUCTURAS DE NAVES

EXCAVACIONES Y TRANSPORTES

OBRA NUEVA

LG. VILAMEA, 2 - 27619 SARRIA - TFNO.: 616 212 698

**CARNICERÍA**  
Noda

**TERNERA PAÍS RUBIA GALLEGA**

- Calidad Suprema •
- Tradición y Sabor •
- Cría tradicional •

DIEGO PAZOS 91 BAJO, 27600 SARRIA  
TFNO.: 689 412 953 - 982 533 052



# O 25N deixou numerosas imaxes nos concellos da comarca




**CIRCUÍTO DE TEATRO AFECCIONADO 2022**

Máis información en [www.cultura.deputacionlugo.gal](http://www.cultura.deputacionlugo.gal)

<p><b>Ciclo ARGALLADAS</b></p> <p><b>A Adala (Foz):</b> <i>Vivan as noivas</i></p> <p><b>A Mariña (Cervo):</b> <i>Un camiño para o recordo</i></p> <p><b>Argalleiras (Chantada):</b> <i>Ler ou non ler</i></p> <p><b>Axóuxeres (Foz):</b> <i>Causas de mulleres</i></p> <p><b>Metátese Teatro (Palas de Rei):</b> <i>Escola de vaqueiras</i></p> <p><b>Nova Escena (Lugo):</b> <i>A tortilla e a peste</i></p> <p><b>Os Palimoquiños (Lugo):</b> <i>Barraliña</i></p>	<p><b>Ciclo GARGALLADAS</b></p> <p><b>Asociación Cultural Abrente (As Nogais):</b> <i>O tío Ripias</i></p> <p><b>Colectivo Cultural Ollomao (Barreiros):</b> <i>O documento</i></p> <p><b>Chimchiribote (Pol):</b> <i>Cantos</i></p> <p><b>O Centiño (Foz):</b> <i>A morte morrida</i></p> <p><b>O Torqués (Burela):</b> <i>O Randiño</i></p> <p><b>Os Trocos (Castro de Rei):</b> <i>A Croa dos Chairas</i></p> <p><b>Pico do Castro (Foz):</b> <i>O terapeuta</i></p>	<p><b>Ciclo TÁBOAS CHEAS DE EMOCIÓN</b></p> <p><b>Alentia Teatro (Palas de Rei):</b> <i>No filo das historias</i></p> <p><b>Falcatrueiros (Monterroso):</b> <i>Clowncertaza</i></p> <p><b>Grupo de Teatro Down (Lugo):</b> <i>213</i></p> <p><b>O Bordelo (Cervo):</b> <i>O covid do mariñán</i></p> <p><b>Os Baluros (Castro de Rei):</b> <i>O menciñeiro á forza</i></p> <p><b>Os Pinchacarneiros (Lugo):</b> <i>O Lazarillo do Miño</i></p> <p><b>Rebuldeira (Sarria):</b> <i>Fráxiles</i></p>	<p><b>Ciclo ELEMENTAL?</b></p> <p><b>Borguete Teatro (Vilalba):</b> <i>O velorio</i></p> <p><b>Curuxan Teatro Impro (Lugo):</b> <i>A tenda de Xón</i></p> <p><b>Grupo de Teatro da Biblioteca Municipal de Antas de Ulla:</b> <i>Oito en sospeita</i></p> <p><b>Grupo de Teatro do Hospital de Lugo (HULA):</b> <i>Asasinato na tenda de roupa</i></p> <p><b>Hipócrata Teatro (Lugo):</b> <i>Arte</i></p> <p><b>Lume Escénico (A Pontenova):</b> <i>Via Rexia</i></p> <p><b>Teatreiras (Monforte):</b> <i>O crime de Lady Sibila</i></p> <p><b>Viraventos (Monforte):</b> <i>Perfectos descoñecidos</i></p>
---	---	---	---



Ilustración de Oscar Villán





## COMARCA

# A primeira fase da autovía de Sarria abriu na súa totalidade

Xa está aberto ó tráfico un novo treito da autovía de Sarria, o tramo comprendido entre os enlaces de Sarria-norte (Betote) e A Pobra de San Xiao – O Páramo, en sentido Lugo. Este é o único tramo que aínda non estaba operativo xa que polo resto xa se podía circular dende hai un mes.

Nesta última fase, os traballos centráronse na capa de rodaxe na calzada de desdoblamento, así como os correspondentes á disposición de sinalización horizontal e acabados, co obxectivo de rematar as obras o antes posible.

A Xunta está a destinar un orzamento de 25 millóns de euros nesta intervención que supón a adaptación

dos tres enlaces do treito: A Pobra, Sarria norte e Sarria centro, e a ampliación dos seis pasos inferiores; así como a instalación dun valado reforzado para evitar o acceso de fauna salvaxe.

O presidente da Xunta, Alfonso Rueda, reafirmou o compromiso do Goberno galego coa vertebración interior de Galicia coa apertura do primeiro tramo da autovía Nadelas-Sarria. O mandatario galego presidiu o acto de posta en servizo dos 11 quilómetros que unen A Pobra de San Xiao e o enlace de Sarria centro. Na súa intervención, o presidente da Xunta resaltou as vantaxes que supón este treito que hoxe se abre

ao tráfico para unha media de 7.500 vehículos ao día.

Alfonso Rueda indicou que a posta en marcha dunha vía de alta capacidade neste treito da comarca de Sarria supón para o tráfico dispoñer de catro carrís con pavimento de altas prestacións, acurtar o tempo de viaxe e facilitar unha condución máis cómoda e segura. Recordou, ademais, que o Goberno galego seguirá apostando por esta autovía e que traballa xa no proxecto para completar o desdoblamento dos 16 quilómetros restantes entre A Pobra de San Xiao e Nadelas.

O treito de 11 quilómetros que agora se abre ao tráfico beneficiará espe-



cialmente aos veciños de Sarria, de Lámara e do Páramo, pero tamén a todos os condutores e profesionais que transitan con frecuencia polo sur da provincia de Lugo.

**SEGUNDA FASE DA AUTOVÍA.** O departamento de Infraestruturas da Xunta, de xeito paralelo, segue progresando na segunda fase da autovía, trala adxudicación da redacción

do proxecto construtivo que completará o desdoblamento da infraestrutura ata Lugo. Esta segunda fase da autovía abrangue 13,5 quilómetros, entre A Pobra de San Xiao e a conexión coa A-6 en Nadelas.

Este traballo, adxudicado por case 270.000 euros, ponse en marcha para poder dispoñer xa a mediados de 2023 dun proxecto de trazado para someter a información pública.

## Buscan de novo a Palabra do Ano

A Real Academia Galega e a Fundación Barrié abren un ano máis á participación cidadá a escollo da voz dos últimos doce meses a través do Portal das Palabras, o proxecto que impulsan para a difusión do léxico galego. A fase de recolla de suxestións permanecerá aberta ata o domingo 11 de decembro e posteriormente todas as persoas que o desexen poderán participar na votación popular do martes 13 ao domingo 25 de decembro.

A campaña da Palabra do Ano busca o vocábulo que incida nalgunha cuestión especialmente destacada na conversa pública dos últimos doce meses, para ben ou para mal.

## A Xunta autoriza de novo as queimas agrícolas e forestais

A Xunta reactivou as notificacións para levar a cabo queimas agrícolas por parte de particulares na nosa comunidade, tanto dende a web habilitada como a través do teléfono 012. En concreto, no portal da internet destinado a comunicar as queimas de restos agrícolas amoreados os cidadáns deberán confirmar que se trata dunha “queima correspondente a palla e/ou material natural, agrícola, non perigoso, utilizado en explotacións agrícolas e/ou gandeiras”.

Mentres, aos interesados que

chamen ao 012 para comunicar a queima preguntáraselles tamén ao respecto, para que confirmen se se trata do tipo de material e circunstancias indicadas e poder continuar co proceso de comunicación. Nesa liña, cómpre lembrar que a comunicación debe efectuarse con dous días de antelación.

Tamén se retoman as solicitudes de autorización para efectuar queimas de restos forestais amoreados. Neste caso, como vén sendo habitual, cómpre contar con autorización administrativa.

## A UNED incrementa este curso o seu número de estudantes

Na reunión da Xunta Reitora da UNED de Lugo a directora do Centro deu conta do crecemento do número de matriculados, presentando un dos mellores datos do Campus Noroeste.

Así mesmo, a directora presentou os resultados dunha investigación do retorno social SROI (Social Returns on Investment) do Centro, levada a cabo polo catedrático José María Labeaga e polo profesor Rodrigo Martín, que conclúe que o Centro de Lugo xerou un retorno social de 6,41 euros por cada euro invertido.

A directora deu conta do Proxecto

#UNEDLife, que conta xa con máis de 700 inscritos nas súas actividades, e que promove o deporte como medio para unha vida máis saudable.

Asemade, tratouse a redución dun 28% da pegada de carbono do centro na súa ratio por estudante e as medidas que se adoptarán para aproximarse á neutralidade.

A directora anunciou que o mes de decembro recollerá de mans do reitor, Ricardo Mairal, o premio nacional á mellor boa práctica posta en marcha por un centro da UNED, que acadou por terceiro ano consecutivo, co seu Proxecto #PlanetaODS.



## maderas grandas



MADERAS Y  
DERIVADOS

PUERTAS

ARMARIOS

COCINAS Y COMPLEMENTOS  
TABLEROS Y TARIMAS

San Julián de la Vega s/n, 27614 SARRIA (Lugo)  
Tel. 982 533 505 - Fax 982 531 731  
www.maderasgrandas.com | info@maderasgrandas.com



## As vivendas comunitarias acollen clases de ximnasia para maiores

Son moitos os veciños e veciñas do concello de Samos que se venñen de apuntar ás clases de ximnasia dirixidas por unha monitoria especializada no tema que se están a impartir ós luns e ós venres. A traballadora social do Concello, Elena Pereira, confirma que “estas actividades están a desenvolverse nas vivendas comunitarias que temos en Samos. Estas vivendas están habilitadas para persoas autónomas sen ningún grado de dependencia ou como moito que

sexan de grado 1”.

Pereira destaca tamén que “as actividades de ximnasia fanse precisamente porque os usuarios aínda teñen mobilidade e se pretende conserva-la o maior tempo posible e fomentar un estilo de vida activo”.

Do mesmo xeito, resalta a “boa acollida que están a ter” e explica que “están impartidas por unha monitora con amplos coñecementos no tema que vai os luns e os mércores unha hora cada día, e en

principio impartiranse entre 12 e 14 sesións”.

**LUCES DE NADAL.** Outra iniciativa que está levando a cabo o Concello de Samos nestas datas é a colocación das luces de Nadal. O seu rexedor, Julio Gallego, afirma que “tódalas luces estarán xa instaladas o luns día 5 de decembro aínda que os arcos instaláranse o xoves día 15 polo que procederemos a realizar o acendido das mesmas o venres 16”.

## O BNG pide unha aula Cemit e o impulso das tecnoloxías

Membros do Bloque Nacionalista Galego venñen de presentar varias mocións no pleno municipal para impulsar o desenvolvemento e uso das novas tecnoloxías. O grupo levou ó pleno ordinario unha petición que persegue a creación dunha aula Cemit no concello.

Co obxectivo de fomentar o uso das novas tecnoloxías entre os veciños e veciñas da zona queren que o Concello se adhira ó convenio da rede Cemit da Xunta e a Fergamp xa que hoxe en día, a formación no manexo destas tecnoloxías é fun-

damental para a vida cotiá dado que son precisas para realizar calquera trámite coa Administración. Por outra banda, os membros deste partido maniféstanse tamén polo estado no que están varias pistas da contorna como as que rodean Lourido, na parroquia de Renche. Reclaman por tanto o seu arranxo xa que o seu pavimento presenta fochancas que dificultan o tránsito tanto de vehículos coma de peóns. Trátase de viais que atravesan o núcleo de poboación e que comunican con varios terreos.

**A DOMICILIO SABE MELLOR**

**PRÓXIMAMENTE SERVICIO A DOMICILIO**

PAÑADERÍA PASTELERÍA *El Abuelo* CAFETERÍA

*El abuelo*

C/ Calvo Sotelo, 52  
27600 Sarria (Lugo)  
Tel.: 982 886 708

**CAFETERIA Polo**

**SERVICIO A DOMICILIO**

Tel. 982 530 021

Calvo Sotelo, 12 27600 SARRIA (Lugo)

**CHAMORREGO**

**SERVICIO A DOMICILIO**

C/ Calvo Sotelo 140, Sarria - Telf: 982 533 664

**CERVECERÍA ESPAÑA**

**CERRAMOS LOS MARTES**

¡LO BUENO LO ELIGES TÚ!

DISFRUTE DE NUESTRAS EXQUISITAS RACIONES DE POLLO CRUJIENTE, TIRAS, ALITAS, BROCHETA AL AJO Y PARMESANO, FAJITAS DE POLLO, BURRITOS DE TERNERA, CROQUETAS, EMPANADILLAS, CALAMARES Y CHIPIRONES...  
VARIEDADES DE TOSTAS...

CALLE DIEGO PAZOS 29, BAJO. SARRIA - TEL.: 982 876 706

**PIZZERIA PAPPARAZZI**

100% ITALIANI

**¡¡OFERTAS ESPECIALES!!**

-50% en la segunda pizza familiar

-25% en la segunda pizza mediana

Martes Familiar de Jamón y Bacon 8€

Servicio a domicilio

Calle Diego Pazos, 30 - Bajo Sarria

982 012 026



## A obra 'O Vixiante dos soños' representarase en Nadal no colexio



A obra de teatro con monicreques *O Vixiante dos soños* da compañía Ubú Teatro chega ó CEIP Plurilingüe do Páramo o vindeiro 22 de decembro ás 12.00 horas.

Esta obra de teatro con monicreques que se dirixe a un público familiar a partir de 3 anos ten unha duración de 45 min e conta coa actuación das titiriteiras Marga Portomeñe e Ana Carreira. A autora da obra é Ana Carreira e o seu director José Campanari.

A obra conta a historia de Sonólicus, unha personaxe que quere chegar á lúa dende pequeno. Busca no reflexo das pozas e dos espellos, sube ás caixas amoreadas e aos tellados, e tantos esforzos fai por conseguilo e tanto estira os brazos cara á lúa, que lle medran ata a deformidade. O seu empeño semella unha fantasía infantil da que a nai é testemuño.

Unha noite acaba de medrar e, non só acaba o seu obxectivo de acompañar á lúa, senón que se converte para sempre no vixiante do sono e dos soños infantís.



## Alumnas do Programa Integrado de Emprego reciben os seus diplomas

O Programa Integrado de Emprego, no que participa o Concello do Páramo xunto cos outros coma o de Palas de Rei, Antas de Ulla, Portomarín, Guntín e Monterroso, vén de realizar a entrega de diplomas ós seus participantes.

Esta iniciativa que formou a un centenar de participantes está promovida polos Concellos de Palas de Rei, Monterroso, Portomarín, Guntín, Antas de Ulla e o Páramo e conta co financiamento da Consellería de Promoción de Emprego e Igualdade.

Os seus participantes recibiron os diplomas acreditativos da súa formación da man dos alcaldes de Palas de Rei, Pablo Taboada; Monterroso, Rocio Seijas; Portomarín, Pablo Rivas; Guntín, Maria José Gomez e o do Páramo, José Luis López así como da Xefa Territorial de Emprego e Igualdade, Pilar Fernández. O Programa Integrado de Emprego ademais de contar con participación dos concellos que o promoveron, tamén acolleu ás participantes dos concellos de

provincia da Coruña como Melide, Arzúa, Sobrado, Boimorto, Toques e Santiso.

As mulleres participantes no mesmo, contaron con orientación laboral por parte das técnicas do programa, levándose a cabo a labor de prospección e intermediación laboral nos citados concellos, para así fomentar a inserción laboral.

