

sarria

Os Flavia serán os protagonistas do pregón da Noite Meiga 2025. **Páx. 2**

samos

A Asociación de Comerciantes celebra a súa Feira de Artesanía o 10 de agosto. **Páx. 15**

láncara

O Concello prepárase para a súa Festa da Xuventude e da Troita. **Páx. 17**

paradela

Sonia Arias di sentirse agradecida e leda trala gravación de 'Mudanza'. **Páx. 19**

o incio

A programación de verán na vila inclúe a Feira de Artesanía o día 22 de agosto. **Páx. 20**

Medra a tensión política en Sarria



A Deputación demanda máis avances

Aprobada a reclamación para manter os servizos sanitarios no rural no verán. **Páx. 9**

Estudan o aumento de centenarios

RENACE é un proxecto que busca os biomarcadores do envellecemento saudable. **Páx. 10-11**

Plataforma Aire Limpo



O colectivo avisa dos riscos do proxecto de Votorantim en Oural. **Páx. 4**

María Jesús López



A alcaldesa de Samos pon en valor o traballo feito no Concello. **Páx. 14**

Iván Castro



Falamos co portavoz do PSOE de Paradela e deputado en Lugo. **Páx. 18**

Falamos coa directiva do Incio CF

"O obxectivo da tempada vai ser loitar polos primeiros postos". **Páx. 23**



INNOVACION,
COMPROMISO
Y GARANTIA



EXTENDEDOR DE SILO
MODELO VIMIANZO
CON BOMBOS
GALVANIZADOS



CUIDAMOS EL
BIENESTAR
ANIMAL



ENCAMADORA DE CUBÍCULOS
DE 0,7m³, 1m³-1,7 m³ Y 2.1m³



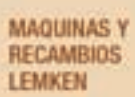
ENCONTRARÁS CUALQUIER TIPO
DE RECAMBIO AGRÍCOLA



¡CONSÚLTANOS SIN
COMPROMISO!



RODILLOS AGRÍCOLAS
ARRASTRADOS AUTONIVELANTES
DESDE 1-2-3- CUERPOS DE 3 A 11 M
DE LABOR. TUBOS 711X12, 820X18
Y DE 3000 KG A 8000 KG.



MAQUINAS Y
RECAMBIOS
LEMKEN

www.corbarsil.com

MAQUINARIA AGRÍCOLA CORBAR, S.L. Polígono Ind. O Morelle nave nº 4 - 27614 - Sarria, Lugo // Telf. y Fax: 982 531 463 // corbar@corbarsil.com

SARRIA

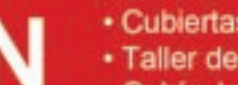
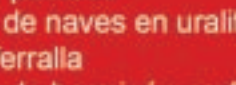
A programación tamén inclúe a conferencia 'Divas e loitadoras. Pioneiras afroamericanas e damas do blues', que terá lugar o venres ás 19.00 horas na Casa da Cultura. O relatorio estará a cargo do xornalista e investigador Manuel López Poy, acompañado por Lust 'n' Found e as vocalistas Nerea Iglesias e Olalla Losada.

Con este pregón inaugural, a Noite Meiga 2025 consolida o seu compromiso coa defensa e difusión da cultura local, poñendo en valor as persoas e iniciativas que axudaron a construír o patrimonio inmaterial da vila.

público e da rede de telefonía do recinto feiral. Ademais, están a desenvolver proxectos como a montaxe e colocación de portas, fiestras e revestimentos de madeira na oficina de turismo, así como a instalación de estruturas de madeira en diversos puntos do Camiño de Santiago ao seu paso por Sarria, co obxectivo de mellorar a imaxe e ocultar os contedores do lixo.

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

A Ponte Ribeira, o Catastrazo e o campo da Ribela, a debate

O Concello de Sarria vén de aprobar modificacións orzamentarias por un importe superior aos 750.000 euros, nun pleno marcado polo desacordo político. As modificacións saíron adiante co único apoio do executivo de Camiña Sarria, mentres que os grupos da oposición —PSOE, PP e BNG— optaron pola abstención.

Unha das partidas, arredor de 200.000 euros, destinarase a cubrir a achega municipal ao convenio coa Xunta de Galicia para mellorar as instalacións do campo de fútbol de A Ribela. A segunda modificación, por valor de 550.000 euros, agrupa distintas achegas para actuacións financiadas polo Plan Único da Deputación, subvencións autonómicas, ingresos do canon de Sogama ou fondos da Residencia.

A oposición cuestionou o uso reiterado das modificacións de crédito. Benjamín Escontrela (PSOE) instou ao goberno a “non abusar desta ferramenta contable”, mentres que Carmen José López (PP) lamentou “a evidente falta de planificación”. Desde o BNG, Efrén Castro criticou a renuncia a 200.000 euros da Deputación para renovar o céspede de A Ribela. O alcalde, Claudio Garrido, respondeu que o proxecto previsto “é máis ambicioso e contempla unha reforma integral do campo, non só cambiar o céspede”.

Outro dos puntos destacados foi a moción presentada polo PSOE para instar ao Catastro a non recorrer a sentenza do Tribunal Superior de Xustiza de Galicia que anulou o chamado “catastrazo” e a axilizar a devolución das cantidades cobradas de máis aos veciños. A proposta foi aprobada por unanimidade, aínda que o alcalde lembrou que o seu goberno “xa puxo en marcha dúas bonifica-



cións do IBI para paliar os efectos do catastrazo”.

O pleno tamén deu luz verde á moción de Camiña Sarria para instar ao SEPES e ao Goberno central a desbloquear e acelerar a segunda fase do polígono de O Morelle. Así mesmo, prosperou outra proposta da formación para reclamar á Xunta melloras na estación de autobuses, nas frecuencias das liñas e nas paradas. Coa abstención do PP, tamén se aprobou unha moción do BNG para solicitar máis financiamento autonómico para o Servizo de Axuda no Fogar e melloras nas condicións laborais das traballadoras.

PONTE RIBEIRA. O Grupo Municipal Popular de Sarria, pola súa parte, levou unha moción para frear a proposta da Confederación Hidrográfica Miño-Sil (CHMS) de peonalizar completamente a Ponte Ribeira e os seus accesos. Os populares solicitaban á Confederación que estude solucións técnicas que permitan compatibilizar a posta en valor deste ben patrimonial co mantemento do tránsito de vehículos. Segundo advertiron desde o PP, o proxecto anunciado pola CHMS supón non só a peonalización

da ponte, senón tamén do seu contorno inmediato, o que implicaría o corte definitivo dunha das conexións viarias máis utilizadas do municipio. “Non se contempla ningunha alternativa para garantir a continuidade da circulación, o que supón un grave problema para os veciños e para os negocios da zona”, sinalan.

A formación asegurou que este cambio radical na mobilidade de Sarria afectaría negativamente ao tráfico noutras rúas do centro, especialmente en períodos como o escolar. Lembran que xa houbo problemas durante o tempo en que a ponte estivo cortada e se instalou unha pasarela provisional. “O impacto daquela situación foi evidente, e agora queren consolidalo sen ofrecer opcións viables nin abrir un proceso participativo coa cidadanía”, critican.

Desde o PP consideran que suprimir esta vía de comunicación estratéxica sen ofrecer alternativas viables supón un retroceso na vertebración da vila. Porén, a moción foi rexeitada, xa que desde o Goberno local sostiveron que “xa se están estudando alternativas, como a posible conexión entre as rúas da Liberdade e do Peregrino”.

O PSOE denuncia o peche do matadoiro municipal



O PSOE de Sarria vén de denunciar o peche sen explicacións do matadoiro municipal, unha instalación clave para a economía local, e acusa ao alcalde, Claudio Garrido, de manter un “mutismo absoluto”. A formación socialista esixe información inmediata e clara sobre os motivos do peche e reclama transparencia por parte do executivo local.

Segundo explica o voceiro socialista, Benjamín Escontrela, a única certeza que teñen é que a infraestrutura permanece clausurada, sen que se comunicase oficialmente o motivo, nin en sesión plenaria nin por ningún outro medio institucional. “Se se pecha unha instalación pública, o mínimo é dar a cara e explicarllo á cidadanía. Esa é a obriga do alcalde”, sinala Escontrela, quen lamenta que se desaproveitase o último pleno para dar conta da situación diante dos representantes de toda a veciñanza.

Dende o PSdeG aseguran que só circulan rumores e especulacións, como unha posible avaría na caldeira —“a mesma escusa que xa se utilizou no pasado”— ou unha suposta baixa do persoal por vacacións. “Pero nada diso foi confirmado oficialmente”.

O grupo socialista alerta tamén das

consecuencias económicas e sociais que supón o peche do matadoiro, especialmente nestes meses de verán, nos que a poboación de Sarria se multiplica pola chegada masiva de visitantes. Segundo Escontrela, esta situación está a afectar directamente aos gandeiros e carniceiros locais, así como ao funcionamento do sector primario da comarca.

A preocupación do PSOE vese agravada pola incerteza arredor das xestións iniciadas coa Consellería do Medio Rural, que en novembro anunciara unha reunión co Concello para estudar un posible apoio económico ao servizo. “Sabemos que o goberno local enviou recentemente a documentación, pero descoñecemos en que fase está a tramitación nin cal é o plan de futuro para a instalación”, apuntan.

A formación insiste en que o matadoiro debe seguir sendo público e advirte que, de persistir o silencio institucional, iniciarán todas as accións necesarias para lograr a súa reapertura. “Xa estamos a manter conversas co BNG e co PP para forzar a convocatoria dun pleno extraordinario que obrigue ao alcalde a dar explicacións públicas”, conclúe Escontrela.

ESTE VERANO NO DESCUIDES TU SALUD BUCODENTAL



- Odontología estética
- Odontología preventiva
- Endodoncia
- Prótesis
- Odontopediatría
- Ortodoncia
- Implantología oral
- Cirugía oral
- Periodoncia
- Patología de la oclusión

¡VEN A CONOCER A NUESTRO EQUIPO DE ESPECIALISTAS!

C-27-001438

- **DRA. IRIA GASAMÁNS.** Odontología general, endodoncia y prótesis. Colegiada 27001306.
- **DR. ALFREDO RODRÍGUEZ GRANDJEAN.** Cirugía oral e Implantología. Colegiado 15001940.
- **DR. SAMUEL GARABAL.** Ortodoncista. Colegiado 27001180.
- **ANISSA AMANCHAR.** Higienista bucodental. Colegiada 1674.

Rúa Pedro Saco, 37 • Tel. fijo: 982 831 632 • Móvil: 621 404 218



CLÍNICA
OBRADOIRO
DENTAL

“Hai que decidir se sacrificar a a calidade de vida por un traballo”

A Plataforma Aire Limpo alerta da ameaza ambiental de Votorantim e dos riscos dun proxecto para queimar lixo industrial en Oural

A Plataforma Aire Limpo de Sarria, que xurdiu este ano como unha clara resposta en contra do proxecto de Votorantim en Oural, cre necesario que a veciñanza do municipio Sarria e de toda a comarca coñeza toda a información sobre este proxecto. "A fábrica de Oural, situada na comarca de Sarria, naceu como unha empresa familiar galega punteira na produción de cemento, pero actualmente pertence á multinacional brasileira Votorantim", explican. Esta empresa, con presenza en 19 países e investimentos en

fábrica, que depende exclusivamente dos intereses da empresa que, din, "por definición busca maximizar beneficios". Desde a Plataforma expoñen que Votorantim propón agora construír unha planta industrial en Oural para producir combustible sólido recuperado (CSR), é dicir, combustible a partir de residuos. Concretamente, apuntan, o proxecto prevé a produción de ata 149.700 toneladas anuais deste combustible, destinado a ser queimado na propia fábrica (así o constata o proxecto presentado pola empresa e as

xa se queiman, engadíranse ata 92 tipos distintos de residuos, incluíndo lodos industriais, lodos da fabricación de pesticidas, residuos da extracción con disolventes, de pintura e verniz, etc. "A pesar de que a empresa asegura que o 90 % dos residuos serán madeira, cartón e plásticos, estes só representan unha pequena parte do total, e non se especifica con claridade a súa orixe, o que suxire que poderían proceder doutras comunidades ou do estranxeiro", critican. Ademais, consideran desde a Plataforma que "o proxecto non avalía os impactos sobre a saúde ou o medio ambiente, algo preocupante dada a evidencia científica sobre os perigos da coíncineración. Este proceso emite substancias altamente tóxicas como dioxinas, furanos, partículas, metais pesados, dióxido de xofre e nitróxeno, que contaminan o aire, a auga e o solo, xerando riscos de cancro, enfermidades respiratorias, cardiovasculares, inmunolóxicas e problemas no embarazo e desenvolvemento infantil". Así, subliñan que a OMS alerta especialmente sobre as dioxinas que se acumulan na cadea alimentaria e afectan principalmente aos seres humanos a través do consumo de alimentos de orixe animal. "A área de influencia destes contaminantes vai máis alá de Oural, afectando toda a comarca de Sarria e podendo chegar máis lonxe dependendo dos ventos", alertan, e engaden que as estacións de



control de calidade do aire de Oural "xa amosan os peores datos de Galicia para contaminantes como dióxido de xofre, dióxido de nitróxeno ou arsénico, e iso nun contexto de baixa actividade, cunha incineración inferior ás 200 toneladas anuais".

“O proxecto de Votorantim non avalía os impactos sobre a saúde ou o medio ambiente, algo preocupante dada a evidencia científica sobre os perigos”

Por todo isto, din que medra a preocupación "ante a posibilidade de que se incremente a queima ata as 149700 toneladas previstas". Porén, para Votorantim, Oural é estratexicamente ideal porque permite producir e usar o combustible no mesmo lugar" e incluso, no seu proxecto "destacan

a falta de núcleos de poboación importantes, evitando así avaliar os riscos ambientais e sociais", algo que non consideran certo, xa que o núcleo de Oural medrou arredor da fábrica, con vivendas, un colexio, un parque infantil, unha igrexa e diversos negocios a escasos metros das instalacións. A veciñanza, din, está ás portas dunha decisión clave: permitir que unha multinacional queime ata 149.700 toneladas de lixo ao ano nunha planta que sitúan a escasos metros de vivendas, escolas e parques infantís, ou rexeitar o que consideran unha "agresión ambiental" a cambio de apenas cinco postos de traballo. Desde a Plataforma consideran que a cidadanía da comarca debe coñecer os riscos que implica este proxecto e reflexionar sobre o modelo de sociedade que desexa. "Trátase de decidir se compensa sacrificar a saúde, o medio ambiente e a calidade de vida por uns poucos postos de traballo (5 por quenda no pico de actividade) mentres unha multinacional obtén beneficios coa queima de lixo doutros territorios", conclúen.



diversos sectores (minería, cemento, finanzas, inversións inmobiliarias,...), mantén a día de hoxe unha actividade mínima na

declaracións dos seus representantes na charla informativa celebrada en abril en Sarria). Ademais dos pneumáticos que



OSCAR
ALQUILER DE COCHES

951 12 93 33

OSCAR.ES





Alquiler de Vehículos en Sarria

VEHÍCULOS INDUSTRIALES



DESDE 36€ /DÍA

TURISMOS



DESDE 30€ /DÍA

MONOVOLUMEN 6-9 PLAZAS



DESDE 90€ /DÍA

200 KM INCLUIDOS AL DÍA Y SEGURO

TENEMOS UN COCHE DE ALQUILER PARA CADA NECESIDAD

Viajes, eventos, Camino de Santiago, coches de sustitución, vacaciones...

