



**ASETEM**

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



### MELIDE

A vila contará cun Club de Saúde orientado a pacientes con cancro P11

### COMARCA

O 25 de maio celebrárase o Cross de Santiso con máis de 700 deportistas P19

### LECER

O IX Festival Lingua Folk chega a Toques o Día das Letras Galegas P18

### ENTREVISTA



Ana Marcos,  
Clínica Dental  
Ana Marcos P23

# Cerne

## O xornal da Terra de Melide

Ano XIX - Nº 219. Maio 2024. Distribución gratuíta

## Asetem lanza APP con moitas vantaxes para os establecementos e a clientela

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide lanza aplicación con diversas vantaxes para os establecementos de proximidade e a clientela para promover e apoiar os negocios locais.

Esta APP é a nova ferramenta coa que Asetem e os seus asociados e asociadas poderán realizar distintas iniciativas para promocionar as vendas das empresas da zona. A aplicación terá varias funcionalidades para que sexa aproveitada por parte da clientela e dos negocios. P8



## Meixela estrea novo Centro de Estética



Meixela estrea novo Centro de Estética en Melide para ofrecer os mellores tratamentos e servizos a súa clientela. Con motivo desta nova, Nuria Carreira cóntanos todas as novidades do espazo. P4

## Melide acolle esta fin de semana a Festa máis doce



A vila de Melide acolle esta fin de semana a Festa máis doce, a do Melindre e a repostaría tradicional. Durante a xornada do sábado e domingo haberá diversas actividades para todos os públicos. P14



N-547 PK 44750,  
15800 Furelos, A Coruña

L - S 10:00 a 14:00  
-----16:30 a 20:30



## EL MES DEL SOFÁ



BUTACA RELAX DESDE 249€



SOFÁ CHAISELONGUE DESDE 399€



3 y 2 DESDE 599€



2 PLAZAS RELAX DESDE 399€

5% DE DESCUENTO  
CON EL CUPÓN



## Tribuna de opinión

### "Non todo é o que parece" e "Carminha Vacaloura"

Fomos moitas as cativas e cativos que cando volvíamos da escola merendábamos o noso bocadillo de chocolate ou salchichón vendo o Detective Conan, Gatocan, Doraemon ou Shin Chan en galego. Nese momento e con esa idade, non lle dabamos importancia a ver os debuxos na nosa lingua, no idioma no que nos expresabamos, era algo normal. Simplemente sentiámonos integrantes dun Club liderado por un xabaril e esperabamos con ansia as fotos dos membros que, cada día, estaban de aniversario para ver se recoñeciamos a alguén. Tamén cantabamos a pleno pulmón cancións como: "Non todo é o que parece", "Estou na Lavadora" ou "Carminha Vacaloura".

Para moitas, o galego era a nosa lingua dende o berce, a que se fala na túa casa, cos teus amigos e na escola. Na infancia non te paras a pensar na importancia que ten ter un idioma co que sentirse identificado. Daquela era algo que che viña dado,



Debuxo do Xabaril máis famoso, o do Club da Galega. / Foto: Miguelanxo Prado

sen que ti o escolleras. Agora, na vida adulta, valoras o galego porque te das conta de que forma parte de ti, do teu pobo, da cultura e do propio ser. Un tesouro que intentas protexer, transmitir e coidar; non obstante, non coma se fose un obxecto vello exposto nun museo senón como un ente vivo que percorra das xeracións máis maiores ata as novas.

O vindeiro venres, 17 de maio, festexarase o Día das Letras Galegas porque si, é importante celebrar que vivimos nunha sociedade que conta cunha

lingua propia, a cal durante séculos foi censurada, relegada e invisibilizada.

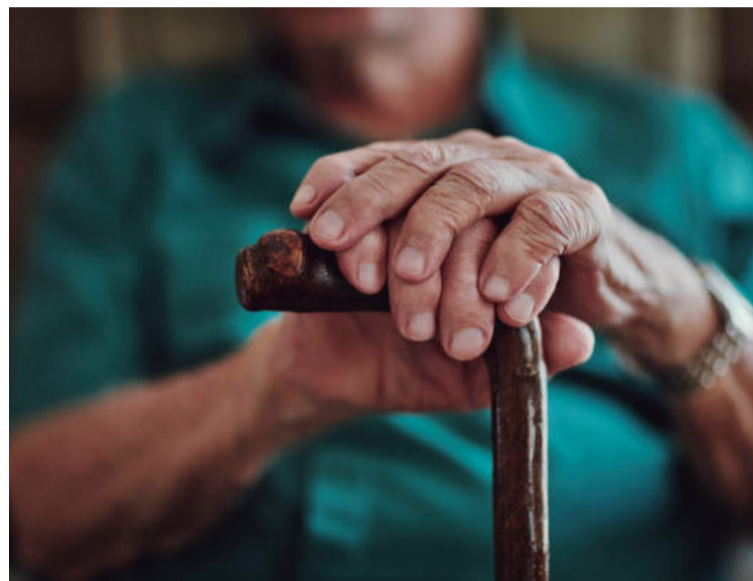
Hai 10 anos, segundo o Instituto Galego de Estatística, o 43% da poboación era monolingüe en galego. No 2022, nunha enquisa publicada polo INE, o número de mozos que falaban castelán multiplicaba por 4 aos galegofalantes.