Leváronse a cabo un total de 376 accións formativas, repartidas en 30 cursos do catálogo de especialidades formativas do SEPE de distinta temática entre os que cabe destacar: ofimática, firma electrónica, condución de carretillas elevadoras, inglés profesional para o turismo, comunicación dixital, monitor de tempo libre ou limpeza en instalacións e equipamentos industriais. Así como tamén se desenvolveron as prácticas nas empresas da zona para acadar unha mellor cualificación e procurar a inserción laboral, ademais de atopar persoal cualificado para as empresas.

## Arranca unha campaña de compostaxe nas casas

O Concello desenvolve unha campaña de compostaxe domiciliar destinada a 60 vivendas do termo municipal. Así, durante o día 25 habilitouse na contorna do Campo da feira un punto informativo atendido por monitores ambientais especialistas en xestión sostible dos residuos para que os veciños e veciñas interesados se informen e inscriban na campaña. Esta acción complementarase coa colocación doutro punto informativo no mesmo emprazamento o venres, día 2 de decembro, de 10.30 a

13.30 horas. A veciñanza interesada en adherirse á campaña e adquirir un composteiro de forma gratuíta, poderá solicitalo nos stands informativos habilitados ou no teléfono do concello 982 53 91 56.

Esta é unha acción que desenvolve o Concello do Páramo en colaboración coa Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda da Xunta de Galicia – no marco do Plan de recuperación, transformación e resiliencia, financiado pola Unión Europea-NextGenerationEU.

## O BNG manifesta a importancia de dotar de persoal facultativo o centro de saúde do Páramo

O BNG manifesta que é urxente dotar de persoal facultativo o centro de saúde do Páramo, xa que neste momento as dúas prazas que dispón atópanse sen cubrir.

Carme Aira, deputada por Lugo no Parlamento galego explica que “a veciñanza neste momento só dispón dunha atención provisional cun facultativo provinte do centro de saúde de Sarria, que se achega apenas unhas horas ata media mañá, co que se se ten que facer unha urxencia ou unha visita, este concello queda totalmente desprotexido”.

Neste senso, a deputada destaca que “esta localidade non pode acudir ó PAC de referencia, neste caso o de Sarria, xa que este centro non comeza a súa actividade ata as 15.00 horas co cal non lles queda máis remedio que ir ás ur-

xencias do HULA, aínda que a súa patoloxía non sexa urxente nin percibida como tal”.

Por todo isto, o BNG reclama “que se tomen as medidas precisas de forma urxente para garantir a asistencia sanitaria universal. De igual xeito, que se tomen medidas contra a precariedade e a temporalidade na sanidade pública, que posibiliten contar con persoal suficiente e ofrecer unhas condicións laborais dignas que garantan unha atención sanitaria de calidade”.

“A sanidade pública estana poñendo contra as cordas, sobre todo naqueles pequenos centros do rural onde contamos cunha importante poboación maior, o Partido Popular está denegando o dereito á asistencia sanitaria á poboación que máis a precisa” declara Carme Aira.





# “Traballamos moito para que a xente poda ver o que facemos”

Luz Divina Sierra Vila é membro da asociación A Carballeira

Coñecemos á asociación de Mulleres A Carballeira, do Páramo. Fálamos con Luz Divina Sierra Vila, unha das súas socias.

**Cando e por que se crea a asociación A Carballeira?**

A asociación A Carballeira creouse hai máis de vinte anos, como recurso para poder impartir cursos de pintura e restauración para as mulleres do Páramo.

**Cal é o seu obxectivo? Soamente está formada por socias ou tamén por socios?**

O principal obxectivo desta asociación hoxe en día segue a ser o mesmo que dende a súa creación: proporcionar clases de pintura e restauración para as mulleres do Páramo. A razón de inclinarse por cursos de pintura e non outras actividades foi a gran demanda que espertou esta disciplina nas mulleres do municipio, debido á súa curiosidade por esta arte. Actualmente, A Carballeira soamente está formada por mulleres. A razón de formar unha asociación exclusiva de mulleres foi e segue a ser a situación que a muller ocupa no medio rural, sendo, na maioría dos casos, a que permanece no domicilio familiar acotío.

**Son moitas socias na actualidade? De que lugares? Soamente do Páramo ou tamén doutras parroquias da contorna?**

Actualmente non podo concretar unha cifra exacta, xa que non pertenzo á dirección da asociación pero seremos máis de 20 persoas. Dende os seus inicios, a asociación non pechou as portas á inclu-

sión de socias doutros concellos da contorna. De feito, unha parte das mesmas son dos concellos dos arredores (O Corgo, Guntín, Lánchara...).

**Que opinan do papel que ten a muller do rural galego na sociedade de hoxe en día?**

Falo en primeira persoa, xa que non é un tema do que adoitamos discutir nas nosas reunións. Personalmente, penso que a muller do rural continúa a ter un papel tradicional: xeralmente, persoas sen estudos que se adican ó coidado de persoas como fillos ou persoas maiores e encargándose dos labores do fogar; a parte de facer labores de agricultura e gandería ou outras similares. Son consciente de que cada vez son máis as mulleres que realizan estudos e acceden a traballos noutros sectores, pero si que vexo que a maioría dos estereotipos de xénero continúan manifestándose, con especial intensidade no medio rural; o cal supón un verdadeiro obstáculo na consecución da igualdade de xénero. Ademais, considero que segue a haber certa desigualdade entre homes e mulleres, nun grado máis acusado que o que se dá no eido urbano.

**Que tipo de actividades ou eventos levaron a cabo dentro da asociación ata o de agora?**

Como comentaba anteriormente, a principal actividade sempre foi a organización de cursos, de setembro a xuño, de pintura e restauración. Tódolos traballos que se realizan nestes cursos ó longo do ano son expostos nas tradicionais fei-

ras e festas da Primavera que teñen lugar tódolos anos a segunda fin de semana de xuño. Ademais, tódolos anos adoitábamos facer unha cea de confraternidade.

**Cales se realizan hoxe en día?**

Sempre se realizaron as mesmas actividades e eventos, o que cambiou nestes últimos anos foi que debido á pandemia da Covid-19, anulouse a cea.

**Que hai que facer para formar parte da asociación? Ten algún custo?**

Para formar parte da asociación A Carballeira é necesario falar coa presidencia para anotarse. Ó principio, cada socia aportaba unha cota anual pero nestes momentos non contamos con esta premisa, senón que cada socia das que desexa asistir ós cursos organizados, aporta un tanto por cento do seu custo.

**Cóntenos acerca de eventos que teñan programados proximamente a curto e longo prazo.**

Polo momento temos comezado un novo curso de pintura e restauración. Posteriormente, faremos o que viñamos facendo tódolos anos: a exposición nas Feiras e Festas de Primavera do Páramo e algunha comida. A maiores diso, non temos nada programado.

**Como afectou a pandemia ás actividades que realizaban? Foron interrompidas imaxino. Agora volven con máis forza?**

Efectivamente, ó chegar a pandemia suspendeuse o curso e non se organizou ningunha comida. Porén, tódalas socias seguimos



en contacto por medio de grupos de mensaxería. Ó igual que pasou con todo, empezamos de novo a reunirnos con moitas ganas! Amais, durante o tempo no que paramos a actividade, acumulamos moitos traballos para realizar.

**Con que apoios contan para levar a cabo a súa actividade? Concello, outras institucións, veciños...**

Contamos cunha axuda que nos proporciona a Deputación de Lugo e outra que nos proporciona o Concello do Páramo. Descontadas estas partes, o resto de capital necesario poñémolo as socias.

**Cren que iniciativas coma esta en pequenos concellos son necesarias para dar visibilidade ao patrimonio cultural?**

Por suposto. Os pequenos concellos coma o do Páramo precisan de moitos impulsos que fomenten o seu coñecemento, polo que toda iniciativa que se preste a esa fin é benvida.

**Que agardan para este novo ano?**

Agardamos traballar moito nos nosos cursos para que a xente que vén ás Feiras e Festas de Primavera poida ver todo o que facemos durante o ano.

O certo é que todas estamos desexando que chegue o martes pola noite para reunirnos e, a parte de traballar, contar as nosas historias do día a día.





## O Concello recupera máis de 150 hectáreas de viñedos e soutos

Co obxectivo principal de dinamizar o territorio e xerar actividade económica, Paradela recuperará no ano 2023 un total de 152 hectáreas de viñedos e soutos e traballará na execución de aldeas modelo.

O que se busca con esta iniciativa, tal e como manifesta o conselleiro de Medio Rural José González que vén de visitar os terreos para a delimitación dos polígonos, "é facilitar que sexa posible vivir no rural e do rural e anticiparse ós lumes evitando que se rexistren ou, en todo caso, minorando os seus efectos".

Para estas actividades, cóntase cun orzamento total de 4,4 millóns de euros. A recuperación de viñedo levarase a cabo nas parroquias de Loio e Cortes dado que esta zona posúe unha gran riqueza para a viticultura porque se manteñen os bancais en perfecto



estado, mentres que a recuperación de soutos levarase a cabo en San Mamede de Castro e San Martiño de Castro, parroquias nas que se recuperaran 55 hectáreas de castiñeiros.

O titular de Medio Rural indicou que "ambos proxectos abranguen unha superficie total de 152 hectáreas enmarcada dentro da denominación de orixe Ribeira Sacra. O das parroquias de Loio

e As Cortes é de 80 hectáreas e o de San Martiño de Castro e San Facundo de Ribas do Miño de 72". En ambos casos, explicou o conselleiro, "a delimitación destes posibles polígonos contemplan parte de viñedo pero tamén parcelas con prados, cultivos agrícolas e frondosas autóctonas caducifolias. Polo tanto, a súa posta en marcha conlevaría unha importante dinamización económica da contorna".

## O 11 será a I Ruta Cicloturista dos Cabaleiros de Santiago

Con motivo do Bicentenario do Concello de Paradela, o municipio organizará o vindeiro domingo 11 de decembro a I Ruta Cicloturista dos Cabaleiros de Santiago que transcorre entre as paisaxes do concello. Esta ruta cicloturista está deseñada especialmente para ser realizada con bicicletas BTT, isto é, bicicletas todo terreo deseñadas tanto para practicar deporte na montaña como para ir por camiños máis doados.

A entrega de dorsais para a ruta terá lugar o mesmo día ás 8.30 horas no mercado

gandeiro e saírase dende ese mesmo punto ás 09.30 horas.

A distancia total a percorrer é de 34 quilómetros e os servizos dos que disporán tódolos participantes serán duchas trala ruta, lavado de bicicletas, avituallamento durante o percorrido, servizo médico e poderán desfrutar duns pinchos ó rematar.

O prazo para inscribirse segue aberto ata o 7 de decembro e pódese realizar a través do código QR da imaxe, chamando ó teléfono 982 541 101 ou no enlace que se atopa na web.



## A escola de música da Banda de Paradela pon en marcha un coro

Dende a escola de música da Banda de Paradela, os seus membros veñen de poñer en marcha unha nova actividade: un coro de adultos para todo aquel que queira participar.

O obxectivo desta iniciativa é ofrecer unha oportunidade para todos aqueles que queiran formar parte da banda e das aventuras e viaxes que esta poida

brindar. A agrupación conta cun novo profesor de coro, Jesús Álvarez, que se encargará de dirixilo e preparalo, así como de ofrecer as necesarias nocións de técnica vogal e formación musical básica para unha aprendizaxe integral e completa.

Os ensaios terán lugar os luns, en horario de 19.00 a 20.00 horas no edificio de correos e da

escola de música (antiga casa do médico). Unha vez posto en marcha, colaborará coa banda para organizar concertos conxuntos ó longo do ano.

Para máis información ou dúbidas, pódese chamar ós teléfonos de contacto 626749793 (Mariosol) ou 696942614 (Martín), ou pasar os luns (lectivos) pola tarde pola escola de música.

## Presentación no colexio do libro 'A Paradela dos Máis Novos'

Vén de presentarse no CEIP San Miguel o libro *A Paradela dos Máis Novos*, publicado polo Concello con motivo do seu bicentenario.

O libro, contou coa participación dun total de 64 autores do CEIP de Paradela e dos institutos Xograr Afonso e Gregorio Fernández, de

Sarria. Son 44 alumnos de infantil e primaria e 20 de ESO e BAC, dos Institutos Xograr Afonso (6) e Gregorio Fernández (14).

A coordinación dos traballos dos alumnos no CEIP San Miguel realizouse por parte de Tania Taboada, Ligia López, Rocío Castro, Alejandro Ferreiro, Sonia López e Adela López (a súa directora), no Instituto Xograr Afonso as profesoras Remedios Sánchez e Lola Chaos foron as encargadas de xestionalo e o profesor Eduardo Rey coordinou os traballos no Instituto Gregorio Fernández.

Nun total de 120 páxinas, os paradelenses máis novos reflicten a Paradela na que viven en narracións e debuxos que conforman un calidoscopio dun concello (Senda infinita) de camiños, árbores e augas, fito do Camiño Francés a Compostela.

Falan os rapaces do que ten Paradela e do que lle falta, da diminución da poboación, das festas e dos xogos, dos animais e da natureza, da súa terra e das súas familias.

Danlle especial carácter ó libro os debuxos de Fani Padullés, artista catalá afincada en Paradela, autora así mesmo das pinturas que iluminan a Biblioteca do CEIP San Miguel.

**FONTANERÍA Y GAS**  
**VILAR VALCARCEL S.L.**

- AEROTERMIA
- SUELO RADIANTE
- BIOMASA
- INSTALACIONES DE CALEFACCIÓN, FONTANERÍA Y GAS

C/ Portomarín, 17 • C/ Arias de Arbieta s/n  
27600 Sarria (Lugo) • Tel/Fax: 982 531 449  
Móvil: 659 589 024 • vilavalcarcel@hotmail.com

**CARPINTERÍA METÁLICA**  
**CAMIÑO FRANCÉS**

- CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
- PUERTAS, VENTANAS DE ALUMINIO
- VENTANAS DE PVC
- CIERRES EXTERIORES DE ALUMINIO LACADO
- PUERTAS MOTORIZADAS SECCIONALES Y DE CORREDERA
- MAMPARAS DE BAÑO Y MOSQUITERAS

C/ Camiño Francés, 41 Sarria (Lugo)  
Tel.: 672 149 386 / 982 009 270  
caminofrances.aluminios@gmail.com



## O Concello aproba un orzamento que supera os dous millóns

No derradeiro pleno no concello de Láncara, ratificouse un presu-  
posto para o vindeiro 2023 dun  
total de 2.358.224 euros.

Esta dotación será destinada fun-  
damentalmente para o arranxo  
de camiños rurais, o acondicio-  
namento de rúas na Pobra de San  
Xiao (60.000 euros), a mellora  
da iluminación pública (65.000  
euros) e se levará tamén a cabo  
unha reforma no punto limpo  
do municipio situado na estrada

LU-P-2703. Estas contas saíron  
adiante grazas ós votos a favor do  
grupo de goberno (PSOE) e a abs-  
tención de PP e BNG.

Con respecto ó resto de asun-  
tos tratados na orde do día, saíu  
adiante tamén un plan estratéxico  
de subvencións para o período  
2023-2025 por importe de 25.000  
euros ó ano, unhas axudas pro-  
postas pola alcaldía que serán  
destinadas fundamentalmente a  
colectivos.