Sarria énchese de maxia da man de 20 artistas recoñecidos

Durante a semana do 18 e o 25 de agosto, celebrarase o XX Festival Internacional de Maxia Vila de Sarria cunha programación deseñada por Roberto Lolo, que traerá á vila a 20 artistas: Karim Gonzalez, Raúl Alegría, Dani DaOrtiz, Lucia Rivera, Sara Rodríguez, Román García, Roberto Lolo, Nacho Nogueira, Mago Iago, Iago Saavedra, Toni Pons, Magia Melanie, Mago Roger, Rachel Atienza, Mago Pedro Aragonés, Yimis Mauler, Mago Yericó, Iván Santacruz, Mago Joel e Edu El Mago.

Esta vixésima edición celébrase baixo o lema 'Maxia no Camiño', un recoñecemento ao estreito vínculo da vila co Camiño de Santiago, que nesta ocasión servirá de fío condutor.

A programación comezará o luns 18, cunha primeira xornada de espectáculos sociais en centros asistenciais: ás 16:00 horas celebrarase 'A maxia do corazón' na Residencia de Maiores e ás 17:00 'A maxia dos sorrisos' no CAPD de Sarria. Pola tarde, ás 18:00, haberá unha función infantil no Paseo do Malecón, e ás 19:30 iniciárase a ruta de maxia de preto polos bares da vila. A xornada rematará ás 22:30 cun espectáculo familiar na zona do Adarve.

O martes 19, ás 12:30, celebrarase a Gala López López 'Camiño Francés' na praza de Vigo de Sarria. Pola tarde, haberá sesións infantís ás 16:00, ás 17:30, ás 19:00 e ás 20:30 horas. Logo, a maxia chegará ao Bar Cubano ás 21:30 horas e ás 22:30 cunha función familiar no Adarve ás 22:30. O mércores 20, axornada arrincará ás 11:00 horas cunha sesión de almozos máxicos na Cafetería Central e a partir das 12:00 horas, a maxia infantil tomará protagonismo. A programación continuará ás 12:30 cunha sesión vermú con maxia de



preto no Mercado Paladar Gourmet. Xa pola tarde, ás 19:00 horas, celebrarase un novo espectáculo de maxia infantil no Paseo do Malecón e ás 20:00 horas terá lugar unha actuación de maxia familiar. A gran gala máxica do día comezará ás 21:15 horas no Hotel Alfonso IX e a xornada pecharase cunha gala máxica ás 23:30 horas.

O xoves 21, o día comezará ás 12:00 horas cunha gran gala infantil na Praza de Santa Mariña. Pola tarde, ás 18:30 horas, a Escalinata converterase no escenario do espectáculo "A maxia do Camiño". Ás 19:30 horas, a Travesía dos Soños Et Suseia acollerá unha gala máxica familiar. Ás 21:00 horas, a terraza do bar Cinza e Lume (antigo Litmar) será o escenario para unha sesión de maxia de preto. A partir das 22:30 horas, O Meigallo acollerá a gran gala "Sarria é maxia". Finalmente, ás 00:30 horas, celebrarase unha gran gala nocturna na sala La Unión.

O venres 22, ás 12:30 horas comezará unha nova sesión vermú con maxia de preto no Mercado Paladar Gourmet. Xa pola tarde, ás 18:00 horas, a Praza da Pontevella acollerá

unha gran gala especial para a infancia. Ás 19:00 horas, será a quenda dun espectáculo de maxia de preto na Cafetería Central e a partir das 20:00 horas, a terraza de Cinza e Lume converterase nun escenario de grandes ilusións. Ás 22:30 horas, O Meigallo acollerá unha gala de hipnose e a noite rematará cunha gran gala especial na terraza de Don Pepe a partir da 01:00 horas.

O sábado 23, a programación comezará ás 18:30 horas cunha gala de maxia infantil na praza do mural Xela Arias. Ás 19:30 horas, a Casa da Cultura acollerá unha gran gala de maxia de preto. A terceira gala accesible con intérprete en lingua de signos celebrarase ás 22:30 horas no cine O Meigallo. A xornada pecharase cun espectáculo nocturno de mentalismo e maxia de salón no Adarve, ás 01:00 horas. O último día da programación comezará ás 13:30 horas cunha sesión vermú con maxia de preto nas Terrazas do Malecón. Pola tarde, ás 18:00 horas, celebrarase unha gran gala máxica infantil na sala da Unión. O broche final do festival chegará ás 22:30 horas coa gran gala de clausura na Praza da Vila.

A vila converterase en epicentro cultural co Ribela e o Esmorga



Sarria prepárase para vivir dous eventos musicais de gran calado nos próximos meses. Trátase do Ribela Love Nature, que terá lugar os días 22 e 23 de agosto, e do xa consolidado Esmorga Fest, que celebrará a súa décima edición os días 17 e 18 de outubro. Natureza, vangarda e liberdade no Ribela Love Nature Baixo o lema "about culture, about freedom", o Ribela Love Nature propón unha experiencia sonora única no corazón da natureza galega. Durante dous días, a música electrónica e experimental mesturase coa contorna natural de Sarria nun encontro que busca conectar arte, ecoloxía e liberdade creativa.

Entre os nomes destacados do cartel figuran artistas como Pangaea, Architectural, Identified Patient B2B Roni, Jasss ou Aiken, que ofrecerán os seus DJ sets. A programación complétase con nomes como Alba Franch, Javier LG e Jor Ginho. O festival tamén contará coa presenza de Croatian Amor, a

harpista e compositora Angélica Salvi e o proxecto galego I Error, que aportarán sonoridades máis íntimas e experimentais.

Pola súa parte, en outubro, Sarria volverá vibrar co Esmorga Fest, que celebra unha década de traxectoria e fidelidade do seu público. Os días 17 e 18, o evento reunirá algunhas das bandas máis destacadas do panorama indie e alternativo estatal.

Entre os primeiros nomes confirmados destacan os valencianos La Habitación Roja, cun repertorio cargado de nostalgia e enerxía; Anabel Lee, que ofrecerá un pop alternativo e emotivo; Bum Motion Club, encargados de achegar ritmos máis bailables; os suecos Oh Hiroshima, cunha proposta sonora máis introspectiva e envolvente, os cataláns Mujeres, que despuntan polo seu directo potente; Joe Crepusculo, Ezeze, Las Dianas, Parquesvr e Viva Belgrado.





CORREDURÍA DE SEGUROS

**¡40 AÑOS DE EXPERIENCIA
ASEGUANDO TU TRANQUILIDAD!**

Obtén el mejor seguro al mejor precio con
nuestro asesoramiento profesional.

¡No te pierdas nuestras ofertas de agosto!

Ven y descubre nuestras promociones especiales en
productos de inversión y seguros de salud y decesos.

¡TE ESPERAMOS!

Rúa da Liberdade, 86 27600 SARRIA (Lugo)

982 53 01 47
982 53 50 63
610 221 677

Adif suprimirá catro pasos a nivel en Sarria



Adif levará a cabo un proxecto de 3,9 millóns de euros que contempla a supresión de catro pasos a nivel en Sarria, dous deles situados en pleno trazado do Camiño de Santiago. O prazo para presentar ofertas estará aberto ata o 23 de setembro.

Un dos pasos afectados atópase na saída da capital municipal, logo da Ponte da Áspera, no punto quilométrico 395,420 da liña Palencia-A Coruña, por onde transcorre unha variante da ruta xacobeana cara a Maside. Alí proxéctase a construción dunha pasarela peonil metálica, de 2,3 metros de ancho, accesible mediante ramplas, que garantirá a seguridade das persoas camiñantes, especialmente das que teñen mobilidade reducida.

O segundo paso no Camiño está no punto 394,849, no trazado principal en dirección a Barbadelo. Neste caso, substituirase por un paso inferior de 21,6 metros de lonxitude e 8 metros de ancho, que incluírá beirarrúa de tres metros, calzada para vehículos de catro e cuneta lateral dun metro. A actuación neste punto supón case 1,7 millóns do orzamento total, sendo unha das intervencións máis custosas do plan.

Segundo o documento técnico,

o novo paso inferior implicará rebaixar os camiños actuais para acadar os 4,5 metros de gálibo baixo a vía, mantendo a conexión tanto co Camiño de Santiago coma coa LU-633, que une Sarria con Portomarín. Para evitar cortes durante as obras, propóñense trazados alternativos para os peregrinos.

As outras dúas intervencións serán na parroquia de Barbadelo (punto 393,993) e en Albán (punto 393,072). No primeiro caso, eliminarase o cruce e os dous lados da vía conectaranse cun paso superior situado a 265 metros ao sur. Para iso, mellorarase un camiño existente no lado leste e crearase unha nova pista no lado oeste, ambas paralelas á vía.

Na zona de Albán, onde o paso dá acceso a varias parcelas agrarias, prevese habilitar un camiño de máis de 330 metros de lonxitude que garanta o acceso ás leiras tras o peche do paso.

As obras, que contan cun prazo de execución de doce meses, implican actuacións en 43 propiedades e suporán a expropiación de máis de 13.000 metros cadrados, especialmente na contorna do paso de Barbadelo. Ademais, outros 12.000 metros cadrados serán ocupados temporalmente.

Diego López é o novo coordinador comarcal do PSOE de Sarria

Desde o ano 2015, Diego López forma parte do Concello de Sarria como concelleiro, unha experiencia que agora lle serve para afrontar un novo desafío: a coordinación comarcal do PSdeG.

Co obxectivo claro de dinamizar o partido a nivel comarcal, López aposta por fortalecer a comunicación e a colaboración entre as diferentes agrupacións locais, promovendo o intercambio de ideas, a identificación de necesidades comúns e o desenvolvemento de propostas que contribúan ao futuro da comarca.

O novo coordinador amosa un compromiso firme co municipalismo e destaca a importancia do traballo en equipo para consolidar un proxecto que represente os intereses e as inquietudes da veciñanza. Para el, a comarca de Sarria debe



camiñar unida para seguir avanzando nunha senda de progreso e mellora social, económico e cultural.

“En Sarria as melloras, o progreso e os avances sempre viñeron da man do PSdeG, e seguimos aquí para continuar coa labor”,

sinala López, quen subliña a vontade de construír pontes entre os distintos municipios da comarca para facer do PSdeG unha forza unida e con capacidade para responder aos retos actuais.

A Extensión de Sarria da EOI abre a matrícula para inglés para o novo curso

A Extensión de Sarria da Escola Oficial de Idiomas (EOI) de Lugo comunicou que xa está aberta a matrícula para as prazas vacantes de inglés do curso 2025-26, que se irán pechando a medida que se completen os grupos. Para o vindeiro curso, nas instalacións do IES Gregorio Fernández, ademais dos grupos ordinarios habituais de B1, B2.1, B2.2 e C1.1 con horarios de tarde e tarde-noite, ofrécense novas opcións como un grupo básico A1-A2, orientado a

persoas principiantes ou con nocións moi limitadas do idioma, que permite acadar a certificación A2 nun só curso. As clases impartiranse os luns e mércores ás 20:00 horas.

Ademais, hai un grupo semipresencial de B1, que combina unha clase presencial semanal os martes ás 16:00 coa realización de tarefas na aula virtual.

Para aquelas persoas que non buscan certificación pero queren comezar a falar ou mellorar as súas habi-

lidades comunicativas, a EOI ofrece dous obradoiros sen exames. O monográfico de destrezas orais A1, pensado para principiantes que desexan iniciar a fala e comprensión do inglés en situacións do día a día, terá lugar os xoves ás 18:00 horas. Pola súa banda, o monográfico de destrezas orais B2, para quen parte dun nivel intermedio B1 e quere perfeccionar a comprensión e expresión oral sobre temas diversos, celebrárase os martes ás 18:00 horas.

Ofrecen vivendas municipais en alugueiro para a mocidade

O Concello de Sarria vén de activar unha nova iniciativa destinada a facilitar o acceso á vivenda para a xente nova. Trátase do programa de

alugueiro xuvenil, mediante o cal se porán a disposición cinco pisos municipais recentemente rehabilitados na coñecida Casa das Arsenias.

Os pisos, que teñen un prezo de alugueiro que oscila entre os 200 e os 250 euros mensuais segundo a superficie útil, contan con distintas distribucións: catro deles son de un dormitorio, e o quinto, de dous.

As vivendas adxudícanse por un prazo inicial dun ano, que poderá renovarse anualmente a petición da persoa arrendataria, ata un máximo de catro, sempre que se sigan cumprindo os requisitos.

As persoas interesadas poderán presentar as súas solicitudes do 1 ao 31 de agosto, ambos inclusive, e deberán estar empadroadas en Sarria, ter entre 18 e 35 anos, carecer de vivenda en propiedade ou usufruto e non superar un determinado nivel de ingresos.



SONDEOS CORDERO
Especialistas en pozos de barrena

Más de 30 años de experiencia trabajando en la comarca de Sarria

- Distintos diámetros de perforación desde 125 mm hasta 200.
- Electrobombas solares y eléctricas.
- Hacemos pozos dependiendo de las necesidades de cada cliente.

¡PIDANOS PRESUPUESTO SIN COMPROMISO!

Tfno.: 629 070 720
Triacastela Lugo



Peluquería Isolina

Tu peluquería de confianza desde 1987

Avda de Castilla, 19 - Triacastela

617 403 579




O MIRALLOS

Comida Casera
Cocidos por encargo
Pollos camperos caseros (por encarga)

Mirallós 1, Paradela
RESERVAS:
TEL.: 639 010 696




RESTAURANTE A CARBALLEIRA DE REBOLEIRA
LEÑA Y CARBÓN

MAESTROS DE LA PARRILLA

Instagram: a.reboleira.restaurant
San Martín de Río Lancia
A Reboleira 27692
Tlf: 641 027 705



- PRODUCTOS ECOLÓGICOS, HUERTO PROPIO
- TERNERA GALLEGA SUPREMA
- ASADOS EN HORNO DE LEÑA
- ESPECIALIDAD EN CARNES A LA BRASA

RESERVAS:
Telf. 982 546 063

Facebook: Casa de Aira Padron






982 535 334
697 491 756
Calvo Sotelo, 124
27600 SARRIA (Lugo)

A Pulperia de Luis



RIO LOYO
Restaurante

Mesón Castro



Domingo noche / lunes cerrado
Amplia terraza de verano
Comida para llevar

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





Pontenova
mesón restaurante

Amplia terraza de verano
Servicio de catering
Comida casera
Especialidad en carnes a la parrilla y caza

Tel.: 982 546 003

Instagram: Catering_meson_a_pontenova
Facebook: Meson pontenova






A Fervenza
CASA GRANDE & RESTAURANTE

Tel: 982 15 16 10 - info@fervenza.com
Abiertos todos los días, carta elaborada con productos de proximidad
Eventos y reuniones



Cociñas Leydak: deseño e calidade desde Sarria para toda Galicia

Miguel Ángel López Fernández destaca o traballo artesanal e o compromiso coa clientela nun negocio familiar que evoluciona desde os anos 80

Jessica Fernández

Desde os anos oitenta, Cociñas Leydak forma parte do tecido comercial de Sarria, un negocio que naceu como proxecto familiar e que hoxe continúa impulsando Miguel Ángel López Fernández, xerente. A diferenza fundamental respecto aos inicios radica na aposta por ofrecer un espazo físico onde as persoas interesadas poidan ver de primeira man as cociñas e os acabados cos que traballan. “Antes funcionabamos moito polo boca a boca, sen exposición, pero decidín abrir un local para que a xente vexa as cociñas montadas, os electrodomésticos, os detalles”, explica