## Iniciado o proceso de contratación da glorieta da Pobra de San Xiao



O Goberno Municipal nunha Xunta de Goberno extraordinaria apro-  
brou o inicio da contratación da  
glorieta de entrada á Pobra de San  
Xiao de 33 metros de diámetro,  
que suporá unha inversión total  
de 331.159,79 euros, dos cales  
328.555,95 euros destinaranse á  
execución da obra e 2.603,84 á ex-  
propiación dos terreos necesarios.  
A glorieta proxectada é a actuación  
máis importante dun plan global  
de mellora da mobilidade urbana,  
que se inicia coa mellora das in-  
fraestruturas existentes, a creación  
de novos accesos e rematará coa  
execución integral do plan especial  
e a previsión da continuación do  
vial existente ao oeste do núcleo  
urbano, que comunica a futura  
glorieta de acceso ao núcleo urba-  
no e a rúa Río Neira, desta forma  
completase a estrutura viaria.  
O Concello promoveu no 2019 a  
redacción dun Plan Especial de  
Infraestruturas e Dotacións para  
a integración das infraestruturas  
ferroviarias e a definición das in-  
terseccións da estrada LU-546 coas  
principais avenidas e rúas.

“Coa entrada en funcionamento  
da nova variante do ferrocarril de  
Láncara, queda sen uso o antigo  
tramo ferroviario e as instalacións  
asociadas situadas no interior do  
núcleo de A Pobra de San Xiao. A  
infraestrutura ferroviaria, aínda  
que foi o principal motor da vila su-  
pón xunto ca estrada autonómica  
LU-546, Nadela-Monforte, unha  
importante barreira que condicio-  
na as conexións e a mobilidade do  
núcleo urbano de a Pobra de San  
Xiao”, afirma Darío Antonio Piñei-  
ro, rexedor do municipio.

A execución da glorieta na LU-546  
responde ós obxectivos de mello-  
rar a mobilidade, solucionando as  
conexións entre as distintas zonas,  
obtendo desta forma unha trama  
urbana de calidade mediante a  
integración e permeabilidade das  
infraestruturas ferroviarias e de  
comunicacións que na actualidade  
actúan coma unha barreira entre  
as distintas zonas do solo urbano  
e que se encontran desligadas da  
malla urbana, co obxectivo princi-  
pal de principal de obter un espazo  
urbano de calidade.

## Volve o 16 a ruta das tapas

A parroquia da Pobra de San Xiao,  
no concello de Láncara, celebra o  
vindeiro venres 16 de decembro a  
súa tradicional ruta das tapas.

Esta iniciativa que con este ano che-  
ga a súa terceira edición, celebrara-  
se entre as 19.00 e as 00.00 horas  
e os establecementos participantes

serán un total de sete.

O prezo das tapas que ofrezan os  
negocios que participan no concu-  
rso será de 1,50 euros e os clientes  
que se animen a participar, entrarán  
no sorteo de 7 baúis (un por cada  
local), unha cesta e un cheque por  
valor de 350euros.

Os establecementos participantes  
nesta terceira edición son: Convero,  
Refugio, Puchas, Mesón do Cosme,  
Xeitoso, Avenida, Mesón do Neira.

Esta iniciativa está organizada pola  
Hostalería de A Pobra de San Xiao  
en colaboración co Concello de Lán-  
cara.

## O Concello rendeu homenaxe aos 55 concelleiros da democracia

O Concello de Láncara celebrou un  
acto institucional co obxectivo de  
poñer en valor o traballo realizado  
polos 55 homes e mulleres que ocu-  
paron nalgún momento da historia  
recente os cargos de concelleiro.

O acto tivo lugar no salón de plenos  
do consistorio da Pobra de San Xiao  
e non houbo lugar para cores políti-  
cos pero si para loubar o labor des-  
envolvido durante anos na procura  
do beneficio da veciñanza.

Un a un os antigos concelleiros e  
concelleiras recibiron de mans do al-  
calde e do deputado provincial Pablo  
Rivera unha insignia e un diploma de  
agradecemento. Como houbo que  
lamentar algunha ausencia foron os  
familiares os encargados de recoller  
a distinción a título póstumo.

Cos nomes de todos eles fíxose unha  
placa que loce no salón de plenos e  
que foron encargados de descubri-la  
o concelleiro de máis idade, Amador  
López, e o máis novo, Diego Balboa.  
Non faltou tampouco a primeira  
muller concelleira de Láncara, Clara  
Marón, que chegou ao consistorio  
na década dos oitenta.

O acto rematou coa interpretación  
do Himno de Galicia por parte do  
gaiteiro Marcos Vázquez, a consa-  
bida foto de familia e un xantar no  
campo da feira.





**DANIEL LAMAS**  
ELECTRICIDAD

**ELECTRICISTA COMARCA DE SARRIA**

- Videoporteros
- Cortes de luz
- Averías eléctricas
- Cuadros eléctricos
- Antenas de televisión

- Reforma de locais comerciais y viviendas
- PRESUPUESTO SIN COMPROMISO**

Boletines / Instalador autorizado

**Láncara**

**T. 620 560 981**

[www.electricistaenlugo.com](http://www.electricistaenlugo.com)



**CLÍNICA PODOLÓGICA**  
**maitelópezalonso**

ESPECIALIZADOS EN

**Podología Deportiva, Infantil**  
(Estudios Biomecánicos y posturales con análisis informatizados de la pisada en la marcha y la carrera)

**Quirocirugías y Quiropodias**  
(uña encarnada, helomas, papilomas)

**Ortonixia** (corrección y reeducación de uñas encarnadas)

C/ Rosalia de Castro 3, Entlo A  
Puebla de San Julián\_Lugo Frente al centro médico

C 982 543 978 - 688 901 978

[maitelol@yahoo.es](mailto:maitelol@yahoo.es)

Nº R.S.C:27-000688  
Nº Colegiado: 838270828



# “Garantimos un servizo personalizado e próximo para cada paciente”

Maite López, podóloga e propietaria da clínica na Pobra de San Xiao

## Canto tempo leva a clínica de podoloxía en Láncara?

A clínica inaugurouse no ano 2008 na Pobra de San Xiao, lugar de orixe de miña nai e meu pai. Antes disto, dedicárame ó exercicio doutras disciplinas sanitarias na Universidade de Vigo como Anatomía Patolóxica e Forense, Análise clínica e Microscopía electrónica. Realicei os meus estudos de Podoloxía na Universidade da Coruña e de Enfermería na Universidade de Santiago de Compostela; especialiceime, máis tarde, en Anatomía e Ortopedia do membro inferior na Universidade Complutense de Madrid e en Cirurxía na New York Scholl College of Podiatric Medicine, en Nova York. A clínica está situada fronte ó Centro de saúde de Láncara, na rúa de Rosalía de Castro. Conta cun amplo espazo para estacionar, o que facilita o acceso a persoas dependentes. A gran superficie que conforman o espazo de atención ó público e o espazo de exploracións biomecánicas permite traballar nun local cómodo, amplo e moi tranquilo tanto para nós como para as e os pacientes.

## Con cantos traballadores conta na actualidade?

Actualmente, conto coa imprescindible axuda da miña compañeira Ana Sánchez Gómez quen se encarga, principalmente, do traballo administrativo, da atención público e da xestión das citas. Unhas tarefas profesionais que, por unha banda serven para establecer os primeiros vínculos coas e cos pacientes e, por outra, permiten que a atención podolóxica ulterior e o seu seguimento sexan máis completas, individualizadas e especializadas.

## Que tratamentos ofrecen?

Os nosos pés encárganse de aguantar o noso peso corporal e de nos proporcionar apoio e equilibrio. Unha pisada incorrecta podería desembocar noutros problemas non só do pé, senón que podería

afectar outras estruturas como o nocello, o xeonllo, as cadeiras e a columna vertebral. Isto é algo que acontece acotío na poboación. Estamos especializadas en Podoloxía deportiva e, actualmente, colaboro como podóloga co equipo da ACB Río Breogán. Ademais disto, somos especialistas en Podoloxía infantil, Pé diabético, Quirocirurxía (uña encarnadas, papiloma, durezas...), Ortonixia (reorientación e corrección da unha encarnada) e na fabricación de órteses plantares a medida e personalizadas, mediante sistemas 3D, para tratarmos patoloxías derivadas da propia actividade diaria, deportiva ou laboral, que abranguen lesións musculares ou tendinosas, por exemplo. Adoita dicirse que os pés son os grandes esquecidos do corpo e, precisamente, por este motivo adoitan ser os grandes descoidados.

## Hai un prototipo de cliente fixo ou acoden á clínica pacientes de todas as idades?

Dende a inauguración da clínica, o número de pacientes foi incrementando ata conseguir un fluxo constante e fiel que se despraza de distintos lugares da xeografía galega e asturiana. Algunhas persoas acoden regularmente á clínica dende hai 15 anos. Así e todo, máis que o número de pacientes, valoramos a súa fidelidade e a súa confianza nos nosos servizos. Procuramos sempre limitar o número de pacientes por día para manter os estándares de calidade e o trato personalizado que merecen e facer cumprir o código deontolóxico da nosa profesión.

## Cales son as épocas de máis traballo nunca clínica de podoloxía?

O traballo é constante na clínica ó longo do ano. Tal vez haxa algunha oscilación lixeira nas épocas estivais.

## Que nos pode contar acerca das afeccións máis comúns?

As patoloxías máis comúns que tratamos son as infeccións por fungos,

as onicocritoses ou as uñas encarnadas, as durezas, os helomas, as metatarsalias ou a hiperhidrose, mais tamén os estudos especializados da pisada e a fabricación de órteses plantares mediante o sistema 3D teñen unha relevancia cuantitativa e cualitativa iguais ou meirandes na nosa clínica.

## Realizan descontos e promocións para os clientes?

Procuramos non repercutir as subas de custos nas nosas e nos nosos pacientes. Debido a isto, asumimos en boa parte ese aumento porque entendemos que, na medida do posible, todas e todos debemos contribuir como poidamos en tempos difíciles coma estes.

## Con respecto ó traballo como podóloga, dende sempre quixo exercer como tal? Que dificultades implica?

Dende cativa amosei un espírito vocacional orientado cara á rama da medicina. O motivo polo que me decantei por esta especialidade foron as miñas experiencias con podólogos na miña nenez. Cando precisei empregar elementos ortopédicos para a corrección dos meus pés plano-valgo flexible e, posteriormente, xa na adolescencia, intervir cirurxicamente as miñas uñas encarnadas, tomei consciencia nesa etapa da importancia dunha profesión que a sociedade demanda pero que a Administración non inclúe no sistema sanitario público. Optei por exercer esta profesión porque me permitía ter e empregar todas as competencias para realizar diagnósticos e tratamentos en tódalas vertentes de forma autónoma. Iso si, cunha boa e continua formación e especialización e, polo momento, nunha consulta privada.

## Que cre que lle falta á súa profesión?

Quizais unha maior visibilidade e recoñecemento social. Ata hai uns anos, a poboación acudía ás clínicas de podoloxía cando aparecía algún



tipo de problema nos pés. Actualmente, hai algo máis de información canto á prevención e é cada vez máis frecuente que o resto de profesionais da saúde (o corpo médico e de enfermaría, fisioterapeutas, mesmo o corpo de odontoloxía ou de óptica e optometristas) nos remitan pacientes cando lles detectan algún problema relacionado co noso ámbito nas súas consultas, sobre todo aqueles relacionados coa posturoloxía.

## Que diferencia a esta clínica de podoloxía doutras da contorna?

A nosa clínica ten por bandeira a formación e a especialización constantes. Ademais de estarmos á vangarda na formación e especialización, tamén o estamos no emprego das tecnoloxías. Así, podemos garantir unha atención e un servizo máis personalizados, próximos e integrais para cada persoa. É un xeito de poder involucrarnos con honestidade e seguridade no diagnóstico, tratamento, avaliación e seguimento de calquera cuestión que estea relacionada cos pés ata acadar a completa satisfacción de cada unha e cada un dos pacientes.

## Premio de Economía para o Grupo Lence

O Grupo Lence recibiu o III Premio Economía do Consello Galego de Economistas nun acto celebrado no Museo Interactivo da Historia de Lugo (MIHL) no que participou o presidente da Deputación de Lugo, José Tomé Roca e no que subliñou que “o bo facer” da compañía lucense “leva sendo dende hai case medio século un factor capital para o desenvolvemento e o progreso da provincia”. A gala contou coa presenza da alcaldesa de Lugo, Lara Méndez, o presidente do Consello Galego de Economistas, Miguel Vázquez Taín; o decano do Colexio de Economistas, Salustiano Velo Sabín, e o presidente da Xunta, Alfonso Rueda..

## O PP refórzase coa constitución da xestora da agrupación

O Partido Popular do Concello de Láncara vén de constituír a xestora da agrupación presidida por Olga Capón que “traballará en positivo polo concello e os seus veciños”. Deste xeito, a formación continúa reforzándose neste municipio de cara a ser unha alternativa real nas vindeiras eleccións municipais. O acordo, adoptouse no marco dunha xuntanza celebrada na localidade e na que participaron varios representantes da dirección provincial do PP, como é o caso do coordinador xeral, José Manuel Balseiro e o secretario xeral, Javier Vázquez Nodal.

**STIHL**

OFERTAS OTOÑO 2022

**EL OTOÑO EMPIEZA CON STIHL**

LA GAMA MÁS COMPLETA Y EL MEJOR SERVICIO

**Ferretería Sarria**

Pedro Saco 33, Sarria. Telf. 982 532 202

**Almacén Central**

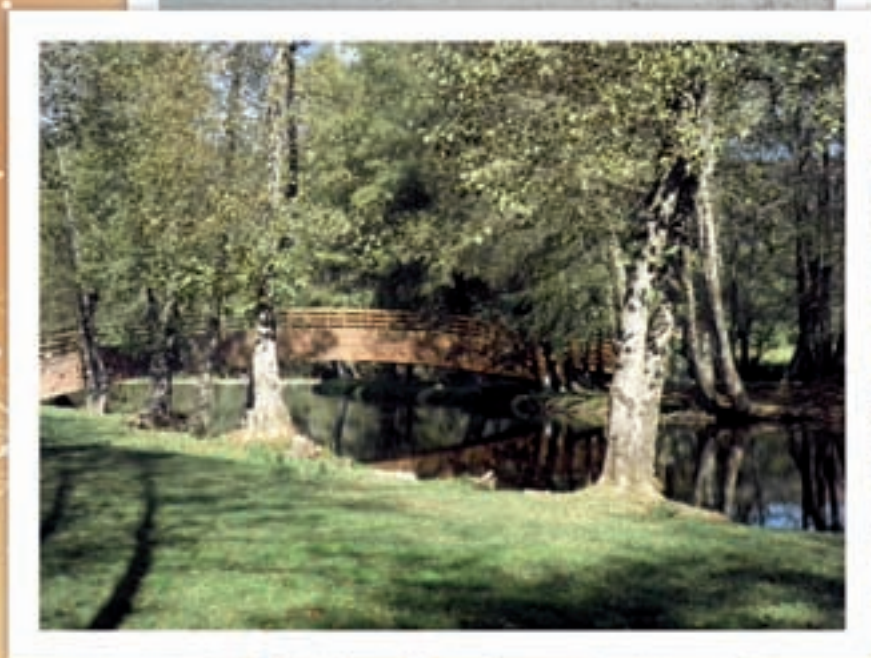
VESTUARIO LABORAL  
Alta visibilidad  
Sanidad  
Belleza  
Colegrat  
Hostelería  
EPIS  
Calzado seguridad  
Calzado trekking

FERRERÍA  
Herramientas  
Tornillería  
Brazo  
Mueble  
Electricidad  
Químicos  
Fitosanitarios

www.ovnsl.com  
@almacen\_central  
Orvnsl

ventas@ovnl2010.es  
982 88 66 40  
Calvo Sotelo 60, bajo





Este Nadal merca no comercio de Láncara

*Bo Nadal e Feliz Aninovo*



CONCELLO DE  
LÁNCARA





# “O Wu Shu conta co patrimonio cultural de varios grupos étnicos”

Tres alumnos das escolas deportivas de Láncara relatan a súa experiencia

Cofecemos un pouco máis o mundo do Wu Shu (Kung Fu), un deporte de contacto derivado das artes marciais chinas tradicionais que se imparte dende hai 11 anos nas Escolas Deportivas Municipais de Láncara. Falamos con José Manuel Fernández, José Manuel Nunes e tamén con Cristian Vázquez Seijas e Roi Pérez López, alumnos de Wu Shu que se atopan na actualidade preparando o exame a grao técnico faixa negra primeiro duan a través da Real Federación Española de Judo e Disciplinas Asociadas.

**Juan Manuel como e cando xurde a idea de impartir esta disciplina en Láncara?**

Xorde por iniciativa do profesor José Manuel Nunes, quen desexaba levar o Wu Shu á súa localidade natal, a Pobra de San Xiao, para transmitir e legar a novas xeracións de mozos e mozas, a fascinación por ese legado cultural que constitúe o Wu Shu. Dende moi neno, José Manuel Nunes sempre desexou aprender artes marciais pero na súa localidade non había onde. Probou varios estilos en ximnasia da provincia pero non satisfacían unha paixón que vibraba dentro del por algo que, por aquel entón, non sabía que era ata que deu cas artes marciais chinesas (Wu Shu) por parte dos seus mestres José Manuel Fernández e Juan José López. E así foi que, pasados uns cantos anos e, visualizando o seu soño de cando era pequeno, decidiu crear esta canteira na Pobra para darlles a oportunidade de descubrir a súa paixón ós nenos e nenas da localidade, algo que foi e continúa a ser posible, grazas ós seus

mestres José Manuel Fernández e Juan José López, que imparten con el, cóbado con cóbado, as clases.

**Con cantos adeptos contan hoxe en día e de que idades?**

O número de alumnos, sumando os grupos infantís, xuvenís e adultos, varía de ano en ano pero ronda a cifra de entre 16 e 21 alumnos. A Pobra non é unha localidade moi grande pero temos unha canteira de alumnos bastante fiel, constante e que demostra un excelente traballo.

**Cóntennos un pouco en que consiste a práctica deste deporte?**

Pois na realidade non é tanto un deporte como unha ciencia da defensa persoal que, polo seu profundo contido idiosincrático, podemos considerar un patrimonio cultural ecléctico, procedente dos distintos grupos étnicos da China. Atopamos o que poderíamos definir como seu propio vocabulario, cunha taxonomía en idioma Han (mandarín) e en idioma Jyut (cantónés); unha comprensión filosófica da forma de vivir, de entender as artes marciais así coma o seu estudo e práctica; un proceso histórico de evolución e definición coma sistema, método e, finalmente, unha proxección práctica, que salvo na modalidade deportiva, non atende á exhibición nin á competitividade, senón ó estudo da biomecánica humana orientada á defensa persoal e ó cultivo da lonxevidade. É así que temos vocabulario ou idioma, filosofía, historia e un proceso de transmisión xeracional. En definitiva, un patrimonio cultural. Agora ben, máis ou menos desde

o ano 1950 o Wu Shu tamén creou unha versión deportiva ca intención do goberno chinés de crear a súa propia marca con aspiracións olímpicas. Nós, no equipo de Wu Shu das escolas deportivas municipais de Láncara, traballamos tanto o Wu Shu deportivo, en especial no grupo infantil, onde atopamos fundamentalmente un traballo destinado á exhibición, competindo con combinacións e coreografías acrobáticas, así como tamén ca modalidade de combate de competición, Qing Da e San Da, que ven a ser como a modalidade chinesa de Kick Boxing. Pero tamén, estudamos e adestramos o Wu Shu tradicional, onde todo se supedita a buscar a maior eficiencia posible no terreo da defensa persoal. Xamais cunha intención de ter que usalo nunha situación de emerxencia, pero si cunha motivación de carácter intelectual de saber que aquilo que estamos a estudar e practicar é real, auténtico e funcional. Isto ven a ser a liña de pensamento de figuras clave nas artes marciais propiamente ditas, como é o caso do lendario xaponés Miyamoto Musashi e do chinés Bruce Lee, fundador do Jeet Kune Do, sistema derivado do Wu Shu do que o profesor José Manuel Nunes é un grande apaixonado, algo que podemos ver na súa obra Análisis y reflexión sobre las artes marciales chinas: Wu Shu. En canto a unhas pinceladas das características propias do Wu Shu, con respecto ó resto de artes marciais e tamén de deportes de orixe marcial, podemos dicir que é unha disciplina moi sincrética que contén técnicas de proxección e derribo coma no caso do Judo, ten todo



tipo de técnicas de pateo como no Tekwondo, todo tipo de golpes de xeonllo, puño, man, cóbado.. coma no Karate e nas artes marciais tai-landesas e filipinas. Pero ademais, no Wu Shu atopamos o estudo de combate con todo tipo de armas tradicionais como a lanza, a alabarda, a vara, o sabre, a espada, a tonfa e mesmo utensilios cotiás modificados e adaptados á defensa persoal como é o caso do abanico que corta e pincha, do paraugas e incluso das banquetas.

**Cal é a súa traxectoria no mundo do Wu Shu? Antes de ser profesores foron alumnos?**

Claro. Como dician os antigos chineses, “antes de ser dragón hai que ser rata”. Na realidade ser Mestre non é senón a arte de ser un aprendiz constante, pero evidentemente, antes de tutelar e formar a grupos de alumnos, todos nós pasamos polo noso propio proceso de formación. Cómpre ter unha experiencia e a obtención dunha serie de títulos federativos oficiais que nos avalen e certifiquen como capacitados para a docencia.

**Hai máis centros na contorna que practiquen este deporte? De ser así, realizan algunha xuntanza con eles?**

Na contorna non hai máis equipos,

grupos ou centros que traballen a disciplina chinesa Wu Shu, só no resto de provincias. O que si que hai, en Sarria, MMA (Mixed Martial Arts), unha disciplina fascinante que imparte o mestre Emilio Díaz no seu centro e tamén estaba o dojang da disciplina coreana Taekwondo WTF, o Taeguk, que lamentablemente cerrou as súas portas hai tres anos, despois de ser todo un referente na provincia dende os anos oitenta. Cun deles colaboramos hai uns anos nun curso que organizamos o equipo de Wu Shu de Láncara, traendo a un mestre de Jiu-Jitsu para facer un obradoiro desta arte especializada no combate no chan e co Taeguk, do mestre José Ferreira, tamén colaboramos organizando conxuntamente un campionato de nunchakus que resultou nun exitoso e bonito evento, así comoa nunha exhibición conxunta na Pobra.

**Con respecto ás competicións ou campionatos, participaron en algún?**

Por suposto. De feito dende o ximnasio Ölympos – E.Y., acolleemos como anfitrións o Campionato Galego Infantil de Wu Shu, participamos no Campionato Galego Adultos de Wu Shu que, xunto ca Copa de San Da Deputación de Ourense, acostuma ter lugar na

**ALPLAC PLADUR**

**PLADUR Y TECHOS DESMONTABLES**

Corros Enriquez nº 10 - Bajo Sarria (Lugo)  
Tel.: 615 833 965

**iVolvemos!**  
Curso 2022 / 2023

- PSICOPEDAGOGIA
- EVALUACIONES PSICOPEDAGÓGICAS
- LOGOPEDIA Y LENGUAJE
- PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA
- ATENCIÓN TEMPRANA (0-6 AÑOS)
- ESTIMULACIÓN PRECOZ (2-3 AÑOS)
- REFUERZO EDUCATIVO ESPECIALIZADO
- ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

**CREADOS**  
Centro Educativo y de Necesidades Educativas Especiales

**INFANTIL** **PRIMARIA** **ESO**

¡Infórmate sin compromiso!

Calvo Sotelo, 183 Bajo 27800 Sarria (LUGO)  
☎ 626 21 86 28



cidade das Burgas e, incluso, en novembro de 2019, organizamos na Pobra de San Xiao o Campionato de Outono de Qing Da e San Da (a modalidade de combate de competición dentro do Wu Shu deportivo). Así é que tódolos anos os nosos alumnos, tanto da canteira en Láncara como en Lugo, obteñen numerosos ouros e pratas. É máis, no grupo de Lugo contamos con varios campións e campioas de España, entre os que destaca Andrés Expósito.



#### Onde teñen lugar as clases de Wu Shu e en que horario? Que hai que facer para apuntarse?

As clases de Wu Shu na Pobra de San Xiao (Láncara) teñen lugar no ximnasio do CPI Ramón Piñeiro e máis no pavillón municipal, os luns de 16.30 a 17.30; os xoves e venres de 15.40 a 17.10 e os sábados de 12.00 a 13.30 horas. Para inscribirse, como no resto de actividades das escolas deportivas municipais, pódese facer dende a oficina de deportes do concello de Láncara ou a través do profesor de Wu Shu, en horario de clase, cubrindo o correspondente formulario que el mesmo poderá facilitar.



#### Cal é a maior dificultade de cara á práctica e estudo do Wu Shu?

Poderíamos dicir que non chega toda unha vida para coñecer unha arte marcial pero eu persoalmente diría que a maior dificultade do Wu Shu está en cada persoa. Nun tempo e sociedade onde predominan, e por moito, persoas que inician tantas actividades e materias como actividades e materias abandonan, responder ó Wu Shu como unha parte inseparable de un mesmo é difícil. Asistimos a novas xeracións máis sedentarias, non hai máis que ver como se perden os costumes de xogar na rúa, construír cabanas nas árbores... así coma tamén a xente acostuma a encadear un proceso constante de adquisición e perda de moti-

vación por todo tipo de cousas e proxectos.

Suponse que o Wu Shu como arte marcial implica un forte compoñente filosófico e idiosincrático, é algo que o máis veterano ensina ó aprendiz como un valioso legado de coñecemento e aptitude que lle axudará a loitar polos seus obxectivos na vida, a ser máis constante e a afrontar os problemas e dificultades que xorden no camiño cunha visión e consciencia máis profunda. Porén, isto require persoas cunha grande forza de vontade, disciplina e capaces de invocar unha motivación intrínseca cara o que están a facer, estudar e practicar. Coñecemos agora a Cristian Vázquez Seijas e Roi Pérez López, alumnos de Wu Shu que se atopan na actualidade preparando o exame a grao técnico faixa negra primeiro duan a través da Real Federación Española de Judo e Disciplinas Asociadas.

#### Cristian, Roi... por que decidiron iniciarse nesta disciplina?

Cristian: Decidín iniciarme no Wu Shu haberá case 6 anos e foi grazas á miña nai, porque foi ela quen o encontrou. Probei un día unha clase e desde ese momento, converteuse para min nun valor fundamental da miña vida.

Roi: O feito de comezar moi novo fixo que non pensara moito o por que. Malia iso, non deixei de practicar o Wu Shu por ser unha disciplina que creo que che devolve o que lle das, é dicir, todo o traballo, esmero e tempo que lle destinas á práctica, torna en forma de autoestima, coñecemento, paciencia, relaxación, canalización de presión e mesmo da ansiedade.

#### Cantos anos levan practicando esta disciplina? Contan con algún título ou recoñecemento?

Cristian: Eu teño dezasete anos e

levarei practicando Wu Shu uns seis anos. En canto a campionatos, destaca a medalla de ouro no campionato de San Da de outubro de 2019.

Roi: Agora teño dezaseis, preto dos dezasete, e comecei con Jose ós cinco anos. Teño o cinto negro ata o quinto disco de prata, o que se corresponde a cinto negro e cinco chanzos máis (graos técnicos anteriores ó cinto negro primeiro dan). Participei tamén en campionatos galegos coma o de San Da (modalidade de combate dentro do Wu Shu deportivo) e en formas e combates sincronizados. Tamén nun campionato de er-jie-gun (nunchakus) na comarca de Sarria.

#### Teñen algún referente nesta arte?

Cristian: O referente principal para min é Bruce Lee, xa que escribiu un libro moi útil: O Tao do Jeet Kune Do, é dicir, O Camiño do Puño Interceptor, que é unha filosofía de vida para comprender as artes marciais como puros sistemas de defensa persoal, realista e eficaz, como un método non definido, senón plástico, aberto, adaptable, isto é, a forma sen forma, capaz de adaptalas todas, coma a auga. Tamén, na miña opinión, destacan Ip Man e Scott Adkins.

Roi: Malia gustarme moito no seu momento Bruce Lee coa súa filosofía do Jeet Kune Do, nunca tiven unha figura clara como referencia. Sempre me gustou a forma de entender o Wu Shu que temos aquí, a de Jose e demais compañeiros. Penso que, no fondo, cada practicante crea súa propia forma de entender os conceptos e a disciplina ou mesmo disciplinas, xuntándoas, sen ter que seguir un camiño xa andado por outra persoa.

#### Que é o que lles aporta a práctica do Wu Shu?

Cristian: O Wu Shu é a mellor cousa que puiden facer na vida. Non é o feito de levar un cinto, é que se sabes de verdade Wu Shu, sentes

como un incremento de confianza en tódolos ámbitos da túa vida, ademais de facer exercicio físico, o que achega un montón de beneficios.

Roi: Para min o máis importante é a realización persoal, xa sexa por medio da adquisición de coñecementos, mellora da técnica, relaxación... Tamén creo que a práctica deste tipo de artes marciais, supón un aumento do autocontrol, da paciencia, da autodisciplina, da confianza nun mesmo. Entre todo, tamén destaca para min a focalización da presión e liberación da ansiedade da vida que levamos, funcionando como unha vía de escape ou evasión.

#### Recomendaríano a outros rapaces?

Cristian: Si, eu recomendaría o Wu Shu a calquera persoa. Unha das razóns é que se xuntas un grupo de amigos e amigas, pasas un tempo moi agradable.

Roi: Si, por suposto. É indispensable probar para saber se che gusta polo que lle recomendo a todo o mundo que tente coñecer a disciplina e que non se conforme cunha sesión, senón que probe durante un periodo de tempo. Hai que recoñecer que, nesta disciplina, o tempo fai o cariño.

#### Que perspectivas de futuro teñen no Wu Shu?

Cristian: A visión de cara ó futuro é moi simple. Dende que coñecín o Wu Shu pasou a ser parte da miña vida, polo que até que se me acabe non deixarei de practicalo.

Roi: A curto prazo, acudir a un campionato co meu compañeiro Cristian e conseguir o cinto negro primeiro duan (dan). A medio-longo prazo, non creo que destine a miña vida profesional ás artes marciais, pero si espero podelas compaxinar durante moito tempo, supoño que máis intensamente mentres sexa novo e, dun xeito máis persoal e moldeado, máis adiante.



# SALUDx10

PROGRAMAS PERSONALIZADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA:

- Pérdidas de grasa
- Fortalecimiento de todo el cuerpo
- Tratamiento y prevención de problemas de espalda
- Recuperación de una lesión

1 CLASE GRATIS ¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO!

Curros Enríquez, 1 Bajo. Sarria  
www.saludx10.es / info@saludx10.es

625 618 335
 Saludx10
 Saludx10

# Muévete

982 530 060  
www.bigmat.es

a **BigMat** viñas



BigMat Viñas en el Polígono de San Julián de la Vega de SARRIA con más de 6.000m<sup>2</sup> de instalación en baños, bricolaje, electricidad, fontanería, herramientas, jardinería, materiales de construcción, pinturas y decoración.

Parking gratuito
 Autovía



# A Cova Eirós acollerá un estudo de cuarzos coa Fundación Palarq

O próximo ano 2023 a Cova Eirós, situada no municipio de Triacastela, acollerá un estudo sobre cuarzos co obxectivo principal de comparar as estratexias de abastecemento de materias primas que os neandertais e os Homo Sapiens que habitaron esta cova empregaron para fabricar as súas ferramentas.

Esta iniciativa contará co apoio da Fundación Palarq, unha fundación privada sen ánimo de lucro nada no ano 2016 coa finalidade de apoiar a equipos españois que realicen o seu labor no campo da arqueoloxía e a paleontoloxía humana.