Na exposición de Cociñas Leydak combínase o deseño e a calidade con solucións adaptadas a distintos perfís de comprador. “Traballamos con gama media-alta, cociñas de deseño, pero tamén ofrecemos opcións máis económicas. Queremos orientarnos cara a un público cun poder adquisitivo maior, sen deixar de lado outras opcións”, indica Miguel Ángel. Nunha cociña, a elección do mesado é clave tanto pola estética como pola funcionalidade. Entre os materiais máis valorados está o granito, resistente, duradeiro e único en cor e veas; o cuarzo compacto, como Silestone, que

que aporta calidez aínda que require máis coidado; o aceiro inoxidable, propio de cociñas profesionais pola súa hixiene e resistencia; e o laminado, máis económico e versátil en acabados. En canto aos electrodomésticos básicos, inclúen as placas de cociña (gas, vitro ou indución), fornos, microondas, campás extractoras, frigoríficos, conxeladores, lavavaixelas e, ás veces, lavadoras integradas. Tamén se engaden pequenos aparellos como máquinas de café ou robots de cociña. A clave está en combinar materiais de calidade cun deseño personalizado e un bo aseso-



de na personalización absoluta: “Facemos deseños a medida, adaptados ás ideas de cada persoa. A xente chega cunha idea inicial e nós asesorámola, aportamos solucións e buscamos sempre o mellor para cada caso”. O trato persoal e a formalidade son dous valores que destacan especialmente neste negocio. “O que máis valora a xente é que lles cumprimos os prazos. Moitas veces cóntannos que somos os únicos que realmente facemos o que prometemos. Hai quen vén con présa, pero nós preferimos ser serios e explicar ben os prazos reais, que adoitan ser duns 60 días desde que se asina o contrato ata que queda todo finalizado”, comenta o xerente. Esta seriedade tradúcese nunha carteira de clientes fieis, tanto particulares coma decoradores ou empresas, non só en Sarria, senón tamén en Lugo e noutras zonas de Galicia. No tocante aos materiais, en Cociñas Leydak trabállase con opcións de primeira calidade, desde porcelanas ata pedra natural ou materiais compactos. “Temos sempre o mellor do mercado, adaptándonos ao

que busca cada persoa”, explica Miguel Ángel. Pero máis alá dos materiais, destaca tamén o servizo integral: “Contamos con fontaneiro, electricista, albanel... e ocupámonos de todo. Eu mesmo levo a dirección das obras, contrato o que faga falta para que o local quede listo e poidamos instalar a cociña”. Un enfoque familiar e próximo que, segundo recoñece, o vive de maneira intensa: “É algo moi persoal, vólcome moito no negocio”. A día de hoxe, Cociñas Leydak mantén o seu foco principal en Sarria e Lugo, aínda que cunha clientela que abarca toda Galicia. E aínda que boa parte da fidelidade segue chegando polo boca a boca, Miguel Ángel admite que está valorando dar o salto ás redes sociais, especialmente Instagram, para chegar a un público máis amplo e mostrar a calidade dos seus produtos tamén no ámbito dixital. Con máis de catro décadas de historia, Cociñas Leydak é hoxe un exemplo de negocio familiar que soubo actualizarse sen perder a súa esencia: profesionalidade, calidade e trato humano, desde Sarria para toda Galicia.



Miguel Ángel, que destaca a importancia de ensinar o produto xa rematado para que a clientela coñeza de verdade o que está a mercar.

ofrece variedade de cores, gran resistencia e fácil mantemento; o porcelánico, ideal por ser altamente resistente e de estilo moderno; a madeira tratada,

ramento, para crear un espazo práctico e adaptado a cada fogar. **O TRATO AO CLIENTE.** A clave do seu modelo de traballo resi-

A domicilio sabe mellor

PIZZERIA PAPARAZZI
100% ITALIANI
!!OFERTAS ESPECIALES!!

-50% en la segunda pizza familiar

-25% en la segunda pizza mediana

Martes
Familiar de Jambón a Bacon
8€

Servicio a domicilio
Reservas: 982 012 026

Matias López 100, SARRIA - cafeteriabarcubano@gmail.com
Tfno.: 982 886 580

COMIDA PARA LLEVAR

cafe CUBAN bar

1º PREMIO XV CONCURSO DE TAPAS TAPICHEO'22

Matias López 100, SARRIA - cafeteriabarcubano@gmail.com
Tfno.: 982 886 580

DEPUTACIÓN

Aprobada a reclamación para manter os servizos sanitarios no rural no verán

A Deputación de Lugo esixiralle á Xunta de Galicia que poña fin aos recortes en sanidade, que manteña os servizos médicos nos consultorios do rural da provincia durante o verán e que active un plan de choque para evitar peches e redución nos horarios de atención. Así se acordou no Pleno ordinario do mes de xullo celebrado este martes tras unha proposta de Goberno que foi aprobada cos votos a favor do PSdeG e do BNG e coa abstención do PP.

Explicou o Presidente da Deputación de Lugo, José Tomé Roca, antes da sesión plenaria, que “temos hoxe moitos consultorios pechados, xustamente durante o verán que é cando máis xente hai”. Enmarcou a iniciativa “no compromiso da institución cos servizos públicos universais e de calidade, especialmente coa sanidade” da institución provincial, considerando os recortes “un sinsentido que vai en contra do traballo que todos facemos para consolidar a provincia como un destino turístico sostible e atractivo”.

Nesa mesma liña, a Deputada pola Chaira, Marisol Morandeira, engadiu que a Xunta “consigue facer realidade algo máis difícil aínda: empeorar máis a deficiente atención sanitaria que reciben os galegos e as galegas”. Explicou que ás eivas tradicionais de longas listas de espera, déficit de persoal, e aos problemas crónicos en urxencias e atención primaria, ou a “sanidade de segunda” no rural, “se suman coma sempre os recortes de verán”, que provocan unha descom-



pensación maior, posto que se trata dunha época do ano no que tamén se incrementa a poboación. Morandeira citou ao Conselleiro de Sanidade, que anunciou o peche do 8,3% das camas hospitalarias no verán e tamén “dalgún consultorio, como todos os anos” e lamentou que na provincia de Lugo, “como resultado do desmantelamento das áreas sanitarias de Monforte de Lemos e A Mariña, a porcentaxe de camas hospitalarias pechadas será do 11,5%; máis de tres puntos por encima da media galega”.

Detallou a Deputada que en Guitiriz, os recortes extra de verán van supoñer o peche, “probablemente por tres meses”, do consultorio de Parga. Tamén que cerren os de Doiras, no concello de Cervantes, ou o de Castro de Rei, que desde a pandemia non recuperaron o horario normal de luns a venres. Na Mariña, o consultorio de Cervo e Centro de Saúde de San Cibrao comparti-

rán unha única médica, que atenderá sen cita, por orde de chegada, en horario de 10:20 a 15:00 horas. Problemas que se suman aos “constantes” que sofren a Atención Primaria, as Urxencias ou a Pediatría, como é o caso “sanguento do servizo compartido insuficiente para os concellos de Castro de Rei, Cospeito e Outeiro de Rei, “con doentes derivados a Vilalba ou ao propio HULA, en Lugo”.

O texto da proposta recolle, ademais, instar á Xunta de Galicia a apertura dos consultorios de Parga, Doiras e Castro de Rei, coa recuperación dos seus horarios habituais; a recuperación dos servizos e ampliación de horarios no consultorio de Cervo e no Centro de Saúde de San Cibrao; e a substitución de todas as prazas de medicina de familia que se atopan sen cubrir por xubilación en Ourel, O Valadouro, Ribadeo, Trabada, Viveiro, Xove e naqueles centros nos que

existe ausencia de profesionais sanitarios, como no caso do Vicedo ou Riotorto.

A voceira do grupo provincial do BNG, Iria Castro, volveu poñer o foco na escaseza de profesionais de medicina de familia e pediatría en numerosos centros de saúde da provincia de Lugo. Advertiu de que o plan da Xunta para o verán “volta a basearse na precarización dos médicos residentes, que exercen sen unha supervisión clara, e na prolongación voluntaria das xornadas laborais”. Fixo unha crítica irónica ao respecto: “¿Están preparando un festival ou xestionando a sanidade pública galega?”, preguntouse.

DECLARACIÓNS INSTITUCIONAIS.

A Corporación Provincial acordou na sesión plenaria dúas Declaracións Institucionais: unha delas realizada con motivo do Día Internacional contra a explotación sexual e a trata de mulleres, nenas e nenos -que se celebrará o vindeiro 23 de setembro-; e outra na que a institución provincial pon de manifesto o “firme compromiso” de acadar unha sociedade baseada no respecto a lei e a convivencia. Todos os grupos políticos con representación na Deputación de Lugo -PSdeG, BNG e PPdeG- acordaron aprobar ambos textos que pretendan erradicar calquera forma de violencia, discriminación e odio, e promover unha sociedade inclusiva e segura baseada na igualdade e nos dereitos humanos.

Ademais, a Deputación tamén amosa o seu apoio ás políticas

públicas que protexen ás vítimas, fomentan os valores educacionais e fortalecen a cohesión social. Así mesmo, pon en valor a importancia de manter unha colaboración activa entre as administracións locais, as forzas de seguridade e a sociedade civil para construír un entorno libre de explotación, racismo e calquera forma de discriminación.

No mesmo pleno, o PSdeG non logrou sacar adiante a moción na que pedía que Elena Candia, presidenta provincial do PP, deixase a política e pedise desculpas ás persoas afectadas pola Operación Pulpo, na que foi investigado o socialista José Ramón Gómez Besteiro, expresidente da Deputación. O BNG optou pola abstención, algo que o voceiro do PP, Antonio Ameijide, interpretou como “a soidade política de José Tomé”, ao que insistiu a dimitir directamente.

Tampouco prosperou a proposta do PP de deter o desenvolvemento urbanístico do polígono C na contorna do Rato e do barrio de Paradai, co obxectivo de preservar ese espazo como zona verde. Os populares advertiron que se proxecta levantar unha torre de oito plantas e que, se se devolven os cartos ao adxudicatario, os terreos poderían regresar a mans da Deputación.

O que si obtivo luz verde foi a aprobación, no segundo intento, da actividade económica e o réxime xurídico do Centro de Atención a Persoas Maiores de Becerreá. A proposta quedara en suspenso na anterior sesión pola ausencia dos tres deputados socialistas que apoiaran a candidatura alternativa a Tomé. Nesta ocasión, a moción foi aprobada pese ás protestas veciñais fronte ao Pazo de San Marcos e á oposición dos concelleiros do Partido Popular.

AGENDA CULTURAL DE GALICIA

Conciertos
Ferias ■ Festivales
Fiestas ■ Infantil
Humor ■ Gastronomía
Teatro ■ Cine...

¡NO DIGAS QUE NO LO SABÍAS!
OCIO EN GALICIA
www.ocioengalicia.com

A FONDO

O segredo da eterna xuventude, cada vez máis preto?

O proxecto RENACE busca os biomarcadores asociados ao envellecemento saudable nas persoas centenarias para avanzar na mellora da calidade de vida nas etapas máis avanzadas da existencia, especialmente superados os oitenta anos

Conseguir a inmortalidade foi sempre un tema recorrente en películas e libros, como un elemento de ficción do máis desexable, aínda que o feito de vivir para sempre non sexa do gusto de todos. Pero o que si se considera moito máis desexable é a prolongación da vida, aínda que non a calquera prezo; é importante que esta sexa de calidade.

Nos últimos anos, o que parecía un mito está a converterse xa en algo moi real. O segredo da mocidade xa non é tan segredo e está gardado polos nosos centenarios, aqueles amigos, veciños e familiares que, contra todo prognóstico, superaron os cen anos de vida. Os nosos libros de historia demostrano e os datos estatísticos corroborano: a esperanza de vida de homes e mulleres aumenta, e faíno de forma progresiva e imparabile. Son os centenarios os que confirman este dato, aqueles que nos amosan que vivir por enriba dos cen anos está cada vez máis preto. E son tamén eles os que gardan no seu interior o segredo para chegar tan lonxe.

Para atopar ese segredo, púxose en marcha o proxecto RENACE, que ten como obxectivo final estudar esta lonxevidade nos nosos centenarios e poder extraer conclusións que poidamos aplicar na vida diaria para seguir o seu exemplo de cumprir anos. Este proxecto RENACE (Rexistro Nacional de Centenarios de España) está a cargo dos doutores Pilar Rodríguez Ledo, Cristina Santomé Sánchez e Lorenzo Armenteros del Olmo, desde Lugo e para o resto do territorio nacional. Este proxecto tivo un pilotaxe hai dez anos, cando se estudou a un grupo de 70 centenarios. Agora a meta é máis ampla, quérese aumentar a información “na busca de biomarcadores asociados ao envellecemento activo, xa que seguramente os centenarios de agora non son exactamente os mesmos que os de hai dez anos”, explica o doutor Armenteros. Este estudo non só quere “coñecer”, tamén quere



poder asociar o envellecemento saudable a dar calidade de vida a eses anos. Este estudo, que está promovido pola Sociedade Española de Médicos Xerais e que está na súa fase inicial, xa conseguiu un respaldo importante ao recibir un dos primeiros Premios de Investigación en Saúde Transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal. Que o fai diferente esta vez? Algo tan complexo como que no estudo participan especialistas en enfermaría, internistas, xeriatras e pacientes de forma conxunta, aplicando biomarcadores asociados ao envellecemento saudable, que se unirán aos datos clínicos, epidemiolóxicos e sociosanitarios. O proxecto, de feito, está a traballar agora mesmo en crear esa rede de investigadores por toda España.

VIVIR 150 ANOS

O doutor Armenteros avanza que o aumento da esperanza de vida é tan rápido que se estima que se podería chegar a vivir unha media de entre 125 e 150 anos no próximo século. De feito, a OMS estima que os centenarios se van multiplicar por 12 en 50 anos, ou por 15 en Europa, especialmente en Galicia, onde a porcentaxe de

persoas lonxevas é moi elevada. Pero como explica o doutor Armenteros, se a natureza segue o seu curso, “serán moi poucos os escollidos que cheguen a esta idade cunha calidade o suficientemente boa para desfrutar deses anos que están vivindo de máis”. Para poder mellorar iso, teñen claro que hai que comezar desde agora a educar en hábitos saudables, porque ese é o gran segredo “para que a nosa vida, se é máis longa, sexa mellor”. Neste punto destaca que os enfermos de Alzheimer viven moito, aínda que se descoñece a razón, pero a súa calidade non é boa ao estaren desconectados do mundo. “O que temos que facer desde o sistema sanitario e sociosanitario é dar calidade de vida a eses anos”, engade o doutor. E exemplifica coa osteoporose, unha enfermidade que aparece na vellez, pero que está condicionada polos hábitos dos primeiros 20 anos de vida. O gran problema é que se sabe que a nosa vida actual non vai axudar a darnos esa calidade: o estrés, as comidas pouco controladas e o sedentarismo son contrarios a un futuro saudable, por iso a aposta segue a ser educar aos mozos “xa que nos adultos a expe-

riencia dinos que é un fracaso”.

OS TRES PIARES

Como explica Armenteros, o segredo para unha vida longa e de calidade está no coidado de tres piares fundamentais: o sono, a actividade física e a alimentación. “Hai estudos previos que nos din que o verdadeiro segredo é a vida saudable, nin a medicación nin a protección cardíaca”, recalca Armenteros.

Con este novo estudo búscase tamén estudar aos novos centenarios, que tiveron experiencias vitais moi diferentes daqueles que tiñan esta idade hai dez anos. É dicir, estudar o seu pasado e o seu tipo de vida. Nos primeiros indicios, o volume de centenarios é maior nas grandes cidades, pero observaron que a maior parte deles eran persoas que viñan do ámbito rural e migraron ao urbano, cunha vida activa, tanto física como intelectual, e unha alimentación natural.

Xunto a isto, tamén se estudará se existe un condicionante xenético para esta lonxevidade, pero segundo as primeiras aproximacións, si tería peso, pero só nun 15 %, “pero é o entorno o que ten realmente peso”, engade.