A responsable de comunicación da Fundación Palarq, Lourdes Palomo García, asegura que “A parte das axudas económicas, temos a misión de divulgar a arqueoloxía e paleontoloxía recollendo na nosa web e redes sociais as noticias máis destacadas e os últimos achados tanto a nivel nacional coma internacional, contando coa participación de persoas con relevancia cultural en redes sociais que son especialistas nestas disciplinas”.

Falamos con Arturo de Lombera Hermida, membro do Centro de Investigación Interuniversitario das Paisaxes Atlánticas Culturais da Universidade de Santiago de Compostela (Cispac), para coñecer o estudo que se levará a cabo o vindeiro 2023 na Cova Eirós.

**Cóntenos un pouco da súa traxectoria profesional, iniciativas nas que participou e como xurdiu o de mergullarse no proxecto da Cova Eirós de Triacastela?**

Tras licenciarme na USC e cursar un máster na Universitat Rovira i Virgili (URV), xunto con R. Fábregas da USC e Xose Pedro Rodríguez da URV, en 2006 comezamos un proxecto sobre os xacementos paleolíticos na Depresión de Mon-

forte de Lemos. Non foi ata 2008, cando iniciamos as escavacións de Cova Eirós polo interese e o potencial que ofrecía esa cova, xa que conserva tamén os restos fosilizados da fauna da época. A calidade do seu rexistro arqueolóxico e, sobre todo, o descubrimento de pinturas e gravados paleolíticos no seu interior, demostrounos a enorme importancia do xacemento para o estudo da Prehistoria galega.

**Que se pretende con este novo estudo sobre cuarzos que se vai levar a cabo?**

O obxectivo é comparar as estratexias de abastecemento das materias primas que os neandertais e os Homo Sapiens que habitaron Cova Eirós usaron para fabricar as súas ferramentas. Elaboraban os seus instrumentos en cuarzo, pero tiñan diferentes tecnoloxías e estratexias á hora de seleccionar a materia prima. Os cuarzos teñen unhas pequenas inclusións gaseosas ou líquidas no seu interior, cun “sinal” xeoquímico determinado que diferencia os procedentes dun filón doutro. Se comparamos o sinal dos filóns que atopamos nos vales próximos a Eirós cos dos artefactos, poderemos saber a que vales ou puntos foron a buscalos. E o mesmo cos artefactos en cristal de rocha. Se tódolos instrumentos teñen o mesmo sinal, indícanos que proceden dun mesmo filón, co que nos indica unha estratexia intensiva de explotación dos cuarzos dun filón, unha proto-minería. Se os artefactos son xeo-quimicamente diferentes, indica que foron recollidos de diversos filóns e vales distintos. Esta aproximación xa se aplicou en xacementos do Neolítico dos Alpes, pero é a primeira vez que se aplica a contextos paleolíticos.

**Cales serán as técnicas empregadas? En que consistirá a análise**

**xeoquímica que se levará a cabo?**

Faranse análises xeoquímicas e petrográficas das inclusións presentes nunha selección de artefactos en cuarzos dos niveis do Paleolítico medio e superior de Cova Eirós, para comparar cunha mostra de filóns da contorna. As técnicas que se aplicarán serán a microtermometría, a espectrometría Raman e a LA-ICP-MS, focalizadas en caracterizar xeo-quimicamente as inclusións e fluídos dos cuarzos.

**Cando terá lugar a mesma e con cantos profesionais contará?**

Todo este traballo farase ó longo de 2023 coa colaboración da profesora M. Ch. Boiron de Laboratoire GeoRessources da Université de Lorraine -CNRS, en Francia. É unha proba piloto e se dá bos resultados, intentaremos extrapolalo a outros niveis e xacementos.

**Cal é a súa opinión acerca da Cova Eirós como experto no tema?**

Cova Eirós é un xacemento excepcional para o estudo do Paleolítico galego e do norte peninsular. Ten unha secuencia continua que ocupa os últimos 45.000 anos. Entre outras cousas, axúdanos a entender o proceso de extinción dos últimos neandertais e a expansión dos primeiros grupos de Homo Sapiens (a nosa especie), que chegaron a Europa occidental.

**Fálenos das peculiaridades que presenta esta cova.**

Dende o punto de vista arqueolóxico, Cova Eirós é un xacemento de referencia por dous aspectos singulares. O primeiro é o que comentei anteriormente, ofrece moita información sobre un proceso moi importante na evolución humana, como é a extinción dos neandertais. Que clima facía, como vivían estes últimos grupos de neandertais e que os diferenciaba dos Homo Sapiens que os



substituíron despois. En segundo lugar, é a primeira cova en Galicia con arte rupestre. Isto permítenos coñecer máis sobre o mundo simbólico e ritual dos cazadores de hai 10.000 anos. Ademais, polos seus paralelismos estilísticos podemos saber que compartían uns mesmos conceptos artísticos e seguramente simbólicos, con outros grupos do Norte de Portugal, a Meseta e a Cornixa cantábrica. Que o seu territorio cultural era máis amplo. Pero ademais, é que Cova Eirós ofrece achados sobre outros períodos da Prehistoria e historia do interior galego dos que se tiña pouca constancia, como as cerámicas das primeiras sociedades agropastoriles, enterramentos da fin do Neolítico, evidencias de crise en época romana, evidencias da constitución da paisaxe rural tradicional gale-

go. Aporta moita información.

**Que significa o apoio que recibirán por parte da Fundación Palarq como respaldo na investigación?**

A axuda da Fundación Palarq é fundamental para desenvolver este estudo dos cuarzos. É algo novo e, en certa medida, arriesgado, pero por iso destaca o apoio da Fundación Palarq. Ademais, é unha Fundación cun enorme prestixio no patrocinio de escavacións en España e no estranxeiro, polo que tamén é un recoñecemento á importancia de Cova Eirós.

**A parte deste estudo, hai outros previstos a medio/longo prazo na Cova Eirós?**

Os traballos en Cova Eirós enmárcanse nun proxecto de investigación do Ministerio de Ciencia e co apoio da Consellería de Cultura da Xunta. Ten diferentes liñas de investigación levadas a cabo por investigadores post e predoctorais da USC e IPHES xunto con colegas doutras universidades e que se relacionan co estudo dos restos de fauna, as manifestacións rupestres, a estacionalidade das ocupacións, as materias primas, o valor do xacemento dentro da comunidade, as ocupacións de época medieval... A parte divulgativa e de traslado á sociedade dos achados é tamén outra das esferas importantes do proxecto, que se leva a cabo a través de cursos e conferencias.

**CBD MEDICINAL ECOLÓXICO**

Especialistas en el dolor de huesos, músculos, fibromialgia, cáncer, varices...

SIN EFECTOS SECUNDARIOS

COMPRUEBALO POR TI MISMO

Rúa Calvo Sotelo 95. Sarria- Lugo  
Telf. 982 530 232





Rúa Matias López, 126  
27600 - SARRIA (Lugo)  
Tel. / Fax: 982 530 707  
Móvil: 669 199 533  
vazquezautos@hotmail.com



Agente Exclusivo



# O Concello irmándase coa Freguesía de San Pedro de Rates

A alcaldesa de Triacastela, Olga Iglesias, vén de asinar un protocolo de irmandade entre o municipio do que é rexedora e a Freguesía de San Pedro de Rates, en Póvoa de Varzim (Portugal), cuxa rúbrica corre a cargo do seu presidente, Paulo João Lopes da Silva.

No texto, asinado en Portugal esta fin de semana, comprométese a manter relacións de amizade, unión e fraternal irmandade para conseguir o progreso, o desenvolvemento e o benestar de ambos.

O protocolo apoia a organización de encontros culturais e artísticos que redunden na formación integral de ambos pobos.

Busca posibilitar o intercambio de experiencias, iniciativas e solucións

aos seus problemas comúns, coa fin de lograr un coñecemento recíproco máis amplo que sexa fundamento dos intercambios, da difusión recíproca dos seus atractivos e recursos turísticos, e dos proxectos a desenvolver (accións promocionais, culturais, e comerciais das súas respectivas áreas de influencia).

Establécese tamén o feito de prestar o máximo apoio e colaboración naquelas iniciativas de alianza estratéxica entre empresas de ambas as partes, e promover accións que contribúan a intensificar as relacións económicas e empresariais.

Así coma ofrecer fórmulas participativas que permitan sumar esforzos na execución de proxectos comúns nos ámbitos culturais, sociais, edu-

cativos, empresariais, comerciais e turísticos.

Así mesmo, ambas as institucións comprométese a colaborar para fortalecer as relacións inspiradas na igualdade, a paz e a prosperidade.

Por ambos pobos pasa o Camiño de Santiago, por Triacastela o Camiño Francés e pola Freguesía de San Pedro de Rates o Camiño Portugués, polo que a xente destes pobos é sensible a acollida e hospitalidade do peregrino, polo que se comprometen a establecer relacións e actividades que poñan en valor estas Rutas Xacobeas.

As relacións baseadas no Camiño de Santiago abranguerán tamén o fomento mutuo do rico patrimonio cultural xacobeo vencellado a ambos



territorios. Triacastela, xa mencionada na obra medieval de referencia do mundo xacobeo, o Codex Calixtinus, posúe un patrimonio propio ó respecto. E o mesmo sucede con Rates, cuxa excepcional igrexa está situada no lugar onde se encontrou o corpo de San Pedro de Rates, ordenado bispo, segundo a tradición, polo propio Apóstolo Santiago.

**COMPROMISOS.** O protocolo recolle que cada unha das localidades porá un cartel no que se dea conta

da irmandade, ó tempo que se comprometen a dedicar o nome dunha vía pública co nome do pobo irmandado.

Cada catro anos visitarase a localidade irmandada e realizarase un programa de actose. Así mesmo, para valor polo protocolo, estableceuse un consello permanente de irmandade, composto polos gobernantes dos dous pobos representados o día da sinatura e de outros dous membros designados por eles, un de cada lugar.

# Olga Iglesias Fontal repetirá na presidencia do PP municipal

A alcaldesa, Olga Iglesias Fontal, repite na presidencia do PP de Triacastela como resultado do derradeiro congreso celebrado polo Partido Popular da localidade da montaña lucense, cunha candidatura única.

Ó congreso asistiron, entre outros membros da dirección provincial, o coordinador xeral e portavoz, José Manuel Balseiro, e o secretario xeral, Javier Vázquez Nodal. Dende a dirección provincial sinalan que “o partido actualízase e refórzase de cara ás eleccións municipais, para conseguir de novo o goberno municipal, pero con resultados aínda mellores que nas anteriores eleccións locais”.

“A dirección popular que sae deste



congreso é ampla a moi representativa”, afirman dende o partido. A vicepresidencia de honor recae en María Isabel Fontal Pérez, a secretaria xeral queda a cargo de Bautista Arias Pombo, o vicesecretario de acción electoral é Óscar Fontal Caldeiro, e o vicesecretario de acción Terri-

torial, Luis López Arias. A dirección popular complétase con 16 vocais. Iglesias sinala que asume de novo a presidencia local do partido “con humildade e con reforzada vocación de servizo ós seus veciños. O obxectivo é claro: conseguir por cuarta vez consecutiva gobernar en Triacastela”.

# Un Premio da Crítica de Galicia foi para o municipio

Deuse a coñecer o ditame da XLVª edición dos Premios da Crítica de Galicia nas súas modalidades de Creación Literaria, Investigación, Música, Iniciativas Culturais e Científicas, Artes Plásticas, Artes Escénicas, Cine e Artes Audiovisuais e Cultura Gastronómica.

O xurado da modalidade de Iniciativas Culturais e Científicas, acordou declarar finalistas a Cabreiros. Veinticinco anos dunha experiencia rural colectiva (Xermade); Código Cero Comunicación e Investigación do Paleolítico das Serras Orientais. A Cova de Eirós.

Tras as derradeiras deliberacións, acordou outorgar por unanimidade o premio ao proxecto de Tri-

castela.

O xurado salientou a importante dimensión espacial e temporal dunha iniciativa cultural e científica de longo alento, que abre as portas ao coñecemento do Paleolítico no territorio galego. Unha tarefa desenvolvida polo Grupo de Estudos para a Prehistoria do Noroeste. Arqueoloxía, Antigüidade e Territorio do departamento de Historia da Universidade de Santiago de Compostela. Asemade, salientou o potencial desta investigación para a dinamización dun espazo rural de menos de mil habitantes e as sinerxías coa veciñanza propiciadoras da declaración de Ben de Interese Cultural (BIC) en 2017.



**ASESORAMENTO ENERXÉTICO A PARTICULARES E EMPRESAS PARA MAXIMIZAR O AFORRO NAS FACTURAS DE LUZ E GAS**

Axudámosche a optimizar as túas facturas de enerxía?

Escanea este código QR e envíanos a túa factura de luz/gas para facerche unha comparativa de aforro personalizada:



Entra e infórmate!  
982 876 681  
sarría@xenera.com

**XENERA**  
COMPAÑÍA ELÉCTRICA

A principal compañía eléctrica de Galicia. Con máis de 120 anos de historia.

GESA ENERGÍA Colaborador Oficial de **XENERA**



**Bo Nadal!**

Muebles  
**Celeiro**

Veña visitar a nosa exposición

MÁIS DE 30 ANOS O SEU SERVIZO

Vilapedre 27614 (Ctra. Lu546, km16) Sarria - Lugo / Tel.: 982 532 451 - 625 662 962  
www.mueblesceleiro.com / mueblesceleiro@gmail.com



## Impartiranse clases de pilates e zumba

Comezan a impartirse no Incio as actividades de pilates e zumba cun prezo de 5 euros o mes para tódolos os interesados.

Pilates impartirase nas parroquias de Val do Mao e Vila de Mouros. Na primeira delas, os luns ás 16.30 horas e os xoves ás 17.00 e en Vila de Mouros, as clases terán lugar os martes e venres ás 17.00 horas. Con respecto ás clases de zumba, serán impartidas no Incio os sábados ás 20.00 horas e os dous últimos venres do mes do mes ás 20.00 horas.

Aínda hai prazas dispoñibles e todo aquel que o desexe pode anotarse no concello ou ben chamando ó teléfono 982 427 014.

**AS DISCIPLINAS.** O pilates é un método de adestramento que tivo a súa orixe nos anos 40 malia que non foi os 90 cando se puxo de moda en España. Converteuse nunha das prácticas favoritas en canto a deporte se refire e non é

para menos xa que axuda a mellorar a nosa condición física e mental.

O método pilates é un conxunto de movementos controlados para o corpo e a mente que se realizan sobre colchóns e máquinas de pilates deseñadas especialmente para unha correcta execución. Serve para lograr un equilibrio e mellorar a nosa musculatura, flexibilidade e axuda á nosa paz mental.

Con respecto ás clases de zumba, esta é unha disciplina fitness creada a mediados dos 90 enfocada por unha parte en manter un corpo saudable e pola outra, en desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ó corpo mediante movementos de baile combinados cunha serie de rutinas aeróbicas. Dentro das súas rutinas son empregados ritmos latinoamericanos de popularidade rexional coma a salsa, o merengue, a cumbia, a bachata ou o reguetón.

## Chimchiribote porá en escena 'Contos' o día 11

A asociación cultural Chimchiribote asistirá o domingo 11 de decembro ó concello do Incio para representar a obra teatral *Contos*.

O acto terá lugar ás 18.00 horas no Edificio Multiusos do Concello. Esta comedia de creación propia orientada a todos os públicos ten unha duración de 50 minutos e está dirixida por Ero Vázquez Cabrera.

En *Contos* nárrese unha historia ó carón do lume mentres o caldo ferve. Cantas historias non se contarían e cantan ó quentiño da cociña? Unha familia estrambótica e realista irá atopando situacións extremas na súa vida cotiá que só

o lume poderá solucionar. A quen non lle fai ben botar un conto?