O sono, a actividade física e a alimentación son os tres piares básicos nos que se debe educar para acadar, nun futuro próximo, unha esperanza de vida de ata 150 anos





Galicia supera os dous mil centenarios e podería pasar a formar parte da rede de zonas azuis de lonxeidade excepcional que existen no mundo

DE CARA AO FUTURO

Ademais da educación desde a infancia en hábitos saudables, as conclusións médicas din que hai que cambiar a atención sanitaria e tamén a sociosanitaria para as persoas maiores. A aposta está por centros de coidado que lles permitan seguir levando a vida que tiñan e manter a independencia, na procura da felicidade, outro eixe moi importante para dar calidade de vida.

“Sabemos xa como se envellece, a nivel bioquímico, polo tanto podemos lograr, non a inmortalidade pero si ter un maior control”, avanza Armenteros.

Para apostar polo futuro, a idea é coñecer o presente e o pasado. No estudo realizado en 2011 xa se obtiveron resultados importantes sobre estas persoas lonxevas. Entre as coincidencias positivas atopadas estaba a inexistencia de alteracións metabólicas, como a diabetes, ou a falta de tumores, “o que nos leva a pensar en que tiñan unha boa defensa inmunolóxica”. Pero tamén é certo que todos coincidían en ter artrose e hipertensión

O CASO GALEGO

Galicia é un dos lugares de Europa onde existe un volume máis elevado de centenarios, estimándose que roldan os 2.000. De feito, está preto de conseguir a certificación para sumarse ás cinco zonas azuis de lonxeidade excepcional do mundo.

Este listado está encabezado por Okinawa (Xapón) e Cerdeña (Italia), pero Galicia xa acada unha taxa de 75 centenarios por cada 100.000 habitantes, e dentro de Galicia, a provincia de Ourense lidera a estatística. Ademais, os índices de enfermidades coronarias, de cancro e de demencia senil nestes lugares son sensiblemente inferiores aos do resto do mundo.

O recoñecemento aos nosos lonxeos é habitual nalgúns concellos galegos, que non pasan por alto os seus aniversarios, facéndolles un agasallo. Na provincia de Lugo é moi habitual facer esta acción e debido ao aumento dos mesmos. É unha acción coa que se quere deixar claro un respecto pero tamén algo do noso desexo de chegar ata tan avanzada idade, pero de facelo, facelo ben!



ONDE ESTÁN OS CENTENEARIOS?

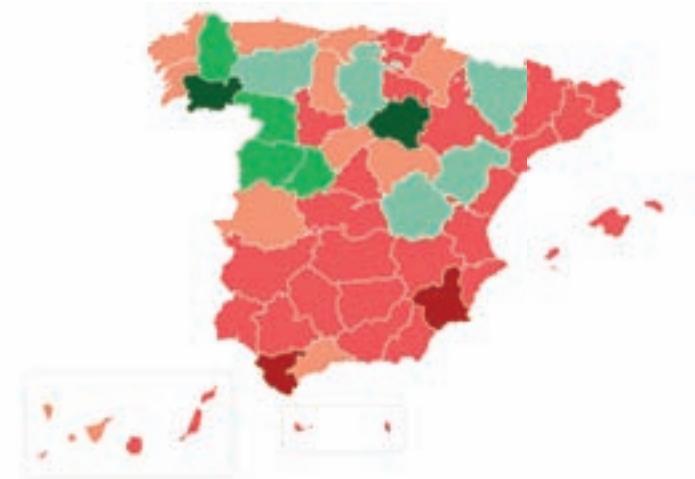
As zonas azuis son áreas xeográficas do mundo nas que a poboación conta cun elevado número de persoas centenarias, un concepto acuñado por Dan Buettner.

A proporción de persoas centenarias é un indicador que pode amosar dunha maneira máis clara esa variabilidade xeográfica.

En España identificáronse 48 UT que parecen ser zonas azuis, con poboacións que superan as 7,5 persoas centenarias por cada 10.000 habitantes en 2020.

O concello asturiano de Llanes, cunha poboación envellecida pola emigración, ostenta o récord de lonxeidade feminina entre os municipios máis poboados de España, con 29 mulleres centenarias por cada 10.000.

O territorio coa maior lonxeidade poboacional do Estado atópase no cuadrante noroccidental peninsular. Unha UT situada ao noroeste, que inclúe os concellos menos poboados e máis rurais das provincias de León, Asturias, Lugo e Ourense. En conxunto suma máis de 60.000 habitantes e conta con 12,5 persoas centenarias por cada 10.000. Lalín (Pontevedra) e Monforte de Lemos (Lugo), con arredor de 20.000 e 19.000 habitantes, teñen 12,9 e 11,4 persoas centenarias respectivamente. Incluso Ourense, con máis de 100.000 habitantes e 7,9 centenarios por cada 10.000, destaca como a cuarta capital provincial con maior lonxeidade. Llanes presenta unha das proporcións máis altas de España, con 16,3 centenarios por cada 10.000. Tamén destacan pola súa elevada lonxeidade poboacional o oeste de Galicia, tres UT formadas polos municipios máis rurais de Castela e León —excluíndo León— e zonas menos poboadas de Huesca, con entre 9 e 10 centenarios por cada 10.000 habitantes. É tamén o caso de



Ciudad Rodrigo, con 10 centenarios por cada 10.000 habitantes. Outras áreas máis rurais de Cantabria, Extremadura, Castela-A Mancha (agás Toledo), Zaragoza, Teruel e Lleida presentan proporcións entre 5 e 7.

A metade das 691 UT presenta unha lonxeidade poboacional baixa (menos de 2,5 centenarios por cada 10.000 habitantes), afectando o 86 % das UT no caso dos homes e só o 27 % no das mulleres. O sur e sueste de España constitúen o extremo oposto, con proporcións moi baixas, inferiores a 5 centenarios por cada 10.000 habitantes, menos da metade da rexistrada no noroeste. Isto acontece en todos os municipios andaluces e nas provincias da costa mediterránea, Baleares, centro peninsular, País Vasco, Navarra e Canarias, así como noutros municipios poboados. En moitas destas áreas a proporción non supera os 2,5 por cada 10.000.

Porén, existen “illas de lonxeidade” no sur. Baena (Córdoba) e Baza (Granada), con arredor de 20.000 habitantes, presentan 17,9 e 11,3 centenarios por cada 10.000 habitantes. Tamén destacan Málaga capital e Coín, con 8,2 e 9,7

respectivamente. Isto contrasta co predominio de proporcións menores de 5 ou incluso 3 por cada 10.000 habitantes.

Na UT do noroeste, así como nas UT de Castela e León e Huesca, a proporción de mulleres centenarias está entre 15 e 20 por cada 10.000, moi superior á dos homes. Lalín e o oeste de Galicia presentan 16,4 e 13,7 mulleres centenarias por cada 10.000. Llanes alcanza o récord: 28,9 por cada 10.000. As UT máis rurais de Guadalaxara e Cuenca teñen 11,3 centenarias por cada 10.000 mulleres.

Pola contra, Andalucía occidental, a Comunidade Valenciana e Baleares, entre outras, presentan menos de 5 centenarios por cada 10.000. Baena destaca con 20,2 centenarias, seguida por Málaga (10,3) e Baza (11,1).

Finalmente, a UT do noroeste mostra unha lonxeidade masculina notable, con 6,4 centenarios por cada 10.000 homes, semellante á do oeste de Galicia e dunha UT adxacente composta polos municipios máis rurais de Zamora, Salamanca e Valladolid, que superan os 5 centenarios por cada 10.000 homes. Destacan tamén Lalín (9,1), Valdés (9) e Monforte de Lemos (8).

COMARCA

Impulsan a posta en valor do Camiño Eufrasiano



Os Concellos de Samos e do Incio veñen de iniciar un conxunto de actuacións para poñer en valor o seu patrimonio turístico, entre as que destaca a recuperación do Camiño Eufrasiano, grazas a unha axuda de 60.000 euros concedida pola Xunta de Galicia.

A intervención inclúe tamén traballos nas necrópoles de Santa Mariña e Serra do Édramo, así como no Castro de Formigueiros e na Ruta do Carballal. A alcaldesa de Samos, María Xesús López, e o alcalde do Incio, Héctor

Corujo, visitaron este mércores o inicio dos traballos, que foron adxudicados á empresa Servitec Medioambiente.

A previsión é que as obras estean finalizadas no outono, coincidindo coa tempada alta de sendeirismo e turismo rural na zona.

Estas actuacións buscan mellorar a accesibilidade e a conservación de espazos históricos e naturais de gran valor, con vistas a atraer visitantes e consolidar o potencial turístico destes dous municipios.

Mozos gandeiros da comarca de Sarria foron premiados

Foi clausurada VI Escola de iniciación de futuros gandeiros e foron entregadas as mencións e distincións ás mellores explotacións de 2024, nun evento organizado pola Federación Frisona Galega (Fefriga) e o Club de Xóvenes Gandeiros en Lalín onde foron premiados va-

rios xóvenes da provincia.

Na comarca de Sarria, na categoría de Mellores Explotacións por Producción, o terceiro posto foi para Casa do Rego, de Láncara; mentres que en Calificación Morfolóxica, destacou a explotacións Baixo Holstein, de Sarria.



LIMPIEZAS ISABEL

674 467 444
641 171 951

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

isabellimpiezas@gmail.com

LIMPIEZA DE:

- Comunidades de propietarios
- Post-obra de edificios y locales
- Pisos turísticos y albergues
- Garajes
- Comercios
- Cocinas de restaurantes
- Limpiezas en general

Licitadas as prestacións básicas de Centros de Atención a Maiores

A Xunta de Goberno aprobou a licitación dos contratos para a prestación dos servizos básicos nos 9 Centros de Atención a Maiores que a institución provincial ten en funcionamento por un importe conxunto de case 7 millóns de euros. Así o avanzou a Voceira Socialista do Goberno, Pilar García Porto, quen detallou que “a duración do contrato será dun ano prorrogable por outras tres anualidades máis”.

Nestes contratos inclúese a cobertura na área de formación básica e instrumental, en actividades e programas, e tamén en servizos xerais para a promoción da autonomía persoal e a atención aos usuarios e usuarias como alimentos, bebidas, produtos de hixiene, etc. Ademais, inclúense os custes derivados da contratación de persoal necesario para dar cobertura a este tipo de prestacións: persoal de limpeza,



persoal de cociña e xerocultores e xerocultoras.

García Porto avanzou que son preto de 7 millóns de euros de orzamento que se licitan en contratos individuais para cada centro. “Estas cifras dan conta do gran esforzo investidor que estamos a facer para manter os

centros de atención a maiores que puxemos en marcha desde a institución provincial. Asegurando así os mellores coidados e as mellores condicións de vida e de benestar dos 293 usuarios e usuarias que atendemos nos nosos centros”, recalcou a voceira

O SLG denuncia que as industrias lácteas discriminan ás granxas

O Sindicato Labrego Galego-Comisións Labregas (SLG-CCLL) volveu denunciar a discriminación das industrias lácteas cara ás pequenas e medianas explotacións de Galicia, tras analizar os contratos de renovación para o período comprendido entre agosto de 2025 e marzo de 2026. A organización xa iniciara en abril unha campaña informativa dirixida ás persoas consumidoras, co obxectivo de visibilizar como Lactalis, CAPSA e Lence aplican prezos distintos ás gandarías segundo o seu volume de produción, a pesar de ofrecer a mesma calidade de leite.

“Seguimos constatando que no mesmo tipo de leite hai unha gran

diferenza segundo a industria que recolle e segundo a cantidade de leite que se teña”, explicou Ana Rodríguez, gandeira e economista especializada en políticas agrarias do SLG. Rodríguez cualificou a situación como “unha barbaridade”, sinalando que “en Capsa a diferenza é de 6,7 céntimos por litro; en Lactalis de 5,5 céntimos; e en Lence de 4 céntimos”.

O Sindicato Labrego insiste en que non existe ningún motivo obxectivo para que as pequenas granxas cobren menos por litro de leite. “De feito, deberían ser especialmente remuneradas pola súa achega á vertebra social, ao desenvolvemento

económico e ao coidado do ecosistema nas zonas onde se localizan”, reivindicando, apostando por un modelo con máis explotacións distribuídas polo territorio, fronte á concentración de grandes granxas en poucos municipios do centro de Galicia.

Cos prezos establecidos para o novo período de contratos que comezou o 1 de agosto, o sindicato denuncia que Galicia segue por debaixo da media estatal e europea. As primas por volume, explican, volven penalizar ás explotacións máis pequenas. “Os incrementos no prezo base foron de 3,4 céntimos por litro, pero logo ao modificarse algunhas primas, o incremento non foi tan relevante. As empresas xogan co cambio nas primas, así que é bastante difícil facer o seguimento e saber o que imos cobrar”, sinalou Rodríguez.

“Somos a comunidade do Estado español que menos cobra polo prezo do leite, e dentro das rexións produtoras europeas tamén estamos á cola”, denunciou Xulio Fernández, coordinador do Sector Lácteo do SLG. Fernández destacou que “o diferencial de prezos entre as nosas granxas máis pequenas e as máis grandes supera os 8 céntimos –8,57 céntimos segundo os datos da Consellería do Medio Rural do mes de maio–”.



STIHL

MÁXIMA CARGA ESTA PRIMAVERA PARA LOS MÁS EXIGENTES

GRATIS BATERÍA ADICIONAL EN MODELOS SELECTORNADES

489€



Ferretería Sarria

Pedro Saco 33, Sarria.
Telf. 982 532 202

o páramo

O Páramo estrea a súa primeira Feira de Artesanía o 10 de agosto

O Páramo vivirá o próximo 10 de agosto unha xornada especial coa celebración da súa primeira Feira de Artesanía, que se desenvolverá ao mesmo tempo que a tradicional feira mensual.

Ao longo do día, a veciñanza e visitantes poderán visitar distintos postos de artesanía e alimentación, cuxos detalles se irán desvelando nos vindeiros días, ademais dos habituais polbeiros que cada mes forman parte da cita.

A iniciativa busca consolidarse como unha tradición que combine arte e gastronomía galegas, contando coa colaboración tanto dos expositores como do público asistente para garantir o seu éxito e continuidade no tempo.

Para completar a proposta, duran-



te a mañá e a tarde haberá actividades pensadas para todos os públicos, ofrecendo unha xornada de lecer e cultura pensada para todas as idades.

Desde o Concello salientan o seu

compromiso coa promoción da artesanía local e da identidade gastronómica da comarca, apostando por dar visibilidade aos produtos e creadores da zona nun ambiente festivo e participativo.

Panorama, D'Noche e Acordes estarán nas festas de Friolfe

O lugar da Montaña, na parroquia de Friolfe, prepárase para vivir dúas xornadas de festa os vindeiros 10 e 11 de agosto, en honra a San Lourenzo.

As celebracións comezarán o domingo 10 de agosto ás 13:30 horas coa tradicional Misa Maior, seguida da procesión e da sesión vermú a cargo da orquestra D'Noche. Pola noite, a verbena incluirá as actuacións das orquestras D'Noche e Panorama, que traerá o seu impresionante espectáculo Panorama City. O luns, 11 de agosto, a xor-



nada arrancará de novo ás 13:30 horas coa misa, procesión e sesión vermú, esta vez animada pola or-

questra Acordes, que tamén será a encargada de poñer o broche final cunha gran verbena nocturna.

Licitan a mellora dun camiño e a mellora da rede de auga



O Concello de O Páramo vén de sacar a licitación as obras de mellora do camiño que une as localidades de Bravos e San Pedro, cun investimento previsto de 62.245 euros. Trátase dunha pista rural que presenta un estado deficiente debido á súa antigüidade e ao uso continuado, polo que a actuación permitirá renovar unha vía fundamental para a mobilidade veciñal. Os traballos abranguerán un tramo de 2.455 metros, que será pavimentado con dobre tratamento superficial, tras a corrección previa das deformacións existentes. Ademais, inclúese a limpeza das cunetas, co fin de mellorar a drenaxe e prolongar a vida útil do novo firme. O prazo estimado para executar a obra é de tres meses desde o seu inicio, e o proxecto conta co financiamento da Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (Agader).

MELLORA DA REDE DE AUGA. O Goberno local tamén sacou a licitación unhas obras de mellora da rede de abastecemento municipal e de instalación de contadores de caudal por

un importe total de 51.020 euros. Os traballos teñen un prazo de execución de tres meses e están deseñados para corrixir deficiencias no sistema actual.

A intervención centrarase na renovación dun tramo da rede que abastece ao núcleo de Ribeira, situado na parroquia de San Mamede da Ribeira. Segundo explica o propio Concello, as canalizacións actuais son moi antigas e presentan constantes problemas de perdas, polo que se considera prioritaria a súa substitución. Outro dos puntos destacados da actuación será a instalación de contadores de medición de caudal na rede de transporte e distribución, xa que ata o de agora non existía un sistema de control que permitise identificar con precisión os puntos onde se producían as fugas. Con esta medida, o goberno municipal aspira a mellorar o seguimento do consumo e a eficiencia do servizo.

Para levar a cabo o proxecto, o Concello conta cunha achega económica de 45.000 euros procedente dunha subvención de Augas de Galicia.

Oferta de emprego

Creando. Futuro. Juntos.

¿Qué buscamos?
Buscamos mediadores que tengan aspiración y proyección de futuro, ganas de progresar y capacidad para poner en marcha nuevos proyectos.

Funciones:

- Búsqueda, captación y fidelización de clientes.
- Asesoramiento personalizado a clientes.

Requisitos:

- Titulación oficial mínima requerida: estar en posesión del título graduado en Educación Secundaria (ESO) o equivalente.

Contacta con nosotros
Jesús Ángel Martínez Quelle, gestor de negocio Galicia Este
Rúa do Concello, 3 Entlo., 32003, Ourense
T 955 904 488, M 680 705 802
jesus-angel.martinez@helvetia.es

¿Qué ofrecemos?
Incorporación a nuestro Plan de Agentes Exclusivos con las siguientes ventajas:

- Formación especializada, para seguir creciendo como profesional del sector asegurador.
- Atención constante al mediador por parte de nuestras sucursales.
- Ambicioso desarrollo profesional y personal.
- Contrato mercantil.

simple. claro. helvetia

Tu aseguradora suiza

CLASES IMPARTIDAS POR UN:
Multimedallista nacional
Bicampeón de España absoluto
Bronce Europeo 2019
Campeón de Europa por equipos en 2021
Mundialista en 3 ocasiones, 2018, 2022 y 2023

Escuela de TAEKWONDO SARRIA

MEJORA DE CONDICIÓN FÍSICA
AMISTAD TRABAJO EN EQUIPO DISCIPLINA
CONFIANZA AMBICIÓN HUMILDAD RESPETO

@AC_TAEKWONDO AC TAEKWONDO 664 765 985

“O traballo feito en Samos é visible e valioso para a veciñanza”

A alcaldesa de Samos, Chus López, destaca a recuperación da vida cultural, o apoio á conciliación e a eficiencia na xestión municipal

A alcaldesa de Samos, Chus López, fixo balance dos dous primeiros anos de lexislatura cunha valoración positiva das actuacións levadas a cabo, subliñando o impulso dado á vida cultural, á conciliación familiar e á mellora das infraestruturas, todo iso cunha xestión marcada pola eficiencia e o aproveitamento dos recursos municipais.

A rexedora explicou que un dos grandes obxectivos foi devolverlle dinamismo cultural ao concello. Neste sentido, destacou a recuperación de celebracións tradicionais como as festas patronais, a Feira de Artesanía, o Magosto ou o Entroido, así como a incorporación de novas propostas como os cantos de taberna ou actividades semanais como cursos de manualidades, clases de zumba, música tradicional ou bailes de salón. Ademais, organizaron numerosos eventos culturais puntuais, entre os que se inclúen funcións de teatro, concertos musicais, actuacións de corais e bandas. “Tamén recuperamos a feira do día 4 con pulpeiro, que levaba medio século sen celebrarse e agora ten moitísimo éxito”, afirmou.

En canto á xestión económica, a rexedora asegurou que o goberno local realizou un gran esforzo para optimizar os fondos dispoñibles, sinalando que “o orzamento é moi axustado e buscamos gastar cada euro eficientemente, non malgastamos, intentamos sacarlle partido a cada euro”. Explicou tamén que se tomaron medidas para reducir comisións bancarias e mellorar a rendibilidade das contas municipais, ao tempo que se traballou en facilitar os trámites ás empresas e en acompañalas no seu día a día. No ámbito educativo, puxo o foco na importancia das políticas de conciliación, que se viron reforzadas durante este mandato coa solicitude de subvencións para este fin. “Conseguimos poñer en marcha o servizo de conciliación e de Madrugadores no CEIP”, explicou. Destacou tamén o traballo conxunto coa ANPA e co centro educativo, así como os avances en melloras para a infancia como a creación dun novo parque, a instalación de bancas para a horta escolar ou dun parral, ademais da inclusión dos nenos na programación das festas cunha oferta específica pensada para eles.

En materia de infraestruturas, sinalou que se deron resposta a demandas veciñais históricas en

poucos meses, apostando por solucións eficaces e prácticas. “Somos de traballar duro e de escoitar aos veciños, de colaborar coas asociacións e co equipo educativo”, asegurou. Neste eido, mencionou obras de mantemento que contribuíron a mellorar a estética xeral de Samos e a recuperación da ruta de Fiz Vergara. Ademais, apostouse por poñer en valor o Camiño Francés, e “priorizamos recuperar rutas e facer actividades para dar a coñecer a zona con excursións guía-

horta da Botica e da zona diante do mosteiro e da praza Fiz Vergara, así como a renovación integral da contorna da piscina municipal. Neste espazo cambiouse o sistema de rego, renovouse o céspede e a vexetación, colocáronse bancos e mesas da canteira de Samos e instalouse unha nova valla para separar a piscina dun campo deportivo adxacente. Ese campo, que ata agora só se abría en tempada de piscina, pasará a estar dispoñible para uso libre durante todo o

sible cunha rampla, a habilitación dunha entrada lateral que permita o acceso dunha furgoneta ou ambulancia, a mellora da iluminación e a renovación completa dos vestiarios, das gradas e das zonas de almacenamento e pista. Ademais, o proxecto contempla a instalación de placas fotovoltaicas para “reducir o custo eléctrico do concello”, apostando por un modelo máis sostible e eficiente.

No eido cultural, López anunciou a intención de editar o Tombo de Samos, un documento de gran valor patrimonial para o municipio, que se pretende publicar coa colaboración da Deputación de Lugo. En paralelo, está previsto acondicionar un dos baixos das vivendas municipais para habilitalo como local social, un espazo que, segundo a alcaldesa, permitirá ofrecer novas actividades e dar resposta a ne-

explica, resulta imprescindible para garantir o desenvolvemento do territorio e permitir que a veciñanza poida asentarse en máis lugares do municipio. Ata agora, a normativa urbanística só permitía construír en dúas zonas concretas, o que limitaba as posibilidades de fixar poboación. A rexedora confía en que o PBM poida estar implementado no que queda de lexislatura.

O RESTO DA LEXISLATURA. Ás portas da segunda metade do mandato, Chus López amosa confianza en que o esforzo realizado polo equipo de goberno será recoñecido pola cidadanía nas eleccións municipais que se celebrarán en 2027. A rexedora considera que o traballo feito desde o Concello é “visible e valioso” para a veciñanza, e destaca a capacidade de recuperación e dinamización do municipio tras anos de inercia e perda de actividade. Así, insiste en que a base da súa acción política é a proximidade co pobo, a escoita activa das súas necesidades e a vontade de ofrecer solucións reais. “Temos moita conciencia e cariño ao municipio e aos veciños, intentamos escoitar e solucionar os problemas”, engadiu, destacando que queren que a xente os vexa “como a un amigo, non como alguén que pon problemas”.

Neste caso, pon o exemplo da Xunta, á que acusa de non asumir ás súas competencias, sinalando que programas como o Servizo de Axuda no Fogar ou a atención nas vivendas comunitarias, fundamentais nun concello cunha elevada porcentaxe de poboación maior, “deberían estar financiados integramente pola administración autonómica, pero “facémonos cargo nós coa dificultade engadida de xestionar estes servizos desde un concello pequeno, con recursos limitados e dispersión xeográfica”. Esta situación, sostén, “afoga aos pequenos concellos” e impide dedicar máis recursos ás competencias propias da administración local. Ademais, tamén se referiu á actitude da oposición, da que lamenta a falta de espírito construtivo e a utilización da mentira como ferramenta política e “non é leal cos veciños”. Por iso, reclamou unha oposición que “non minta e sexa construtiva”, ao servizo do interese común.

Mentres, destaca que no seu equipo sempre están abertos a recibir suxestións e a mellorar, polo que mira cara ao seu traballo e pon en valor recuperación da vida social e cultural de Samos, que considera que tivo un impacto directo na economía local. Nesta liña, subliñou que desde o goberno local “acompañamos e facilitamos que se asenten”, ofrecendo apoio constante. “Eu creo que os veciños están agradecidos e iso verase reflexado nas eleccións”, concluíu.



das e así mostrar todos os enclaves paisaxísticos do municipio, que son moitos”, destaca.

Tamén se fixo con recursos propios a adquisición dun segundo tractor, dunha desbrozadora para tarefas de verán e inverno, e púxose en valor a fórmula de execución por administración, que permite, segundo a alcaldesa, facer máis cousas con menos investimento. Finalmente, puxo en valor a posta en marcha dun obradoiro dual de emprego, en colaboración cos concellos de Lánacara e Paradela, que supón para a alcaldesa de Samos, un dos logros máis salientables do último ano. A rexedora sinala que conseguir este proxecto non foi doado, pero foi todo un éxito. Entre os traballos realizados destaca a mellora do campo da festa, o acondicionamento de xardineiras no pobo, a recuperación da

ano. “Estaba infrautilizado e agora calquera persoa poderá utilizalo sempre que queira”, indicou a alcaldesa.

OS PROXECTOS. Tamén avanzou os principais retos que o equipo de goberno se marca para a segunda metade da lexislatura, centrados en mellorar as instalacións deportivas, avanzar na eficiencia enerxética e impulsar novos proxectos culturais e sociais no municipio. Así, un dos grandes obxectivos será a reforma integral do pavillón de deportes, unha infraestrutura que, segundo recoñece a rexedora, presenta un estado de deterioro que require unha actuación. “Xa se foron facendo reparacións, pero agora queremos reformalo de verdade”, sinala. A intervención prevista inclúe a substitución do teito, a creación dunha nova entrada acce-

sesidades veciñais de convivencia e dinamización. Ademais, sostivo que a través do GDR Ribeira Sacra – Courel farase un estudo para indicar, ao igual que os paneis QR que hai instalados en diferentes enclaves do municipio, incluírase información sobre arqueoloxía e mitoloxía do municipio.

Outro dos puntos estratéxicos para esta segunda etapa da lexislatura será realizar unha análise e avaliación do sistema eléctrico municipal e mellorar a eficiencia enerxética a través de subvencións con vistas a renovar a iluminación pública e a calefacción dos edificios municipais. O obxectivo, segundo explicou, é “reducir consumos e facer máis eficiente o concello, axustando os gastos e os consumos”.

Por último, López destaca o Plan Básico Municipal (PBM), unha ferramenta urbanística que, segundo

Samos celebra a súa Feira de Artesanía o 10 de agosto

Samos converterase o vindeiro domingo, 10 de agosto, nun escaparate de creacións locais, tradicións e sabores da terra coa celebración da súa Feira de Produtos e Artesanía, organizada pola Asociación de Comerciantes e Artesáns de Samos.

A xornada buscará poñer en valor a identidade cultural e dinamizar a actividade económica da zona.

No marco da feira, o sábado 9 de agosto terá lugar unha ruta guiada o polo Camiño Francés conducida por Xaime Fernández ás 18:00 horas desde a Capela do Ciprés e durante o percorrido os asistentes poderán coñecer algúns dos puntos máis emblemáticos da ruta xacobeá, como a igrexa románica de San Martiño, o muíño de Fidalgo, o tramo do Camiño entre San Martiño e o Mosteiro descendendo polo barrio de Outeiro, a praza Vergara Vilariño, o antigo



acueduto, a Horta da Botica ou a ponte medieval...

Xa o día 10, comezará a feira en horario de 12:00 a 20:00 horas, que incluírá a entrega das distincións aos novos protectores e voluntarios do obradoiro Benito Xerónimo Feijoo, e o pregón de Antonio Rigueiro Rodríguez, catedrático emérito da Universidade de Santiago de Compostela

e actual presidente da Asociación Forestal de Galicia.

O Mago Antón ofrecerá o seu espectáculo 'Mil maxias máis', mentres que o alumnado do CEIP Samos contará cun posto propio no que venderán artigos elaborados a man.

Ademais, a partir das 18:00 horas celebrárase un taller artístico dirixido a nenos e nenas.

O alcalde de Pontevedra visita Samos e pon en valor o proxecto do BNG



A alcaldesa de Samos, María Jesús López, recibiu este martes, 22 de xullo, ao alcalde de Pontevedra, Miguel Anxo Fernández Lores, e á tenente de alcalde Eva Villaverde, nunha visita institucional que se enmarca nun intercambio de experiencias entre gobernos municipais do BNG centrados no benestar da veciñanza e a recuperación do rural.

Durante o encontro, Fernández Lores puido coñecer de primeira man as políticas desenvolvidas polo executivo local nos últimos dous anos, un período que a rexedora definiu como "de moito traballo e moita ilusión, no que se recuperou o orgullo de ser de Samos". A visita permitiu poñer en valor iniciativas como a recuperación de festas populares, actividades culturais para todas as idades, o impulso do obradoiro de emprego ou a incorporación de novas propostas como os cantos de taberna, concertos e obras de teatro.

Entre os proxectos destacados figura a contratación dun guía turístico durante o verán, encargado de realizar visitas por distintos puntos de interese do concello co obxectivo de dinamizar o turismo como ferramenta para fixar e atraer

poboación. Tamén se reactivou o roteiro de Fiz Vergara e avanza os traballos de posta en valor de elementos patrimoniais como a Necrópole de Santa Mariña, o Castro de Formigueiros, a ruta Eufrasiana ou a ruta circular do Carballal. Paralelamente, están en marcha melloras en infraestruturas municipais, como a rehabilitación do pavillón deportivo cun enfoque de eficiencia enerxética.

Outros esforzos salientables foron os investimentos nas zonas verdes e de lecer, como a renovación da piscina municipal, a recuperación da horta da botica, o mantemento de xardineiras e panterres, e a restauración do parque infantil do campo da festa. No ámbito educativo, puxéronse en marcha servizos como o programa de madrugadores, mellorouse o mantemento do CEIP e habilitouse un novo parque máis inclusivo, ademais de actuacións na horta escolar.

O alcalde de Pontevedra amosou o seu "orgullo" polo traballo desenvolvido en Samos baixo o liderado do BNG: "É un orgullo ver como temos aquí unha alcaldesa e un equipo de goberno que traballan sen descanso por e para Samos, e que foron quen de enderezar o rumbo deste concello".