A asociación cultural Chimchiribote, do concello de Pol, non só leva a cabo representacións ó longo de distintos municipios da provincia senón que conta tamén cunha aula de teatro para tódolos amantes desta arte.

Tódolos xoves a partir das 18.00 horas e ata as 21.30 abren as súas portas a persoas de tódalas idades para que desfruten facendo teatro. Contan xa con arredor de 13 integrantes preparados para montar unha nova peza teatral a partir de xogos e comedias.

## O Incio estrea un punto de recarga de vehículos eléctricos e híbridos

O concello do Incio vén de estrear un punto de recarga para vehículos eléctricos e híbridos de uso público e gratuito. A instalación, que conta con dous postes de recarga para usar de maneira simultánea, atópase detrás da Casa Consistorial, nas inmediacións da área de servizo para autocaravanas.

As persoas que desexen empregar este punto de recarga tan só teñen que rexistrarse nunha aplicación a través dun código QR instalado no propio poste. Un mecanismo rápido e sinxelo que permitirá ao Goberno local levar un rexistro do consumo e do número de usuarios e usuarias que o empregan.

Xunto con este novo dispositivo, o Goberno local vén de adquirir un vehículo eléctrico con distintivo ambiental ecolóxico financiado grazas ao Fondo de Compensación Ambiental da Xunta de Galicia.

O novo vehículo vén de ser entregado ó Concello por Talleres Rápido de Sarria e vai ser empregado para actividades de xardinería, e outras relacionadas co medio ambiente, como a supervisión da calidade das augas, e conservación e protección de recursos naturais, patrimonio histórico, cultural, biodiversidade e medio ambiental. No acto de entrega participaron o alcalde, Héctor Corujo, o



tenente de alcalde, Ramón Mourelo, e o representante de Talleres Rápido de Sarria, Alberto Varela.

Esta furgoneta permitirá dotar ao persoal de servizos múltiples dun vehículo con distintivo ambiental cero emisións e coidadoso co medio ambiente. O vehículo é unha furgoneta Peugeot e-Rifter Allure Pack Long 100KW, con posibilidade de ser utilizada para transporte e carga de mercadorías, así como para o transporte

de ata sete pasaxeiros.

Ambas as adquisicións reafirman o compromiso do Concello do Incio co aforro enerxético e coa mellora dos servizos para os veciños e veciñas. O alcalde, Héctor Corujo, explica que "son medidas que, xunto con outras como a renovación da iluminación pública que estamos a levar a cabo, redundarán nunha maior eficiencia enerxética perseguindo sempre un aforro para os consumidores".

## Xavier Blanco forma sobre música de raíz no colexio

A Vicepresidencia da Deputación de Lugo achegou ás cativas e cativos do CEIP Ricardo Gasset do Incio a variedade instrumental e cultural da música de raíz da man de Xavier Blanco.

Coas sesións didácticas Aprende raíz o mestre gaiteiro, artesán e investigador da cultura tradicional Xa-

xavier Blanco fixo un percorrido pola historia dos instrumentos e dos xéneros musicais, cunha dinámica participativa, pensada para promover o interese pola música de raíz. A área de Cultura financia este proxecto que xa se desenvolveu por outros colexios da contorna. As sesións céntranse na demostración práctica da riqueza e variedade



instrumental e cultural da música de raíz. Dun xeito activo e participativo, Xavier Blanco realizará un percorrido pola historia da música de raíz, desde os instrumentos primixenios, confeccionados con elementos da natureza (asubíos, chamos, cordeiras...) ata os instrumentos propios da música tradicional (gaita, pandeireta, zanfona...). Acompaña ese percorrido dun repertorio que amosa a evolución dos xéneros musicais, dende a muiñeira antiga ata o paso redondo e o trastrás.

As sesións teñen unha duración de 90 minutos e están estruturadas en 3 partes: instrumentos da memoria, instrumentos pobres e instrumentos comúns.





# “O colexio é unha parte fundamental da comunidade”

Elvira Campo Campo, presidenta da anpa do CEIP Ricardo Gómez Gasset

## Que persoas forman a anpa do CEIP Ricardo Gasset?

Os membros da anpa somos: Elvira Campo Campo, presidenta); María Pérez Rodríguez, tesoureira; Anabel Rodríguez López, secretaria, e Noelia Maceda Gallego, vogal.

## Cal é a realidade dun centro coma o CEIP Ricardo Gasset do Incio?

Creemos que é necesaria unha pequena contextualización para entender a realidade dun centro educativo no rural e as súas peculiaridades xa que o despoboamento das zonas rurais afecta de xeito transversal ao noso día a día e dun xeito palpable na perda de servizos.

O que se nos traslada dende a Administración é que habendo pouco alumnado non pode haber todo o profesorado especialista que corresponde e pónsenos ás familias no lugar de ter que decidir se queremos ter profesores especialistas en música ou en Educación Infantil, pero que os dous non pode ser. Empregando unha triste comparativa que reparte ao alumnado en lotes de 25 alumnos por aula a cargo dun/dunha docente, veñen a dicirnos que os nosos fillos e fillas son números e non nenos e nenas. O noso posicionamento é claro: as nosas nenas e os nosos nenos teñen dereito a educarse no lugar onde viven. Creemos que o colexio é unha parte fundamental da comunidade. Unha escola é un centro de aprendizaxes nun contexto determinado que debe facilitar a participación de todos e todas. Un lugar onde as familias nos achegamos ao día a día da escola axudando no que se precise, vindo ás aulas a contar as nosas tradicións ou a explicar en que consiste o noso traballo.

Os centros escolares do rural tamén son responsabilidade da consellería de Educación que debe garantir que estes centros ofrezan os mesmos servizos coa mesma calidade educativa que os centros das cidades.

## Como presidenta da anpa, que opinión xeral observa entre os nais e pais do alumnado do centro?

As familias son conscientes da necesidade de que exista unha asociación da nais e pais nun centro educativo e máis tendo en conta a situación que viven os colexios no rural. As familias son poucas e os recursos en consecuencia tamén. O traballo é moito e vaise facendo como se pode, sacándolle horas ao sono.

## Que obxectivos ten a Asociación de Nais e Pais de Alumnos?

Defender os intereses dos nenos e nenas e o seu dereito a unha edu-



cación de calidade. Isto implica dun xeito máis concreto: coidar de que non se produza unha merma na calidade educativa da nosa escola, colaborar co equipo docente naquelas cuestións que sexan precisas, promover actividades de formación tamén para as familias a través de subvencións e tamén coa colaboración e apoio da Fapacel e co-xestión (xunto co Concello), unha oferta ampla de actividades extraescolares.

## Que proxectos a curto, medio e longo prazo ten proxectados a anpa deste centro?

As familias que apostamos por vivir no rural e por criar aos nosos fillos e fillas aquí, defendemos un modelo de vida acorde coas necesidades da infancia. Pensamos que os centros

escolares masificados non dan resposta ás necesidades das nosas nenas e dos nosos nenos. Nos centros pequenos o nivel de conflitos é moito menor e a relación coas familias máis directa. O noso proxecto é continuar co traballo da mellor maneira posible sempre en defensa dos dereitos dos nosos fillos e das nosas fillas; tratando sempre de involucrar á maior parte de familias neste proceso. Entendemos a educación como unha labor colectiva na que cómpre apoiarnos entre nós e entendernos sempre co profesorado.

## Que actividades realizan de forma sistemática?

Vimos realizando actividades coma a solicitude á deputación de excursións dentro da provincia e obradoi-

ros culturais para os nenos e nenas da nosa escola, a co-xestión de actividades extraescolares, reunións e xuntanzas periódicas para organizar, coordinar e informar e a realización de escritos, visitas e reunións con representantes da administración para impedir o recorte do profesorado.

## Existe boa relación e comunicación entre o colexio e a asociación?

Si, a relación existente é moi boa.

## E dentro da anpa, existe en xeral unha boa colaboración da maioría de nais e pais de alumnos?

En xeral si, a implicación varía en función dos traballos e dos horarios das familias.

## Cales cre que son as principais dificultades ou carencias do colexio e como cre que poderían solucionarse?

As dificultades veñen fundamentalmente dende fóra e teñen que ver directamente coa dotación de recursos dos centros escolares. Defendemos a igualdade de oportunidades para os nosos nenos e nenas e para isto cómpre que as autoridades competentes se involucren para garantir que os recursos no rural non son un gasto senón unha inversión. Por outra banda está a mobilidade do profesorado. Actualmente nos centros rurais non podemos contar con equipos docentes estables. O profesorado está saturado, facendo equilibrios cos horarios, coas gardas e empregando moito tempo e esforzos para que o centro funcione. A maioría en canto pode marchar faino, é comprensible, tamén teñen vida máis alá do cole.

## Cre que as nais e pais na actualidade están o suficientemente formados como educadores?

Ninguén vén cun carné de nai/pai baixo o brazo. O importante é tratar de facelo o mellor posible tendo a mente aberta para poder aprender de todo o que estea ao noso alcance. O diálogo e a empatía son palabras clave neste proceso.

## Defina 4 características do centro

Creemos que o CEIP Ricardo Gasset do Incio é un espazo aberto con múltiples posibilidades, boas instalacións, profesorado comprometido e unha anpa colaboradora.

## O monte veciñal de Vilasouto aparecerá no Rexistro de Masas Consolidadas de Frondosas Autóctonas

O Diario Oficial de Galicia (DOG) vén de publicar o anuncio da Consellería do Medio Rural polo que se somete a información pública o procedemento de inscrición no Rexistro de Masas Consolidadas de Frondosas Autóctonas do monte de Vilasouto, no Incio. En concreto, inscribíense 16,0345 hectáreas compostas por tres mouteiras de carballos e bidueiros, de titularidade da comunidade de montes veciñais en man común homónima.

Calquera persoa física ou xurídica poderá examinar no Servizo de Montes da Xefatura Territorial de Medio Rural de Lugo os documentos correspondentes a este expediente de inscrición, podendo presentar as alegacións que estimen oportunas nun prazo de dous meses, que remata o 29 de xaneiro.

Na actualidade, xa existen 50 masas inscritas no Rexistro de Masas Consolidadas de Frondosas Autóctonas: 5 na provincia da Coruña, 14 en Lugo, 21 en Ourense e 10 en Pontevedra, cunha superficie total de máis de 4.056,94 hectáreas.

En Galicia existe de acordo co 4º Inventario Forestal Nacional, unha superficie de masas de frondosas autóctonas dunhas 415.000 hectáreas, dominadas principalmente polo carballo, cerquiño, castiñeiro e bidueiro, xa sexa en forma de masas dunha soa especie ou en mesturas íntimas de dúas ou máis especies. Estas masas conforman a paisaxe característica de Galicia e teñen un alto interese para a conservación de especies e hábitats, así como unha gran capacidade de xerar recursos de alto valor para a sociedade.

O rexistro pretende favorecer a xestión forestal activa das masas inscritas, para o que o Decreto que o regula establece unha serie de medidas, como a prioridade na concesión de axudas públicas, a divulgación dos seus valores e das utilidades directas destas masas de frondosas ou o fomento do desenvolvemento de vantaxes fiscais para os seus titulares.

**ESTAMPADO TEXTIL Y ROTULACIÓN**  
[www.textilsar.es](http://www.textilsar.es)  
 Tlf: 619 724 272

**ROPA LABORAL  
 ROPA DEPORTIVA  
 VINILOS DECORATIVOS  
 REGALO PUBLICITARIO  
 LONAS, CARPAS, BANDERAS...**

C/Goya, 17 Bajo  
 SARRIA-(LUGO)  
 Tlf: 619 724 272

**PINTOR**

**PINTURAS HOGAR  
 LATAS**  
 tel.: 659 76 79 36

**PINTURAS - BARNICES  
 PERSIANAS  
 PAPEL PINTADO  
 TARIMA FLOTANTE  
 659 767 936**

**HOGAR  
 CORTINAS - STORES  
 RIELES  
 ALFOMBRAS  
 EDREDONES**

C/ Benigno Quiroga,  
 93-95, bj - 982 533 497  
 SARRIA (Lugo)



# DEPUTACIÓN

## Proposta para modificar os orzamentos galegos

O Pleno acordou reclamarlle á Xunta de Galicia que modifique os orzamentos 2023 para solucionar os incumprimentos pendentes coas infraestruturas e o reforzo dos servizos públicos da provincia de Lugo, a raíz dunha moción presentada polo PSdeG que foi aprobada cos votos a favor dos socialistas e nacionalistas e en contra dos populares. Así mesmo, dende a Deputación pídeselle ao Goberno galego que inclúa tamén un Plan de Reindustrialización que faga fronte á perda de emprego industrial, nomeadamente na comarca da Mariña e que habilite medidas de axuda especiais para a flota lucense afectada pola política de peche de caladoiros á pesca de fondos da Unión Europea. Ademais, tamén se lle reclama á Xunta que amose, a través dos seus presupostos, o apoio ao sector primario, nomeadamente aos gandeiros e agricultores.

A voceira socialista do Goberno

deixou patente a “insatisfacción da provincia de Lugo” con estes orzamentos porque “non atende ás demandas reais da veciñanza”. Na defensa “Dende a Deputación de Lugo non vamos deixar de reclamarlle as medidas necesarias para a provincia do Estado e de Galicia para o avance da nosa provincia e seguiremos reivindicando os incumprimentos pendentes en novas infraestruturas e máis e mellores servizos públicos no noso territorio”, perseverou a Deputada. “Fóra das infraestruturas electoralistas, só vemos que hai menos mestres nas escolas, menos médicos, menos prazas nas residencias públicas, menos industrias, menos rural e menos Galicia, Galicia, Galicia, como anunciaban nos lemas electorais”, manifestou.

García Porto tamén puxo o foco no aumento dos orzamentos deste ano que se deben ás transferencias do Estado.

## A Deputación formou en 2022 a 760 empregados públicos

O presidente da Deputación de Lugo, José Tomé Roca, xunto ás deputadas de Réxime Interior, Promoción do Territorio e Turismo, Pilar García Porto, e Formación, Ensino e Economía do Coñecemento, Ana González Abelleira, entregou os diplomas aos empregados e empregadas públicos da propia institución e dos concellos que completaron os cursos do Plan de Formación Continua ofrecido neste 2022 pola entidade provincial. Este ano, a Deputación organizou 19 accións, nas que participaron 760 persoas. “Trátase de algo positivo a nivel individual, para a carreira profesional dos traballadores, pero tamén a nivel colectivo, porque, coa melloira constante de coñecementos, estamos contribuíndo a mellorar o funcionamento das administracións”, sinalou o presidente.

José Tomé subliñou que o Plan Agrupado busca precisamente “avanzar cara unha administración máis moderna e eficaz, con capacidade para



utilizar con proveito as ferramentas de traballo dispoñibles en cada momento e prestar así un mellor servizo á cidadanía, que debe ser a nosa máxima aspiración como servidores e servidoras públicos”.

Neste sentido, lembrou que os traballadores e traballadoras da Administración local xogan un papel fundamental porque están na primeira liña de consulta á que acoden os veciños e veciñas para pedir infor-

mación, facer trámites ou resolver dúbidas. “Formamos parte da Administración máis próxima á cidadanía, da primeira porta á que chaman cando teñen un problema”. Por iso, engadiu, “debemos seguir traballando xuntos, dotándonos das mellores ferramentas, de recursos e de formación como a que proporciona o Plan Agrupado para ser, cada día, máis útiles ós novos conveciños, porque así tamén lle irá mellor ós concellos”

## O Pleno urxe á Xunta que reforce a atención pediátrica na provincia

A Deputación de Lugo úrxelle á Xunta de Galicia un plan de choque que reforce a atención pediátrica na provincia de Lugo, tanto con profesionais como con medios, tal e como acordaron no Pleno.