Rematan as obras de reordenación do cemiterio de San Martiño de Lousada

As obras de reordenación do cemiterio de San Martiño de Lousada veñen de concluír, completando así a intervención iniciada pola Xunta de Galicia no ano 2020 coa restauración da igrexa parroquial. Esta última actuación contou cun orzamento de 200.000 euros e tivo como obxectivo principal o traslado e a liberación das sepulturas situadas sobre o terreo do atrio. Os traballos incluíron tamén a limpeza e nivelación do terreo para manter a cota natural nas tumbas que non foron trasladadas, así como a construción de tres volumes de nichos e un muro perimetral na zona norte. A actuación completouse coa pavimentación de accesos co fin de mellorar a mobilidade no recinto. Coa finalización desta fase, a Xunta



suma xa máis de 400.000 euros investidos neste ben patrimonial incluído no Catálogo do Patrimonio Cultural de Galicia.

Segundo explicou o representante da Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude, na primeira fase

realizada en 2020 acometeuse a restauración da igrexa, coa instalación dunha nova cuberta, a consolidación dos muros de carga, a mellora do drenaxe perimetral e a substitución das carpintarías.

APROVEITA OS MELLORES DESCONTOS DA TEMPADA!

OUTLET

de verán 22 e 23 agosto

Atmosfera Sport | Barja Shoes | Cactus Rose | Calzados Gayoso | Calzados Veiga | Carpe Diem | Colorin Colorado | Cris Abad | Dimar Moda | Duet Moda | Electronova | Geminis Moda | Grupo Delux | Isabel Moda | Juguetería 1, 2, 3 ... Escondite Inglés | Lar De Menchu | Los Sueños De Uxia | Mercería Lucía | Mercería Sarillo | Micsport Sarria | Mancho Moda | Peregrinoteca | Pikaros Story | Pinturas y Hogar Latas | Sabrina Moda | Santa Marta | SD Kat | Senayo | Trece Tablas | Ultreia | Unika | Vilamey Complementos | Zaida Moda Infantil y Juvenil

ESCANEA PARA VER O MAPA DE COMERCIOS!

aces ccu

Proyecto cofinanciado por

XUNTA DE GALICIA

Arredor de 30 nenos e nenas participan nos campamentos municipais



O Concello de Láncara reafirma este verán o seu compromiso coa veciñanza a través dunha nova edición dos campamentos municipais, unha iniciativa xa consolidada na programación estival do municipio.

Máis de trinta nenos e nenas participan neste programa, que busca facilitar a conciliación da vida familiar e laboral ao tempo que ofrece un espazo seguro, activo e educativo para a infancia. Durante os meses de xullo e agosto, os participantes gozan dunha programación diversa e adaptada ás distintas idades, que inclúe actividades como manualidades, xogos cooperativos, propostas deportivas, o tradicional Mundialito de Fútbol Sala e o Campus Xuvenil.

O obxectivo non é só o entretemento, senón tamén a formación en valores como a convivencia, o respecto mutuo, o compañeirismo e os hábitos saudables.

O alcalde en funcións, Pablo Rivera Capón, acompañado polo concelleiro de Réxime Interior e Facenda Local, Juan José Díaz Gómez, visitou o campamento e puxo en valor o papel destas políticas públicas: “Estes campamentos non son simplemente unha alternativa de lecer durante o verán. Son unha ferramenta fundamental para axudar á conciliación, garantir que os nenos e nenas teñan un espazo seguro, activo e enriquecedor, e reforzar os vínculos sociais e educativos dentro do noso concello”, sinalou.

O Concello de Láncara reafirma así a súa aposta por políticas públicas que poñen no centro ás persoas, especialmente aos máis pequenos, entendendo que a educación non remata coa escola e que o tempo de lecer tamén pode ser unha oportunidade para aprender, crecer e convivir.

Denuncian a falta de persoal de Pediatría no centro de saúde

O alcalde de Láncara en funcións, Pablo Rivera, acusou á portavoz do Partido Popular no municipio e ao Servizo Galego de Saúde (Sergas) de mentir “sen rubor” á veciñanza ao anunciar que o servizo de pediatría no centro de saúde da Pobra de San Xiao se restablecería o 21 de xullo, unha data que finalmente non se cumpriu. Segundo confirmou o propio rexedor en funcións, non haberá atención pediátrica, como mínimo, ata o vindeiro 8 de agosto.

“O PP e o Sergas mentiron. Dixeron que o 21 volvería o pediatra, pero é falso. Os nosos fillos precisan un especialista, non parches nin solucións improvisadas”, declarou Rivera, que acusou a administración sanitaria de actuar con “temeridade e irresponsabilidade” e advertiu que “xogan coa saúde dos nenos e nenas de Láncara e desprezan ao rural”.

Rivera tamén fixo referencia á reunión convocada coas familias afectadas, na que, segundo denunciou, a portavoz do PP “antepuxo os intereses do seu partido aos da veciñanza”. Asegurou que chegou co propósito de defender ao PP e ao Sergas, pero “quedou en evidencia diante da nosa xente”. Criticou, ademais, que non mostrara interese pola situación ata que se fixo pública a convocatoria do encontro e acusouna de pretender “reventar” unha xuntanza que tiña como obxectivo escoitar, propoñer e sumar. “Hoxe quedou demostrado que men-



tiu”, sentenciou.

A situación de desprotección sanitaria da infancia levou ao Concello a presentar xa no Pleno unha moción na que se solicita formalmente ao Sergas a cobertura inmediata da praza de pediatra no centro de saúde, vacante desde o pasado 1 de xuño. A proposta tamén reclama a incorporación dun ou dunha profesional de enfermaría pediátrica, seguindo o modelo aplicado noutros municipios da provincia, co fin de garantir unha atención de calidade á poboación infantil. Entre as medidas recollidas, inclúese a esixencia de que haxa pediatra cando menos dous días á semana e que se dote o servizo dos recursos necesarios para evitar que situacións como a actual se repitan.

A moción elaborouse tras a citada reunión, á que asistiron nais e pais dos 156 menores adscritos ao centro, que representan máis do 70 % da poboación infantil de Láncara. Durante o en-

contro acordouse iniciar unha recollida de sinaturas e impulsar institucionalmente a defensa do servizo pediátrico.

O alcalde en funcións, acompañado polo concelleiro Juan José Díaz, agradeceu a implicación da veciñanza e subliñou que “a defensa da sanidade pública non entende de cores políticas, senón de dereitos fundamentais da cidadanía”. Tamén advertiu de que a falta deste servizo compromete a calidade de vida das familias e dificulta a fixación de poboación no rural.

O Concello tamén remitiu as sinaturas recollidas á Consellería de Sanidade como mostra do rexeitamento social á falta de cobertura e da unidade da veciñanza na defensa dunha sanidade pública de proximidade, con equidade territorial e atención digna para a infancia no rural galego. “Non imos parar. As persoas de Láncara merecen respecto, verdade e unha sanidade pública digna”, concluíu Pablo Rivera.

ASESORAMIENTO 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:

XENERA
COMPAÑÍA ELÉCTRICA

A principal comercializadora de electricidade 100% galega. Con máis de 120 anos de historia.

Entra e infórmate!

982 876 681

sarria@xenera.com

GESA ENERGIA Colaborador Oficial de **XENERA**

A CASA

cenor

Rúa Diego Pazos, 5,
27600 Sarria, Lugo

982 53 09 25

info@electrodomesticosacasa.com

cenor
tu tienda de confianza

¡Lo más frío de AEG para este agosto!

CONGELADOR VERTICAL AEG DINAT3010EX 186 x 59,5 cm	COOLER AEG DINAT3010EX 186 x 59,5 cm	COMBI AEG DINAT3010EX 186 x 59,5 cm
849€	799€	679€
		649€

Láncara prepárase para a súa Festa da Xuventude e da Troita

A Pobra de San Xiao, no Concello de Láncara, acollerá o vindeiro venres 15 de agosto a tradicional Festa da Xuventude e da Troita, unha xornada festiva con propostas para todos os públicos que combinará gastronomía, lecer acuático e música.

O programa arrinca ás 17:00 horas coa festa da escuma, unha actividade gratuíta que terá lugar na praia fluvial, ideal para refrescarse e divertirse en familia ou con amigos. Ás 20:00 horas, comezará a ruta polos bares do pobo, acompañado dunha degustación gratuíta de troita, un dos produtos máis representativos da zona.

A partir das 23:00 horas terá lugar a Gran Festa da Xuventude 2025, cun



cartel musical encabezado por DJ Min, Marcos Peón, Paolo Dumore e a Disco Móbil Alto Voltaje.

Ademais, haberá inchables gratuítos na Praza dos Labradores, completando así unha oferta lúdica para

todas as idades.

O evento está organizado polo Concello de Láncara, que anima á veciñanza e visitantes a participar nunha das citas festivas máis esperadas do verán na comarca.

A Festa da Malla da Asociación Val de Láncara será o 10 de agosto



A Asociación Val de Láncara organiza un ano máis a súa tradicional Festa da Malla, que terá lugar o vindeiro 10 de agosto. Esta festa consiste na representación do proceso tradicional de separación do grao de trigo da palla, mantendo viva esta antiga técnica que forma parte do patrimonio cultural da zona.

Durante a xornada, ademais, poderanse visitar exposicións de artesanía, maquinaria agrícola, vehículos e degustar produtos gastronómicos típicos. Tamén haberá unha comida popular e a Asociación Val de Láncara tamén actuará como grupo de música tradicional, acompañando a festa con son e baile. Como novidade, este ano tamén contarán coa participación do grupo de música tradicional Axeigo, de Rábade, que participarán desta festa tradicional

aportando o seu graniño de area. Uxío, Manuel, Pablo, Miguel e Óscar forman Axeigo, un grupo que naceu no 2015 no Centro de Música de Fingoi e, desde aquela, promoven a Foliada de Primavera en Rábade, así como participan no San Froilán, na Xira de Ribadeo ou na Foliada da Fonsagrada, sendo esta a primeira vez que estarán na Festa da Malla de Láncara. Con respecto á Asociación organizadora, Val de Láncara leva máis de vinte anos organizando este evento e a intención é seguir facéndoo, xa que a asociación subliña a importancia de que as xeracións máis novas aprendan directamente dos que aínda mallan, contribuíndo a conservar este oficio tradicional que envolve a todos os membros da entidade.

Reclaman á Xunta a recuperación da cámara agraria de Carracedo

O Concello de Láncara acordou en pleno solicitar formalmente á Xunta de Galicia a limpeza, conservación e rehabilitación da antiga cámara agraria de Carracedo, un inmovible que leva anos nun estado de abandono evidente.

A iniciativa inclúe tamén a petición de que a administración autonómica avalíe posibles usos alternativos para o edificio, vencellados a fins sociais, culturais ou de interese público.

A cámara agraria, que en tempos foi punto de referencia para o sector primario da zona, presenta na actualidade un estado de deterio-



ro notable. A vexetación medra sen control arredor da estrutura, a fachada amosa danos evidentes e tanto as portas como as fiestras están esnaquizadas ou a punto de caer. Desde o Concello insisten en

que a situación require unha actuación urxente por parte da Xunta, titular do inmovible.

No mesmo pleno, tamén foi aprobada a conta xeral correspondente ao exercicio 2023.

MARMOLES VILARIO

ESPECIALISTAS EN

- PIEDRA NATURAL
- PORCELÁNICOS Y CUARZOS
- ENCIMERAS DE VANGUARDIA
- GRABACIONES EN PIEDRA
- MOLDURADOS

**De las más prestigiosas marcas del mercado*

📍 Políg. Ind. Balmao - Betote, S/N
27617 - Sarria (Lugo)

☎ Tel. 982 532 577 - Fax 982 532 577

✉ marmolesvilario@hotmail.com

🌐 www.marmolesvilario.com

C-27-000501

logopedia

Centro de
M^a del Mar Tourón
99 de callejón 11/1000

Y TÚ
**¿CÓMO
HABLAS?**

TRASTORNOS

• MIOFUNCIONALES

• LENGUAJE ORAL Y ESCRITO

• HABLA

• AUDICIÓN

• VOZ

NIÑOS Y ADULTOS de 0 a 99 años

Rúa Pedro Saco, 35 Entlo. 27600 Sarria
Tfno.: 669 260 537 m_marll@hotmail.com

Renovan os exteriores do CEIP San Miguel



O Concello de Paradelas levou a cabo obras de acondicionamento nos arredores do CEIP Plurilingüe San Miguel, co obxectivo de mellorar a accesibilidade e funcionalidade do recinto educativo.

Os traballos incluíron a pavimentación de zonas exteriores, a instalación dunha rampa para facilitar o acceso, a reparación das gradas existentes, a colocación dunha ba-

randilla nas escaleiras e a incorporación de novo mobiliario urbano. O investimento total ascendeu a 42.471 euros, unha cantidade financiada integramente con fondos propios do Concello de Paradelas. Desde o goberno local destacan que con esta actuación continúan a traballar polo benestar e a seguridade dos nenos e nenas do municipio.

Organiza viaxes a cinco praias en agosto desde Paradelas

O Concello de Paradelas continúa co seu exitoso programa de viaxes de verán con cinco novas excursións programadas para o mes de agosto.

O mércores 21 será a quenda para Viveiro, e o día 28 pecharase o ciclo coa visita a Ponte-deume, na provincia da Coruña. Estas excursións súmanse ás realizadas durante o mes de xullo, que levaron aos participan-

tes a praias como Foz, Riveira, Ares, Cedeira e Miño.

A actividade está cofinanciada polo Concello e conta cun sistema de inscrición sinxelo. As persoas interesadas deben anotarse na Casa do Concello os luns e mércores previos a cada viaxe. Para máis comodidade, tamén está dispoñible a opción de inscrición telefónica no 982 541 001.

"Ter un traballo á marxe da política permite ser máis independente"

Falamos con Iván Castro, portavoz do PSOE de Paradelas e deputado na Deputación de Lugo, que pon en valor a cidadanía e o rural

Como compaxina as obrigas persoais e laborais coas institucionais?

No ámbito laboral xa levo varios anos, que ademais teño a sorte de que me gusta; desde antes de desempeñar ningún cargo público, xa que eu creo que é moi importante non depender da política economicamente para poder tomar decisións máis libres e coherentes, que doutro xeito seguramente costaría máis. Pero, sen dúbida, o máis bonito é o de ser pai, e procuro desfrutar diso o máximo tempo sen deixar de lado as outras obrigas. Este tempo, ademais, foi complicado por todos os procesos internos, que existen unha dedicación moi intensa. Con respecto á Deputación, o que máis me gusta é o contacto coa xente e poder resolver problemas, por pequenos que sexan, e facilitar a vida dos veciños. Isto, para os que estamos, e nos gusta a política local, é o que nos engancha.

Ten pensado repetir como candidato do PSOE en Paradelas en 2027?

Falta moito para 2027, na política todo evoluciona moi rápido. Sempre tiven conciencia de traballo en equipo e, cando chegue o momento de decidilo, falarémolo e tomaremos a decisión entre todos, dependendo do que máis vantaxes nos proporcione e a dispoñibilidade de cada un dos que formamos as candidaturas e o partido en Paradelas.

Que necesidades ten Paradelas e de que forma se poden arranxar?

Paradelas é un Concello con moitas posibilidades. Un dos principais problemas que temos, senón o principal, é o despoboamento. Temos que buscar as fórmulas para recuperar ou manter poboación, que ao noso modo de ver pasa por 4 puntos fundamentais. O primeiro é o fomento das explotacións agrícolas e gandeiras, facilitando as xestións e proporcionando boas comunicacións entre outras cousas. A segunda é a creación de postos de traballo, que é fundamental para asentar poboación nova no municipio. Neste ámbito, estamos contentos cos novos proxectos en marcha que crearán postos en Paradelas, coma varios proxectos de turismo rural que están en marcha, a instalación dunha empresa importante como Metalpower no noso polígono, no que dende a Deputación se acaba de investir



unha cantidade importante para poder poñelo en marcha, e que sumará unha cantidade importante de xente que directa ou indirectamente acude ao noso pobo a diario con posibilidades de que vivan aquí, e esperamos que nos vindeiros meses se materialice algún proxecto máis e que as empresas xa asentadas sigan mantendo e incrementando o número de traballadores. A terceira pata é a parte turística do noso Concello, que conta cunhas rutas de sendeirismo con moito encanto e o Camiño de Santiago, que fai que moita xente veña durante o ano. Somos un dos poucos concellos que forman parte da Ribeira Sacra e do Camiño de Santiago e, sen dúbida, Paradelas ten moitas posibilidades neste ámbito. E a cuarta pasa por uns bos servizos para a nosa xente máis maior para que poida vivir nas súas vivendas ou no noso Concello nunhas boas condicións.

Desde a bancada socialista da Deputación, como se defenden os intereses dos veciños da provincia? Na Deputación faise un labor moi importante de cara a todos os Concellos da provincia, especialmente os pequenos coma o meu, e estase a facer un esforzo importante nas estradas. Desde logo, co Plan Único hai un reparto moi equitativo entre todos os concellos para chegar a toda a poboación da provincia e incluso este podería acadar máis se as Administracións asumiran as súas competencias, como o caso das residencias.

Como valora a primeira experiencia como candidato á Secretaría Xeral do PSOE da provincia de Lugo?

Foi unha moi boa experiencia, cunha acollida fantástica entre a militancia. No Partido Socialista, a cultura de Primarias leva anos instaurada e o debate alimenta o

partido para saír máis fortes aos procesos electorais. Dende o noso equipo chegamos a toda a provincia e iso foi unha demostración da viveza da militancia socialista da nosa provincia. Hai moita xente con ganas de aportar e un partido coma o noso saberá canalizar e aproveitar todo este capital humano.

Contou con numerosos apoios, volverá presentarse?

Non penso nunca nisto porque a política é un traballo coral e en equipos permeables. Sen dúbida, hai moita xente moi capaz e, agora, ao compañeiro Tomé tócalles dirixir o partido neste período e entre todos alcanzar os obxectivos políticos marcados para poder seguir traballando pola cidadanía da nosa provincia.

No apartado turístico, o futbolista Diego López acaba de adquirir en Paradelas uns terreos para un proxecto turístico e vitivinícola, que lle parece?

Si, a Deputación puxo a poxa pública uns terreos na Adegas dos Penedos e a súa foi a mellor oferta. Desde logo esperamos que sexa un proxecto exitoso e frutífero xunto cos outros proxectos de turismo rural do noso concello en marcha, para que a maior cantidade de xente poida vir ao noso Concello e desfrutar tanto da Ribeira Sacra coma do Camiño. Temos moito que ofrecer.

Cal é a principal motivación do PSOE de Paradelas no futuro?

O principal é traballar para a nosa veciñanza. Seguir avanzando na mellora da vida dos veciños de Paradelas e as súas condicións vitais. Temos moito potencial en moitos ámbitos e dende o equipo que formamos en Paradelas estaremos aí para tirar polo pobo.

Pode ler a entrevista completa en <https://www.sarriaxa.com/>

maderasgrandas

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

Paradela mellora a contorna da Fonte de Nai e da área recreativa da Panceira

O Concello de Paradela levou a cabo obras de acondicionamento na contorna da Fonte de Nai e na área recreativa da Panceira, co obxectivo de mellorar e poñer en valor estes espazos naturais tanto para o desfrute da veciñanza como para potenciar o atractivo turístico do municipio. O investimento total ascende a 13.624,60 euros. A actuación contou co apoio económico do Consorcio de Turismo Ribeira Sacra, entidade que promove proxectos orientados á conservación e promoción do patrimonio natural e cultural da comarca. As intervencións realizadas incluíron labores de limpeza, mellora da accesibilidade, renovación de elementos de mobiliario e sinalización, así como outras actuacións que



contribúen á recuperación paisaxística e funcional destes espazos. Tanto a Fonte de Nai como a área recreativa da Panceira constitúen enclaves de especial interese para a veciñanza e para os visitantes, xa que combinan o valor ambiental

coa posibilidade de gozar do tempo libre en contacto coa natureza. Coas melloras acometidas, o Concello de Paradela procura reforzar o seu compromiso co desenvolvemento sostible e coa posta en valor do seu patrimonio natural.

O punto limpo móbil percorre as parroquias durante agosto

O punto limpo móbil do Concello de Paradela continúa o seu percorrido por diferentes parroquias durante o mes de agosto co obxectivo de facilitar a correcta xestión dos residuos e achegar este servizo a toda a veciñanza do municipio. Esta fin de semana, o punto limpo permanecerá na parroquia de Barán.

Na seguinte, trasladarase a Paredes Abaixo, e durante a semana do 18 de agosto estará

situado na parroquia da Eirexe. A partir do día 25 será retirado á súa base, xa que a última semana do mes estará fóra de servizo por razóns operativas. En setembro, o punto limpo móbil volverá estar dispoñible, desta volta nas parroquias de Santa Cristina, Mosteiro Vello e A Laxe. Durante a semana do 22 non haberá servizo, e na última semana do mes desprazarase ata Ferreiros.

No punto limpo móbil pode-

rán depositarse diversos tipos de residuos: envases lixeiros e plásticos, roupa, calzado e complementos, lámpadas e fluorescentes, aceite de cociña usado, pequenos electrodomésticos, así como botes de pintura, sprays, aerosois e pilas. Deste xeito, o Concello de Paradela continúa avanzando cara a unha xestión máis sostible dos residuos, achegando semana a semana este servizo ás distintas parroquias do termo municipal.

Sonia Arias di sentirse agradecida e leda trala gravación de 'Mudanza'



Os concellos de Sarria e Paradela acolleron entre os días 1 e 3 de agosto a rodaxe da curtametraxe Mudanza, unha nova produción audiovisual baseada nun relato da escritora paradelense Sonia Arias, autora de obras como 'Los zapatos del lobo' ou 'Antes pasábase por aquí'.

A historia da curtametraxe parte dun texto incluído no seu libro 'Manchas de frío', onde se aborda o cancro e o proceso de afrontar a morte desde unha perspectiva humana e digna, cun enfoque íntimo e profundamente emocional. A rodaxe contou coa interpretación da actriz galega Saamira Ganay e a dirección de Luisje Moyano. A música orixinal foi composta polo sevillano Jesús Calderón, que será incluída na curtametraxe unha vez que se faga a súa posprodución. A gravación desenvolveuse nas rúas de Sarria, no centro de saúde da vila e tamén en distintos espazos de Paradela. Tras finalizar a fil-

mación, Sonia Arias manifestou a súa felicidade e satisfacción polo resultado final: "Todo saíu como eu pensaba, a obra reproducía fielmente o que quería expresar", asegurou. A autora quixo agradecer especialmente a todos os establecementos locais que se involucraron no proxecto, así como a Iván Castro, da Deputación de Lugo, polo seu apoio institucional. Tamén tivo palabras de recoñecemento para todos os patrocinadores que fixeron posible a curtametraxe, tanto pequenas como grandes empresas. "Para min o máis importante é que isto saíu adiante grazas ao apoio da comunidade; estou feliz de ver como se implicou tanta xente, porque é algo moi valioso a nivel cultural", concluíu a autora.

Esta curtametraxe será presentada a 140 certames nacionais e internacionais, co obxectivo de levar esta mensaxe desde o corazón da Ribeira Sacra a públicos diversos.

Tapisa, s.l.
TU FÁBRICA DE SOFÁS A MEDIDA

¡RETAPIZAMOS TU VIEJO SOFÁ!

982 533 165
646 599 185
Crt. Comarcal 546, km 21 Sarria

FONTANERÍA Y GAS VILAR VALCARCEL

AEROTERMIA
SUELO RADIANTE
BIOMASA
INSTALACIONES DE CALEFACCIÓN, FONTANERÍA Y GAS

JOSÉ LUIS VILAR LOSADA

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

O Incio entra no programa 'Xantar na casa'



O Incio adhiñese ao programa autonómico “Xantar na Casa”, unha iniciativa orientada a ofrecer unha dieta equilibrada e adaptada ás necesidades das persoas maiores que viven soas, con dependencia ou en situación de vulnerabilidade. Inicialmente, serán oito os veciños que se beneficien desta medida social, aínda que desde o Consorcio deixan aberta a posibilidade de incrementar as prazas se a demanda así o require. Rodríguez salientou

que “son os servizos sociais municipais os encargados de avaliar e seleccionar aos destinatarios do programa, garantindo así que chegue a quen realmente o necesita”. As persoas usuarias recibirán un paquete semanal cos menús completos para os sete días da semana, incluíndo festivos. A comida repárese nunha soa entrega e está preparada para ser quentada no fogar, garantindo comodidade e accesibilidade.

Carme López reflexiona sobre a música tradicional en Folcast

O podcast promovido pola Vicepresidencia da Deputación de Lugo, Folcast, dedica un episodio á Terra de Lemos, no que a música tradicional e a oralidade centran o relato a través de entrevistas. A cantante Carme López, natural do Incio, é unha das protagonistas principais no que comparte a súa visión sobre a actualización das coplas e das músicas tradicionais galegas. Carme López, que actualmente está a xirar co álbum Vinde Todas xunto a Mounqup e Sara Méndez

no proxecto Carmela, combina neste traballo un coñecemento profundo das músicas tradicionais coa incorporación de efectos e bases electrónicas. Precisamente esa mestura de raíces e innovación marca o contido da conversa incluída neste adianto do episodio. O programa, conducido por Xosé Gago e Vanesa de Vilaesteva, propón un percorrido pola Terra de Lemos para coñecer a situación actual da música tradicional e da oralidade no territorio.

A programación de verán inclúe a Feira de Artesanía o día 22

O Concello do Incio está a desenvolver durante este verán unha completa programación cultural e lúdica pensada para todos os públicos, que inclúe concertos, espectáculos infantís, actividades para os máis pequenos e unha feira de artesanía con produtos locais. Esta iniciativa, baixo o nome ‘Verán no Incio’, ten lugar na Praza de España desde o 22 de xullo. Xa en agosto, o 13, ás 20.00 horas, Pakolas presentará o espectáculo “A Ramona Pequena vai á Lúa”, unha actuación para público infantil. Xa o 19 de agosto, ás 22.00 horas, Asacircos achegará un show de acrobacias e lume baixo o título ‘Circo de Lume’. Para culminar o programa, o 22 de agosto terá lugar a décimo quinta edición da Feira de Artesanía e Produtos da Terra na Praza de España. Nesta feira, varios artesáns da con-



torna ofrecerán unha ampla variedade de produtos típicos, que van desde xoiería, bixería, coiro, complementos de moda, cestería, cerámica, forxa ata xoguetes. O ano pasado, a cita contou coa colaboración da Fundación Artesanía de Galicia e expositores como Miudiño (Vigo), Riomaio estudio (A Teixeira), Rocigarcía (Betanzos) e outros.

Ademais, durante a feira impartíronse obradoiros gratuítos para todas as idades, especializados en pintura sobre tecido e a técnica japonesa do gyotaku, impartidos por artesáns como María José Martínez e José Carrera. A programación incluíu tamén actuacións musicais, como a do grupo Louband, e un espazo dedicado aos libros a través da Furgoteca.

Eirexalba celebrará as súas festas en agosto con verbena e xogos infantís

A parroquia de Eirexalba, no Concello do Incio, celebrará os días 10 e 11 de agosto as súas festas patronais na honra á Virxe da Presentación cunha programación que combinará tradición relixiosa, música e actividades infantís. O domingo 10 de agosto comezará ás 17:00 horas no campo da festa cunha xornada pensada para os máis pequenos, que contará con xogos infantís ata as 20:00 horas, incluíndo ás 18:00 horas unha festa da espuma de acceso libre e gratuíta. Ola noite terá lugar a tradicional queimada e unha verbena amenizada pola charanga Eravisto.



O luns 11 de agosto celebrábase ás 13:00 horas a misa solemne con procesión, seguida da sesión vermú coa orquestra Los Españoles. Xa pola noite, a partir das 22:00 horas, a gran verbena estará

protagonizada polo dúo Eclipse e de novo pola orquestra Los Españoles, encargados de pechar dous días de celebración veciñal impulsada pola Asociación Veciñal e Cultural Os Fanaqueiros de Eirexalba.

Impulsan unha actividade de verán para crianzas de 2 e 3 anos

O Concello do Incio vén de poñer en marcha unha nova iniciativa dirixida ás familias con nenos e nenas de curta idade. Trátase de Peques O Incio, unha actividade de verán pensada para crianzas de 2 e 3 anos que se desenvolverá durante todo o mes de agosto en horario de mañá, entre as 10:00 e as 14:00 horas. A proposta nace coa intención de

ofrecer un espazo seguro e educativo onde os máis pequenos poidan participar en dinámicas de estimulación temperá, ao tempo que se facilita a conciliación da vida laboral e familiar dos pais e nais. Desde o Goberno local explican que a actividade será completamente gratuíta e que estará impartida por persoal especializado da empresa Creados,

a mesma que organiza o campamento infantil de verán no municipio. As sesións terán lugar nas mesmas instalacións que o campamento e contarán cun monitor ou monitora encargado en exclusiva dos nenos e nenas de menor idade, garantindo unha atención personalizada e adaptada ás súas necesidades.

Vazquez Autos

pelayo
Agente Exclusivo

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

O PSOE de Triacastela lamenta a marcha de Metal Power

O PSdeG-PSOE de Triacastela lamenta que a empresa Metal Power se vexa obrigada a abandonar o municipio por non poder construír unha nave industrial axeitada á súa actividade, despois de doce anos de "promesas incumpridas" por parte da alcaldesa. O voceiro socialista, Miguel Ángel Fernández, subliña que se trata dunha empresa familiar que emprega preto de vinte traballadores e que representa a principal fonte de emprego privado en Triacastela.

Segundo explica, as actuais instalacións, un pequeno taller familiar, resultan insuficientes, obrigando a organizar o traballo por quendas. Por iso, levan anos solicitando solo industrial para construír unha nave de maiores dimensións, pero, segundo denuncian, o goberno local non ofreceu ata o momento ningunha solución. Os socialistas engaden que, tras agardar máis dunha década pola creación dun polígono industrial e ante a falta de compromiso da alcal-



desa, Metal Power viuse finalmente obrigada a marchar a outro concello.

CONTESTACIÓN DA ALCALDESA. O Goberno local de Triacastela, pola súa parte, di lamentar profundamente a decisión da empresa de abandonar Triacastela e asegura que se están a facer, desde hai tempo, as xestións oportunas para conseguir solo industrial para o municipio.

Ademais, precisa que a consecución da ampliación do polígono industrial depende de informes doutras administracións, o que polo de agora impide á administración local poder avanzar neste propósito. Finalmente, desde o Goberno local din que esperan que "remate canto antes este proceso burocrático para ofrecer a esta e outras empresas o seu asentamento en Triacastela".

O Concello e a Asociación Dante Alighieri asinan un protocolo de colaboración

A alcaldesa de Triacastela, Olga Iglesias, e a presidenta da Asociación Dante Alighieri (comité de Vigo), Daniela Sarraín, asinaron na Casa Consistorial un protocolo de colaboración para enriquecer o diálogo cultural entre Italia e o Camiño de Santiago Francés.

Tal e como recolle o protocolo, "fomentar o intercambio cultural entre Italia e o Camiño Francés ofrece unha oportunidade única para fusionar a rica herdanza cultural, histórica e artística de ambos os países".