A institución tamén reclama que o Goberno galego remate coa política de recortes de persoal e adopte as medidas necesarias para repoiñar coa maior brevidade posible os cadros de persoal nos servizos de medicina de familia, pediatría e persoal sanitario; e que atenda as reclamacións dos doentes e as organizacións profesionais á hora de

deseñar o modelo de atención de urxencias pediátricas, para evitar que a falla de atención nos centros de saúde se traduza logo no colapso dos centros hospitalarios.

A voceira socialista do Goberno, Pilar García Porto, foi firme á hora de defender o dereito dos nenos e nenas da provincia a unha atención digna e de calidade. Puxo o foco na chegada da gripe e da incidencia das enfermidades respiratorias infantís propias do inverno como a bronquiolite, que fixeron colapsar o sistema. “O pasado día 15 de novembro o delegado do sindicato de

enfermaría SATSE, Manolo Veiga, denunciaba o colapso dos servizos das urxencias pediátricas do HULA, así como en varios centros de saúde da provincia”, denunciou. A respecto diso, indicou, “a Xunta fixo caso fixo caso omiso destas declaracións, mesmo retou importancia ás patoloxías que levaron a hospitalizar a 25 nenos en poucas semanas; e tampouco lle prestou atención á manifestación celebrada o domingo día 20 en Viveiro para denunciar a falla de atención pediátrica para os 1.600 menores de Viveiro, O Vicedo e Ouro”.



## Ponse en marcha o Plan Invernal nas estradas

A deputada de Réxime Interior, Promoción do Territorio e Turismo, e voceira socialista do Goberno, Pilar García Porto, presentou na Fonsagrada o Plan de Vialidade Invernal despregado polo organismo provincial para a temporada 2022-2023. Xunto cos recursos, a institución ten contratadas 8 empresas para labores de conservación e mantemento co fin de facerlle fronte coa maior eficacia e rapidez posibles ás incidencias que poidan provocar as inclemencias meteorolóxicas nos 4.217 quilómetros de estradas provinciais.

O dispositivo está composto por 112 operarios e 48 máquinas, ademais de 12 silos que a institución provincial ten distribuídos por toda a provincia e que dispoñen dun total de 420 toneladas de sal de mina.

García Porto destacou que contar cun protocolo destas características é fundamental para atender as incidencias que se poidan producir na rede viaria provincial, a máis extensa dunha Deputación en España, e garantir así a seguridade e comodidade dos usuarios e usuarias fronte a episodios de meteoroloxía adversa.

O Plan de Vialidade Invernal da Deputación divídese en 8 zonas, todas dotadas con medios suficientes para facer fronte coas maiores garantías posibles ás emerxencias que poidan xurdir. Dos 4.217 quilómetros de estradas, a metade están situados a máis de 600 metros de altitude sobre o nivel do mar, co que iso supón de maior incidencia das inclemencias meteorolóxicas.



Matías López 100, SARRIA - cafeteriabar cubano@gmail.com - Tfno.: 982 886 580

**DESAYUNOS Y TAPAS VARIADAS**



De Lunes a viernes a partir de las 7:00 h.  
Sábados a partir de las 8:00 h.  
Domingo cerrado por descanso






# A Deputación terá no ano 2023 uns orzamentos que superan os 110,6 millóns de euros

O Goberno aumentou un 25% os investimentos en políticas sociais dende o ano 2019, pasando de 30M€ aos 37 que dedica no 2023

A Deputación terá no ano 2023 uns Orzamentos “expansivos e profundamente sociais”, que superarán os 110,6M€. Así o anunciou a voceira socialista, Pilar García Porto, xunto á Vicepresidenta, Maite Ferreiro Tallón, e á deputada de Economía, Ma- yra García Bermúdez.

O Orzamento, que sube preto dun 10,5% con respecto ao deste ano grazas ó incremento da aportación do Estado en 8,6M€, foi aprobado no Pleno ordinario, co que entrará en vigor a principios de xaneiro.

As liñas mestras das contas provinciais, explicou a Deputada, “son as mesmas que guían todo o noso mandato: dende o rigor, a estabilidade e a coherencia, estamos sacando adiante un proxecto útil para a provincia, claro e ben definido, que se centra en acercar e mellorar os servizos públicos dos veciños e veciñas do rural, e en apoiar a economía e ós sectores produtivos”.

**CENTROS DE MAIORES.** O Orzamento do vindeiro ano é “claramente expansivo, investidor”, en tanto que os capítulos de investimentos e de transferencias “suben máis dun 20%”, explicou a voceira.

Son ademais uns presupostos “profundamente sociais”. Así, dende o inicio do mandato, aumentou un 25% os fondos destinados a este ámbito, pasando dos 30M€ do 2019 aos 37M€ do vindeiro ano 2023. Un incremento “que se traduce en feitos”, pois “cando chegamos ó Goberno había tres Centros de Atención a Maiores en funcionamento, e hoxe temos 8 residencias abertas e unha máis, a de Ribas de Sil, que inauguraremos antes de finalizar o ano”.

Polo tanto, “multiplicamos por tres o número de centros en marcha, ata chegar ós 9 cos que contaremos o vindeiro ano 2023” –situados en Trabada, Ribadeo, Pol, A Fonsagrada, Castroverde, Pedrafita do Cebreiro, Meira, Navia de Suarna e Ribas de Sil-, “nos que ofreceremos 300 prazas asistenciais e cos que creamos uns 230 empregos directos, o 95% deles ocupados por mulleres”, o que resulta “vital para afrontar o reto demográfico”.

Para manter estes centros en funcionamento e seguir avanzando nos proxectos que están en marcha –na Pontenova, Guitiriz, A Pobra do Brollón, Portomarín, Oourol, Folgoso do Courel, Pantón, Becerreá e Cervantes, a Deputación destina preto de 11M€, un millón de euros máis.

Así mesmo, os Orzamentos recollen en materia de servizos sociais os fondos necesarios para manter o servizo de Telesistencia Domiciliaria as 24



horas, que asiste a unhas 2.000 persoas, e o Servizo de Axuda no Fogar, que presta atención a máis de 2.100 persoas dos concellos de menos de 20.000 habitantes.

A voceira socialista lembrou que a Deputación mantén “unha liña de colaboración moi importante co tecido de asociacións vinculadas co benestar social”, e que este ano ascende a 1,3M€.

**IGUALDADE E EMPREGO.** A Deputación incrementou tamén un 185% os recursos destinados a igualdade desde a creación no ano 2019, por primeira vez, dunha área provincial específica.

Contempla partidas orzamentarias para favorecer a inserción laboral, que no ano 2023 alcanzan os 5M€. A Deputación plasma nos Orzamentos do ano 2023 o compromiso coa educación pública cunha consignación “que vai moito máis alá das competencias” da institución neste eido, e que supera os 3M€. Os fondos están destinados á Universidade e ó Centro de Formación Audiovisual.

**PLAN ÚNICO.** A cooperación cos concellos “é un eixo vertebrador de toda a acción política do Goberno”, subliñou a voceira socialista, polo que colabora “con todos os recursos técnicos e económicos posibles para que os 67 concellos da provincia poidan ofrecer máis e mellores servizos públicos ós seus veciños e veciñas”.

O principal instrumento de cooperación da Deputación é o Plan Único, que no ano 2023 ascenderá a 21,5M€, entre os 11M€ contemplados nos Orzamentos e a incorporación de remanentes.

A Deputada lembrou as melloras introducidas no Plan Único este mandato para que sexa máis útil para os concellos, como a aprobación das bases no ano anterior o seu período de vixencia, a posibilidade de impu-

tar gastos de obras e contratos de persoal dende principios de ano ou a simplificación dos trámites administrativos.

Neste eido, a entidade provincial reeditará o vindeiro ano o Programa para a Dotación e Mellora de Servizos Comunitarios, unha liña de axudas de concorrencia competitiva dotada con 300.000€, coa que “buscamos mellorar a calidade de vida dos veciños do rural con obras que inciden directamente no día a día”.

**SECTORES PRODUTIVOS.** O apoio da Deputación aos sectores produtivos materialízase no Orzamento de 2023 en partidas que suman 10,5M€ para actuacións impulsadas directamente pola administración provincial ou en colaboración co tecido asociativo vinculado coa actividade agrogandeira, forestal e do mar, co medio ambiente, o comercio de proximidade, a hostalería e o turismo.

No caso do sector primario, o Goberno duplicou os fondos neste mandato, ata alcanzar os 4M€ do ano 2023, dos que practicamente a metade están destinados á Granxa Gayoso Castro. A Deputación ten como obxectivo seguir potenciando esta infraestrutura, para que preste o mellor servizo posible aos gandeiros e gandeiras da provincia, sobre todo para que gañen competitividade e autosuficiencia no funcionamento das súas explotacións.

As partidas para consolidar “un turismo de calidade e sostible, desestacionalizado e que deixa valor no territorio en termos económicos e de emprego” ascenden a 3,2M€. Neste ámbito, a institución provincial chega un total de 160.000€ á Mancomunidade de Municipios da Mariña e ao Consorcio de Turismo da Ribeira Sacra para que poidan executar os Plans de Turismo Sostible que lles concedeu o Goberno de España.

A Deputación contempla 3,5M€ para

a conservación do patrimonio natural da provincia, pero tamén, “dunha maneira moi destacada, para converter toda esa riqueza medioambiental nunha oportunidade para o desenvolvemento do sector primario e do turismo”, explicou a Deputada.

A esta finalidade irán dirixidas as medidas que a institución levará a cabo entre este ano e o vindeiro 2023 nos 29 concellos que forman parte das Reservas da Biosfera Terras do Miño e Os Ancares Lucenses gracias ós fondos que logrou da Unión Europea, e que ascenden a 1M€.

Tamén en materia de medio ambiente, e vinculado co turismo, a Deputación de Lugo avanza no Parque Central de Galicia para poñer en valor o centro xeográfico da comunidade, situado en Nugallás, na parroquia de San Fiz de Amarante do concello de Antas de Ulla, segundo determinou o Instituto Xeográfico Nacional.

O apoio aos sectores produtivos no ano 2023 pasará así mesmo por outras iniciativas, como o proxecto Acelera PEMEs, para fortalecer e diversificar o empresariado da provincia coa transformación dixital, ou o programa Reiniciate, dedicado a favorecer a creación e o mantemento de emprego nos colectivos que peor o teñen para conseguilo.

**MELLORA DA MOBILIDADE.** A mellora da mobilidade é outro dos piares sobre os que se asenta a acción política do Goberno provincial, porque “se trata dun factor esencial para o desenvolvemento social e económico dun territorio de maneira equilibrada”.

Froito dese compromiso, o Executivo incrementou neste mandato as partidas orzamentarias para a conservación e mellora da rede de estradas da Deputación en cerca dun 30%, pasando dos 14,2M€ que había no ano 2019, ós máis de 18,3M€ do presuposto do ano 2023.

**DEPORTES.** A área de Deportes mobilizará uns 4,1 millóns de euros para apoiar a actividade deportiva, tanto no ámbito do deporte base e da actividade física saudábel, como no ámbito plenamente competitivo.

A área seguirá a ser o principal apoio institucional dos clubs de primeiras e segundas categorías estatais e tamén o principal soporte económico para o tecido deportivo de base”. As distintas liñas de axuda suporán un importe de 2,4 millóns de euros.

Ademais, os orzamentos contemplan unha partida de 1.267.000 para as instalacións deportivas.

**ARTESANÍA.** En 2023, o Centro de Artesanía e Deseño investirá máis de 360.000 para consolidar os proxectos de apoio e promoción da artesanía. Ademais, seguirase impulsando o recoñecemento do patrimonio musical do Centrad, con iniciativas como o encontro Celme de Zanfona. No 2023, darase tamén un impulso ao espazo permacultural que se puxo en marcha este ano no Lugar de Reque, no paseo do río Rato.

Os orzamentos de 2023 avanza tamén na consolidación dunha partida específica para Memoria Histórica, co obxectivo de colaborar con iniciativas guiadas pola procura de verdade, xustiza, reparación e garantías de non repetición en relación co golpe de Estado do 36 e da ditadura.

**CULTURA.** En relación coa área de Cultura, Maite Ferreiro sinalou que “se destinará 975.000 a desenvolver programacións propias para achegar a actividade cultural a todo o territorio e consolidar un sector económico e profesional, que precisa continuidade nos investimentos e apoio das administracións públicas para fidelizar público”.

Nese sentido, avanzou que “se manterán programacións que se puxeron en marcha con gobernos nacionalistas e se contribuirá ao financiamento do tecido asociativo”. Unha terceira liña de investimento sustenta o funcionamento da Rede Museística.

**MEDIO RURAL MAR E MOCIDADE.** Contará cun orzamento total de 2,11 millóns de euros para seguir reforzando as liñas nas que ven traballando dende o inicio lexislatura, actuando en ámbitos que son estratégicos para o rural e para o sector primario e nos que a área dirixida por Mónica Freire foi pioneira. É o caso do programa de prevención de lumes O Que Non Arde ou a Escola á Granxa e tamén se continuará dando apoio á rede de asociacións agrogandeiras.



# COLABORACIÓN

## Luces na escuridade

COA NOSA VOZ



Pablo Veiga

**A** realidade demográfica do interior de Galicia non se pode disimular; a evolución da poboación nas últimas décadas pódese analizar a través dos distintos padróns municipais. Asistimos impasibles a unha mingua constante de veciños nas nosas aldeas, onde cada vez hai máis xente maior e menos novos.

A aparición do Covid trouxo consigo un confinamento que nunca tal se vira; as familias tiveron que ficar nos seus propios domicilios

durante semanas. Esta dura experiencia fixo reflexionar a moitos sobre a calidade de vida, xa que resultou difícil manter en apartamentos e pisos de sesenta, setenta ou noventa metros cadrados a pais e fillos xuntos as vinte e catro horas do día. Aqueles que residían nunha vivenda unifamiliar eran vistos con certa envexa, xa que mentres uns estaban apilados, os outros tiñan un prado, unha horta, ou unha simple veiga onde poder estirar as pernas e respirar. Agricultores e gandeiros seguiron coa súa actividade de maneira practicamente normal; a atención ó gando e aos cultivos tivo que seguir cos seus hábitos. A raíz dese acontecemento que tanto nos afectou,

si se observou certo aumento na poboación dalgúns concellos, coa chegada de novos veciños que se instalaron en zonas rurais, ben aproveitando que había unha casa familiar, ben alugando ou comprando, e incluso construindo novas edificacións. É un feito este que si se constatou, coa correspondente alegría xeral, xa que sempre é motivo de satisfacción que a paisaxe humana aumente, sobre todo se hai pequenos polo medio. No entanto, esas novas incorporacións seguen sendo escasas para reverter a pirámide poboacional, que continúa a ser demasiado estreita por baixo e moi ancha por arriba.

De aí que cando un le novas nos xornais, como a de dous rapa-

ces que arrendaron unha finca en plena pandemia no lugar de Ribadeume, nas Pontes, para desenvolver un proxecto de cría de gando vacún de carne, non caiban outras reaccións que non sexan de admiración e devoción cara eles pola decisión tomada. Ambición non lles falta a Javi e Álex, que decidiron instalarse nunha aldea que leva deshabitada cen anos e á que non chega a luz –curioso, estando nas Pontes-. Xa teñen 21 vacas e a idea deles é incrementar a cabana. Emprendedores e con iniciativa, estes mozos tamén apostan pola cría de ovellas e pitas poñedoras. Ademais, esa cultura do esforzo queda certificada cando ámbolos dous combinan esta actividade

gandeira con outros traballos. Sen ningún xénero de dúbidas, Javi e Álex son verdadeiro exemplo de coraxe e valor, nunha época tan complexa como a actual e cun futuro máis cheo de incógnitas que nunca. Son unha luz no medio da escuridade, que merecen toda a sorte do mundo na súa andaina que ven de comezar. Por diante, como eles son plenamente conscientes, teñen grandes desafíos e retos, así como moito traballo para seguir medrando e poder vivir con dignidade.

Existen modelos similares a estes dous amigos, que optaron por facer vida a ras de chan e que tamén iluminan esta noite escura. Para todos eles, parabéns e moito ánimo.

## A prol da educación

SENTIDIÑO, POUCO PERO QUE DURE



Noelia Castro Yáñez

**C**ando era unha pícara, porque cativa seica era a fame, o avó Libardo acompañoume moitas veces na mañanciña á parada onde agardaba polo autobús da escola. Alí, ao carón da caseta de Mariño, daquela que polas aldeas aínda pasaba a liña recollendo á rapazada, porque a había, non coma agora, que nin pasa nin hai moito a quen recoller. Algúns aínda quedan, esquecidos por institucións que en lugar de poñeren medios para priorizar unha viaxe cómoda e segura ás escolas, prefiren que se molesten as familias no traxecto porque é preferible facerlles tres parques, por exemplo. Pero ese é outro tema que daría

para moito e prefiro hoxe contarvos outro conto, que de conto só ten o nome porque aínda se me poñen os papos colorados cando o lembro.

O avó daquela tiña xestos que a min se me tornaban decimonónicos, sacaba a pucha para falar con calquera e xa non se diga para entrar nalgures. Ata o teño visto apretar forte a gorra contra o peito en sinal de agradecemento. A lería veu porque el sempre daba os bos días cando chegaba, e eu, mediante aprendizaxe por exemplificación, pois tamén. Que aconteceu? Que ao quinto ou sexto día de que non mos responde se ninguén pois cansei, e en modo protesta un mércores cediño cheguei á parada e chea de razón non abrín a boca. Labios sellados, boca muda. O avó non daba creto, deu os bos días ao aire e seguiu coma se nada. Porque a el tampouco acostumaban a contestarlle, malia ser o maior dos alí

presentes. Eu, ademais de ser a máis pequena de todos, sentínme cada vez máis pequeniña con aquilo que sentín coma un desprezo. Marchei con aquela tropiña para a escola e todo transcurriu coa máis monótona das normalidades, eran máis grandes ca min e a meirande parte dos da miña aldea, moito máis presumidos, e ségueno a ser, porque hai cousas que non se perden se non che vén a educación, ou se non les a Pedriño e a Rañolas, cando menos. Había de todo, é certo, tamén gardo un moi bo recordo dalgúns deles cos que mantíño contacto de pascuas en ramos. Aquel día, a miña nai mandárame baixar tamén na parada da casa dos avós, e así fixen, o avó estaba ergueito agardando por min cun sorriso, daquela aínda botabamos carreiras desde os focos ata a casa, e aínda non me deixaba perder. Cando quedamos sós, deume unha azouta e eu non sabía por que. Nunca xamais algo así pasara, e eu non entendía nada. Púxose serio e díxome, a túa boa educación que nunca dependa do resto, porque a mala palabra queda na boca de quen a dí. Repites cento e un anos os bos días malia que ninguén chos conteste. Porque eso é problema deles, non teu. E así fago desde aquela, mesmo lle mando aos meus alumnos quitar as gorras na Academia, porque o avó así o quería. Gústame cando se dirixen a min sen esixencias, cando premia o por favor. Igual ca eu o empregaba para que el me tivese a tortilla sen cebola para comer na mesa.

Nun dos últimos partidos de fútbol que fun ver con L. o árbitro tratando de calmar os ánimos encendidos logo dunha xogada tensa, sentenciou dirixíndose ao porteiro rival que xa estaba preto da portaría contraria: "O gardameta á portaría, por favor e grazas." Tan pouco acostumadas a estes xestos de boa educación neste contexto, L. e máis eu mirámonos cómplices e desde aquela, por favor e grazas, cada vez que precisa-

mos algo unha da outra. E que non se perda.

Case todas as cousas, son cuestión de educación, que ou a tes ou careces dela, e nada ten que ver con ir á escola, porque Libardo foi á escola de pago cun candil polas congostas de noite, porque de día tiña que ir labrar, e ninguén o era máis ca el. Así que como el dicía, con palabras e bos modais, ábrese portas principais.

O RECUNCHO DE CANELINA

que foi primeiro  
o ovo ou a galiña?  
o touciño ou a velocidade?



canelina galego





# DEPORTES

## “No tapiz sinto unha combinación de nervos, ledicia e incluso medo”

Entrevista á directora, á secretaria e a unha deportista do club Aixa

Coñecemos á asociación deportiva Aixa presidida por Jessica Quiroga Cela, falamos coa súa secretaria e representante legal Jennifer Quiroga e cunha das súas integrantes, a ximnasta Aida Sobrado Rodríguez.

### Cando e por que xurde o club Aixa?

O club Aixa xurde no ano 2009, baixo a necesidade de crear un novo club de ximnasia rítmica en Sarria, malia haber en activo nese momento outros dous clubs.

### Por que ese nome?

Eliximos ese nome para o club porque significa Muller e pareceunos un nome bastante interesante.

### Por cantos membros está composto na actualidade? Confórmano nenos e nenas? De onde proceden?

O club Aixa na actualidade conta cun total de 68 socios, tivemos un baixón por mor da covid-19 pero este ano parece que todo volve estar en auxe. Esta composto por nenos e nenas de distintas idades e sexo procedentes de parroquias ou concellos de arredores coma O Incio ou Samos.

### Cal é a traxectoria do club? En que competicións participaron?

A traxectoria do club é moi variada xa que non so nos centramos en ir a competicións e gañar medallas, para nós o importante é a práctica do deporte, que os nenos aprendan o que é o traballo en equipo e

a respectar ás persoas que teñen ó lado, valores que lles serviran para aplicar máis adiante no seu día a día. Habitualmente tódalas tempadas participamos en torneos e campionatos tanto provinciais como a nivel autonómico.

### Cantas horas semanais adoitan adestrar as ximnastas?

De media as ximnastas adoitan adestrar unhas 4 horas semanais, por mor da falta de horarios de pavillóns.

### Vostede tamén practicou ximnasia rítmica? Formou parte dalgún club ó longo da súa traxectoria profesional?

Si, eu practiquei este deporte dende nena comenzando no club Sarria, para logo pasar o club Quicela de ximnasia rítmica cando o club Sarria se desfixo, de aí a miña dedicación e paixón por este deporte.

### Veñen de gañar recentemente algunha medalla ou premio nalgún campionato? Teñen previsto participar nalgún a curto prazo?

Recentemente o equipo sénior clasificouse no campionato provincial acadando o pase directo ó campionato galego. Polo momento non temos previsto participar en ningún campionato posto que a temporada comezara sobre o mes de marzo.

### Como se pode formar parte do club Aixa?

Para formar parte do club Aixa é moi sinxelo, so hai que chamar a este número de contacto 626 965 053 ou enviar un correo electrónico ó enderezo jenniqc@hotmail.com

### Que proxectos pensan levar a cabo en Sarria nun futuro?

Como proxectos para o futuro pretendemos seguir co club e intentar mellorar na medida do posible Aida Sobrado Rodríguez, ximnasta do club Aixa, danos tamén a súa opinión sobre este deporte.

### Por que comenza a practicar ximnasia rítmica e que lle aporta na súa vida diaria?

Comecei a practicar a ximnasia rítmica con 3 aniños porque xurdiu como actividade extraescolar e pareceume interesante, os meus pais foron os que deron o paso de apuntarme e foi o mellor que puideron facer. Co transcorrer dos anos a miña afección por este deporte foi en aumento ata o punto de investir 15 anos nel. Considero que foi unha das mellores experiencias da miña vida, xa que ensinome a traballar en grupo e a controlar as emocións, ensinanzas que me acompañan no meu día a día.

### Como definiría o vínculo creado coas compañeiras do club?

É un vínculo que ten como base a amizade. Son moitos os adestramentos e momentos vividos en grupo



grazas ós cales se crea unha forte relación entre nós. Para min o club é como unha familia formada polas compañeiras e sobre todo polas adestradoras, que son un apoio fundamental.

### Que sinte cando sobe ó tapiz?

Síntese unha combinación de nervios, ledicia e incluso medo. Para unha ximnasta saír ó tapiz é demostrar en menos de tres minutos o que levas traballando meses. Recordo con agarimo os instantes antes de saír, cando o club te está animando e mostrando confianza en ti.

### Gañou algún premio ó longo da súa traxectoria?

Ó longo da miña traxectoria gañei moitos premios en competicións realizadas por diversos clubs de ximnasia rítmica. A nivel provincial logrei clasificarme tres veces para o campionato galego tanto na categoría de benxamín e alevín como, este derradeiro ano, co conxunto sénior.

### Recomendaría a práctica de ximnasia rítmica a outros nenos e nenas?

Por suposto. A ximnasia é un deporte que che ensina a convivir e traballar en equipo, a xestionar as emocións e sobre todo a desfrutar practicándoo. Animo a todos, tanto nenas como nenos, a probar e introducirse no fantástico mundo da ximnasia rítmica.

## TELÉFONOS DE INTERESE

### LÁNCARA

Concello: 982 54 30 77  
Garda Civil: 982 54 31 47  
Centro de Saúde (cita previa): 982 54 30 39

### PARADELA

Concello: 982 54 11 01  
Garda Civil: 982 53 04 74  
Centro de Saúde (cita previa): 982 54 11 97

### SARRIA

Concello: 982 53 50 00  
Policía Local: 982 53 08 50  
Garda Civil: 982 53 04 74  
Centro de Saúde (cita previa): 982 53 21 11  
982 53 21 12 / 982 53 21 13

### SAMOS

Concello: 982 54 60 02  
Garda Civil: 982 54 60 08  
Centro de Saúde (cita previa): 982 54 70 02

### O INCIO

Concello: 982 42 70 14  
Garda Civil: 982 42 00 46  
Centro de Saúde (cita previa): 982 42 70 77



### TELÉFONOS DE INTERESE

Emerxencias: 112 | Incendios Forestais: 085  
Urxencias Sanitarias: 061 | Garda Civil: 062



### TRICASTELA

Concello: 982 54 81 47  
Garda Civil: 982 54 60 08  
Centro de Saúde (cita previa): 982 54 80 18

# SARRIAXA

Para calquera suxestión, información ou comentario non dubide en poñerse en contacto con nós.

Edición: PORTAS COMUNICACIÓN S.L.  
Dirección: Diego E. García Puente  
Teléfono: 661 464 323  
E-mail: redaccion@sarriaxa.com  
Impresión: Tameiga Publicacións S.L.  
Dep. Legal: LU 57-2021



## DE RUTA EN RUTA

# Samos: Ruta pola Fervenza de Santalla

A ruta de sendeirismo que percorre a parroquia atópase ao sur do municipio e ten unha distancia de 2,3 quilómetros

**S**an Xosé de Santalla é unha parroquia do concello de Samos situada na comarca de Sarria. Entre o seu patrimonio conta cunha igrexa parroquial, dúas covas de distintas dimensións (que supoñen un espazo xeolóxico único con estalactitas e estalagmitas no seu interior) e coa fervenza de Santalla, destino que acadaremos ó seguir esta ruta de sendeirismo.

En Santalla de Abaixo podemos visitar non só a súa igrexa, senón tamén a vivenda natal do poeta Fiz Vergara Vilariño, que hoxe en día conserva aínda intacta a súa habitación.

Santalla está bañada polo río Lúzara, un afluente do río Lor e este á súa vez do río Sil, que con aproximadamente 29 quilómetros de lonxitude da nome ó Val de Lúzara ou Terras de Lúzara, no concello de Samos. Esta parroquia conta ademais cunha piscifactoría dedicada á cría do salmón atlántico.

Ten un total de seis entidades de poboación entre as que se atopan Casares, A Casela, Gamiz, Pa-

rada, Santalla e Vilar do Robledo. A capital da comarca, así como o núcleo máis poboado, é Sarria.

A igrexa de San Xosé de Santalla é de planta rectangular e tellado a dúas augas, con cuberta de lousa que remata en chafrán no presbiterio. A fachada está levantada con sillería granítica, algo que non adoita ser habitual nesta zona. A súa entrada ten doelas e remates curvos nas esquinas superiores.

Unha moldura debuxa nos perpiños do muro un arco oxival para servirle de marco. Máis arriba ábranse dous pequenos vans rectangulares con adorno de arcos, apuntados e en relevo, nos sillares da parte superior. No cume da fachada arranca o campanario, con dous ocos para as campás de arcos apuntados e con remate en frontón partido cun pináculo de bóla cunha cruz de forxa.

No seu cemiterio está a tumba do poeta Fiz Vergara Vilariño, autor ó que se lle dedicou este ano o Día das Letras Galegas. Este templo forma parte da ruta dedicada a el polo Val do Lúzara que vai dende o alto de Aira Padrón a Santalla.

A ruta de sendeirismo que percorre a parroquia de Santalla, atópase ó sur do municipio de Samos, en Santalla de Abaixo (entre O Courel e O Incio).

Para iniciala pódese deixar o coche ó carón da estrada LU-P-5605, xusto antes de baixar á aldea de Casares para evitar así manobrar xa que o camiño estreitase bastante unha vez se chega ó pobo. Este será o noso punto de



partida.

A ruta ten unha distancia total de arredor de 2,3 quilómetros e unha duración aproximada dunha hora. Recoméndase facela en calquera estación do ano e é un roteiro apto para tódolos públicos, dende os máis cativos ata adultos de tódalas idades.

É unha ruta circular que non presenta maior dificultade no terreo pero carece de sinalización polo que é necesario o uso dun mapa ou un gps. Non hai tampouco ningunha sinal que indique a dirección á fervenza, aínda que seguindo o río Lúzara non hai perda.

Trátase dunha paraxe fluvial cun valioso patrimonio natural, paisaxística e cultural, rodeada de prados e bosques onde estaremos acompañados en todo momento polo río e por un montón de vexetación que fan do lugar un paraxe único.

Cando xa levamos camiñado máis ou menos un quilómetro, empezamos a escoitar a fervenza, afluente do río Lúzara, que supón un impresionante salto de auga duns 25 metros de altura que cae entre castiros.

Este tramo que percorrermos e que parte dende o lugar de Casares, é soamente unha parte de pouco máis de dous quilómetros que nos leva á fervenza de Santalla e que pertence á ruta artístico-literaria de Fiz Vergara Vilariño (esta conta cun total de 7 quilómetros de lonxitude e 13 etapas sinalizadas con obras doutros tantos artistas que se quixeron sumar á homenaxe a este autor). Pero como mencionamos con anterioridade, o Val de Lúzara non só se converte no escenario perfecto para o desenvolvemento de rutas de sendeirismo, acolle tamén outras mostras de gran riqueza cultural e artística coma

A Cova Grande de Santalla de Lúzara, na que existen formacións cársticas labradas pola auga durante moitos anos. Lamentablemente e debido ós continuos actos vandálicos, o concello de Samos decidiu protexela cun valado, sendo obrigatorio solicitar permiso para a súa visita. As paredes desta cova simulan ser un órgano ou unha fervenza.

A Cova Grande ten unha lonxitude duns 300 metros. A primeira cámara é de teito baixo e obriga a agocharse ós visitantes ata chegar á sala grande, na cal pódese ver a súa profundidade e altura ademais dunhas figuras moi interesantes realizadas pola natureza durante milleiros de anos.

A Cova Pequena, situada a poucos metros da grande é de tan pequenas dimensións que hai que entrar arrastrándose, malia que o seu tamaño é menor, é tamén de gran interese.

## DATOS



1 hora



2,3 km.



Dificultade fácil



## Audio Sarria

CENTROS AUDITIVOS

Nº de Registro Sanitario: E-27000398

- Pruébelos SIN COMPROMISO
- Revisións GRATUÍTAS
- Garantía 3 AÑOS

**FINANCIACIÓN**  
hasta 18 meses  
sin intereses

## AUDÍFONOS SIEMENS



**AUDÍFONOS RECARGABLES**  
...y olvídense de las pilas