O que se pretende é establecer un marco de colaboración para incentivar os vínculos culturais entre Italia e o Camiño Francés, no ámbito pri-



vilexiado do Concello de Triacastela. Desta forma poderase dinamizar un intercambio cultural elocuente e duradeiro entre Italia e o Camiño Francés, enriquecendo a experiencia tanto para os peregrinos como

para os visitantes de ambas nacións. O protocolo ten unha duración indefinida aínda que ambas as partes acordaron a súa revisión cada catro anos para introducir as modificacións que consideren oportunas.

A Xunta pon en valor a Casa Niño Cabaciña



O delegado territorial da Xunta en Lugo, Javier Arias, visitou as instalacións de Cabaciña, unha das dúas casas niño de Triacastela.

A promotora do servizo é a educadora infantil Lorena García Lebón, que xestiona este recurso pensado para garantir o coidado e atención de nenos e nenas de entre 0 e 3 anos en contornas rurais con baixa poboación, onde non resulta viable establecer escolas infantís tradicionais.

Durante a visita, Arias salientou que a finalidade deste modelo é facilitar a conciliación da vida persoal e laboral das familias que residen no rural, ofrecéndolles unha alternativa gratuita e próxima ao seu fogar. "Queremos que todas as familias teñan no seu entorno un recurso que lles permita compatibilizar os coidados e o traballo, tamén nos municipios máis pequenos", sinalou.

O financiamento das casas niño permiten non só manter o servizo, senón tamén afrontar melloras

como a reposición de equipamento, a adquisición de material didáctico ou a execución de obras de reforma, mantemento ou eficiencia enerxética.

Na comarca de Sarria existen actualmente dez casas niño espalladas polos municipios de Triacastela, Lánara, O Incio, O Páramo, Paradela e Samos.

O delegado territorial subliñou que o obxectivo da Xunta é garantir a continuidade desta rede de apoio, que ofrece atención flexible e personalizada a un máximo de cinco menores por centro, con persoal formado e instalacións que cumpren todos os requisitos esixidos.

A Consellería de Política Social e Igualdade destina un total de 2,8 millóns de euros para asegurar o funcionamento das 29 casas niño que operan en 20 concellos da provincia de Lugo, unha rede que suma 145 prazas de atención gratuita para nenos e nenas de ata 3 anos.

CREADOS

- PSICOPEDAGOGÍA
- 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

¡Infórmate sin compromiso!

C/ Calvo Sotelo, 183 Bajo
27600 Sarria (LUGO)
626 21 86 28

ESO

INFANTIL PRIMARIA

CARPINTERÍA METÁLICA

- 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

CAMIÑO FRANCÉS

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

DEPORTES

O DHU Vila de Sarria foi todo un éxito



O XII DHU Vila de Sarria foi todo un éxito. O espectáculo comezou coas probas da elite masculina, onde Marco Veiga Amado (Ciclos Quintena) asinou unha baixa-case perfecta cun tempo de 1:24.833, superando por pouco a Antonio Ferreiro Pajuelo (Coruxo CC), que quedou a apenas un segundo. Na elite feminina, Alba Arias García, tamén de Ciclos Quintena, destacou con autoridade cun rexistro de 1:40.445, moi por diante da segunda clasificada, Eva Castro Fernández. Nas categorías inferiores, a canteira deu mostra do seu gran nivel. Miguel Blanco (A Forna) impúxose entre os cadetes, mentres que David López García (Ciclos Quintena) dominou en Júnior. En sub23, a vitoria foi para Héctor Quintero (Team Bici Verde), seguido por André Martínez e Sergio Veiga Amado. No apartado feminino sub23, Cristina e Natalia Menéndez, do equipo

Cuetos Bike, asinaron un dobrete impecable. O evento tamén contou cunha destacada participación das categorías máster, cunha ampla representación de corredores veteranos. Daniel Ruiz (Biraka Team) dominou en máster 30, mentres que José Manuel Quintas (Maceda CC) impúxose en máster 50. O Mini DHU Vila de Sarria puxo o broche de ouro á xornada con probas adaptadas para as categorías promesa, principiante, alevín e infantil. O público, que se congregou en gran número ao longo do circuíto urbano, gozou dunha exhibición de técnica e valor na proba de dirt, na que Diego Solans se alzou co primeiro posto absoluto, seguido de Saúl Vilar e Miguel Guerrero. A organización tamén celebrou o tradicional sorteo dunha bicicleta de montaña, resultando premiado o número 637.



ATENCIÓN FAMILIAR

SOMOS ESPECIALISTAS EN CARNE FRESCA, CO CORTE AO GUSTO DO CLIENTE

DESCUBRE O NOSO EMBUTIDO DE A FONSAGRADA

HORARIOS DE LUNS A SÁBADO

Horario continuo de 9:00 a 21:00 h.

DOMINGOS E FESTIVOS

De 10:30 a 14:00 h.

RÚA DIEGO PAZOS 47, SARRIA

www.facendafarruquino.gal

A Marcha Cicloturista A Ribeira terá lugar o 14 de setembro

O Páramo será o escenario da Marcha Cicloturista A Ribeira, que terá lugar o próximo 14 de setembro, con saída e meta situadas en San Mamede da Ribeira. Esta actividade está promovida polo Atlántigas Club Deportivo, entidade pioneira no ciclismo feminino galego, e pretende ser un punto de encontro para persoas de todas as idades e condicións físicas que queren desfrutar do ciclismo nun formato non competitivo e aberto a todos. A proba ofrecerá diversas opcións de percorrido para adaptarse a distintas capacidades. Os participantes poderán elixir unha ruta curta de 37 quilómetros, cunha dificultade técnica baixa, ou ben unha máis extensa de 50 quilómetros, orientada a deportistas con maior preparación e resistencia. Como novidade, esta



edición incorpora un circuíto Mini BTT pensado para nenos e nenas a partir dos tres anos, cun deseño adaptado que aposta pola seguridade e a aprendizaxe divertida, coa finalidade de incentivar o hábito do ciclismo desde a infancia. Desde Atlántigas Club Deportivo

resaltan o carácter inclusivo e paisaxístico da proba, que transcorrerá por camiños rurais e espazos naturais da contorna da Ribeira, garantindo unha xornada de deporte, contacto coa natureza e convivencia entre participantes e público.

A SD Sarriana prepárase para unha nova etapa en 2ª RFEF

A SD Sarriana inicia a tempada 2025-2026 cun proxecto cargado de ilusión e desafíos tras conseguir o ascenso á Segunda Federación o pasado mes de xuño. O club afronta este novo capítulo baixo a dirección do novo adestrador, Iván Carril, que asume o mando do equipo Senior A coa misión de consolidar a Sarriana nesta categoría. Así, o equipo xa tivo os seus primeiros enfrontamentos da pretempada contra o Club Deportivo Lugo en Portonovo e contra o Ourense CF na Ribela como parte da Copa Federación. Con respecto ao cadro de xogadores para esta tempada xa está perfilada e conta coa renovación



de varios xogadores fundamentais. Entre eles, destacan Jacobo Vilariño, Arona Sané, o máximo goleador do curso pasado Álex Millán, Javi Piay, Álex Boedo, o porteiro César Pirot, Santi Ge-

gunde, Maxi Levrant, Tomás Susavila, Valentín Mosqueira, Martín López, Guitián e Miguel Raimúndez que seguirán achegando o seu talento e experiencia. Ademais, a SD Sarriana incorporou importantes reforzos para fortalecer a plantilla, como Antón Núñez, Iago Díaz, Iago Parga, Nacho Olivera, Edu González, Ivaldine da Silva e Iker Rodríguez, xogadores que achegarán calidade e versatilidade para afrontar a esixente competición que supón a Segunda Federación. O club tamén quixo agradecer publicamente a Brais, Keko, Javi Liz, Diego Rey e Azael o esforzo e a dedicación que demostraron durante a súa etapa en Sarria, desexándolles moita sorte nos seus futuros proxectos deportivos.

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)

"O obxectivo da tempada vai ser loitar polos primeiros postos"

Falamos con Andrés Peña, Edu Mao e Viqui Coriñas, presidente, secretario e tesoureira de O Incio CF respectivamente, que poñen en valor o club

Jessica Fernández
Como xorde O Incio CF?

O Incio CF tivo varias etapas, pero esta última xorde no ano 2015. A idea partiu dun grupo de rapaces novos do concello, dos cales a maioría estaban xogando en diversos equipos da comarca, que tiñan a ilusión de poder xogar xuntos no equipo do seu pobo.

Como foi evolucionando o equipo ata a actualidade?

No que se refire ao cadro de xogadores, a evolución nestes

para outro, coa conseguente problemática para compoñela cada ano que pasa. Por outro lado, no que se refire á estrutura do equipo, tamén tivo cambios, xa que na directiva actual xa non queda ningún membro da que creou o club no ano 2015.

Cales son os éxitos acadados que máis sobresaen do equipo?

Os éxitos acadados non foron moitos, pero si se celebraron con moita ilusión os ascensos de categoría dos anos 2018 e 2023. Non se pode aspirar a cotas máis

temos comprobado que iso repercute moi positivamente nos resultados do equipo e no club en xeral. Loxicamente, como imos competir en Terceira Galicia, o obxectivo vai ser tratar de loitar polos primeiros postos. Ademais, contamos cun novo adestrador, Felipe Varela, quen releva a Roberto Díaz Mourelo despois de case dúas tempadas á fronte do equipo.

Ademais do ámbito deportivo, a entidade ten algún propósito social?



to posible na clasificación, sen deixar de lado os valores do bo facer, tanto no campo como fóra del. Resulta moi gratificante ver como os xogadores de distintos

comentamos anteriormente, o concello ten a poboación moi envellecida, e sabemos que visitar o Carboeiro no inverno é complicado. Por outro lado, a dificultade á hora de atopar xogadores, xa que no concello quedan poucos, e temos que botar man de xogadores de outros concellos, aos que lles estamos moi agradecidos. No que respecta ao financiamento, imos indo, loxicamente todo é pouco, gustaríanos contar con máis posibles para ir máis cómodos e non ter que andar a voltas cos números.

En definitiva, é importante este club para o futuro do Incio?

É importante porque nos pobos pequenos, como é o caso, se faga canto se poida, xa que calquera tipo de actividade é unha motivación para saír da casa e socializar cos veciños. Polo que animamos a xente a que se achegue o Carboeiro a ver os partidos. Algúns dos que estamos no equipo directivo empezamos así, e canto máis xuntos máis fortes, iso sempre foi.

“O propósito da entidade é que no Concello do Incio haxa un equipo de fútbol no que os rapaces da zona poidan xogar”

equipos, que se coñecen entre eles, ao rematar o partido quédanse charlando e comentando as xogadas nun clima de amizade.

O Club ten necesidades?

Necesidades sempre hai, sobre todo en equipos humildes como é o noso. Como necesidades principais temos dúas. Por un lado, a falta de apoio por parte da poboación, que supoñemos que é debido a que, como xa



anos tivo diferentes altibaixos, debido principalmente a que o Incio é un concello cunha poboación bastante envellecida, na que apenas hai rapaces novos. Polo que a meirande parte dos xogadores do equipo proveñen de fóra do Concello. Isto implica que os xogadores varíen dun ano

altas debido a que a situación do equipo non dá para máis.

Que esperan desta nova tempada?

O obxectivo principal é poder ter un equipo co que se poida competir co resto de equipos da zona; pero que sobre todo que teña un bo ambiente, xa que

O propósito da entidade é que no Concello do Incio haxa un equipo de fútbol no que os rapaces da zona poidan xogar, e que a xente do concello poida ir entreterse. Ademais, o obxectivo é competir de forma sa cos clubs da contorna tratando sempre de acadar o mellor pos-

INVISTE EN PARADELA

FAI REALIDADE O TEU PROXECTO: VIVEIRO DE EMPRESAS E POLÍGONO INDUSTRIAL.

200 ANOS

Concello de Paradelá

DE RUTA EN RUTA

O Vicedo: Ruta pola costa do municipio

Un camiño homologado que reúne natureza, historia e paisaxes desde o porto do Vicedo ata a praia de Area Grande

Ao longo da costa do Concello do Vicedo ábrese un itinerario ideal para quen desexe explorar a pé un tramo lineal entre sendas e estradas que bordean praias, cantís, furnas, dunas e miradoiros naturais. A andaina comeza nas inmediacións do porto de O Vicedo, desde onde se abre ante os ollos do visitante un extenso panorama marítimo, con vistas á illa Coelleira e á sucesión de areais como Area Grande, Xilloi, Caolín ou Vidreiro, ademais de puntos de interese como a igrexa de San Estevo ou unha antiga fábrica de salgadura. Este percorrido, recoñecido pola Federación Galega de Montañismo como PR-G 156, transcorre seguindo a liña litoral. Iníciase xunto ao peirao pesqueiro

e avanza a carón da costa, atravesando enclaves como a praia de Vidreiro e achegándose ao faro de Castro antes de chegar a Caolín, unha pequena cala de area branca que dá nome á zona debido á presenza histórica dun lavadoiro de caolín. A paisaxe que acompaña ao camiñante forma parte de dous espazos naturais protexidos: a ZEC Costa da Mariña Occidental, que garante a preservación de praias, dunas e cantís con especies vexetais singulares como as herbas de namorar; e a ZEPA Costa da Mariña Occidental, relevante pola diversidade de aves mariñas que a habitan, incluíndo pilros, corvos mariños, carráns e mazaricos, sendo especialmente destacable a presenza de gabitas que só crían nesta área de Galicia. A historia tamén forma par-



te esencial do percorrido. Na contorna da praia de Caolín consérvase a estrutura dunha antiga fábrica de salgadura, activa entre o século XIX e come-

zos do XX, onde se conservaba principalmente sardiña. Esta actividade tivo un impacto social relevante pola ampla participación das mulleres no proceso de tratamento do peixe. Ademais, o camiño atravesa aldeas nas que se poden ver exemplos ben conservados de arquitectura tradicional galega. Pouco antes de chegar á praia de Xilloi, un desvío conduce á igrexa de San Estevo do Vicedo, restaurada en 1794. O seu retablo maior de estilo neoclásico mostra a escena da lapidación de Santo Estevo. Segundo conta a tradición local, o culto ao santo ten a súa orixe nun episodio no que, durante un temporal, apareceu un cadro co seu retrato na praia de Xilloi. Os veciños decidiron trasladalo en carro de bois e o lugar onde os animais se detiveron marcou o emprazamento do templo.

Continuando pola costa, o itinerario chega a un miradoiro desde o que se observa de preto a illa Coelleira, un enclave de gran valor para a observación de aves mariñas que atopan aquí un refuxio seguro. O camiño vai alternando treitos costeiros con zonas máis montañosas ata desembocar na praia de Toxido, un pequeno areal agochado, e desde alí continúa pegado ao litoral ata alcanzar o miradoiro de San Román, que ofrece unha ampla panorámica sobre a Ría de Viveiro. A última parte do traxecto baixa cara á praia de Area Grande, onde se pode ver unha cruz de cinco metros de altura que lembra un antigo naufraxio. A ruta conclúe neste punto, ofrecendo a quen a percorra unha experiencia completa de natureza, historia e paisaxe á beira do Atlántico.





Pili Madeira
FLORISTAS

bicarelo

📍 Rúa da Liberdade, 137
27600 Sarria (Lugo)

☎ 982 530 015 / 633 226 988
✉ floristeria@servimadeira.es
🌐 www.floristeriamadeira.es

MADEIRA
SERVICIOS FUNERARIOS

**Funerarias
Tanatorios
Seguros**

75
AÑOS
MADEIRA SERVICIOS
Desde 1945

Diego Pazos, 34 27600 SARRIA - Lugo
Teléfono y fax 982 53 00 15
funeraria@servimadeira.es www.tanatoriomadeira.es