O futuro da lingua galega depende de nós, como sociedade é fundamental inculcar nas novas xeracións a importancia de contar cun idioma propio co que sentirse identificada.

## Editorial

### Os coidados, os grandes esquecidos

Xunta Directiva de ASETEM - CCA



Unha persoa maior suxeitando o seu bastón coas dúas mans. / Foto de arquivo

Nos últimos anos, incrementouse o debate entre a poboación sobre o sistema actual de axudas por parte das Administracións Públicas. Un sistema no que non sempre chegan os fondos necesarios aos ámbitos que, dende a cidadanía, se consideran máis imprescindibles ou urxentes.

Un dos eidos nos que parecen non chegar os fondos económicos como deberían é o dos coidados das persoas da terceira idade. Son moitas as familias ás que a conciliación entre vida laboral e os coidados

dos seus seres queridos máis maiores, se fai imposible. A falta de prazas en residencias públicas ou axudas que permitan manter as persoas da 3ª idade nos seus fogares fan moi complexo os seus coidados.

A calidade e esperanza de vida aumentaron dende hai uns anos pero isto non veu acompañado dun sistema que protexa, coide e recolla as novas necesidades da xente maior e as súas familias. O Estado debe garantir unha vellez digna, independentemente do poder adquisitivo.

## Cerne

Edición dixital en [www.asetem.com](http://www.asetem.com)

Publicación mensual de distribución gratuíta

**COORDINACIÓN E REDACCIÓN:** Lorena Vidal

**EDICIÓN:** Asociación de Empresarios Terra de Melide

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

**Telf. e Fax:** 981 506 188 **E-mail:** [info@asetem.com](mailto:info@asetem.com)

**COLABORACIÓNS:** Latexo Logopedia, Vanesa de Quinzán e CEIP de Arcediago

**AGRADECIMENTOS:** Imprenta Meligraf e Pilar López

**IMPRESIÓN:** Publicaciones Tameiga S.L.

**DEPÓSITO LEGAL:** OR / 57 / 84



ASOCIACIÓN DE  
MEDIOS EN GALEGO

## ÍNDICE

- OPINIÓN.....2
- EMPRESA.....3
- COLABORACIÓN.....6,22
- MELIDE.....11
- COMARCA.....17
- CULTURA E LECER.....20
- ENTREVISTA.....23



## O vicepresidente da Deputación da Coruña visita Asetem para presentar unha nova liña de axudas

O vicepresidente da Deputación da Coruña, Xosé Regueira, visita as instalacións de Asetem para reunirse con diversos comerciantes do municipio e con representantes do Concello de Melide, e presentar un novo programa de subvencións.

Xosé Regueira comentou que este ano a Administración provincial incluíra varias novidades na liña de axudas destinada a asociacións comerciais e profesionais, como é o caso da Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide, para axustarse mellor á situación e circunstancias do sector na actualidade. A maior nova deste programa de subvencións é o incremento medio da cuantía que se prevé conceder a cada entidade que ascende aos 15.000/18.000 euros. Unha boa noticia que dende Asetem valoran moi positivamente, xa que "isto permitiranos realizar campañas máis potentes que teñan un maior impacto nos negocios de proximidade asociados". O vicepresidente tamén afirma que esta suba é moi necesaria porque "nos últimos anos o prezo das cousas non deixou de subir".

Outra das novidades será a exclusividade



O vicepresidente da Deputación da Coruña, Xosé Regueira, con membros do Concello e de Asetem. / Foto: Asetem - CCA

das asociacións comerciais e profesionais nesta liña de axudas, dado que ata esta edición convivía na mesma entidades asociativas moi diferentes como: veciñais, deportivas, de mulleres rurais, etc. "Deseñar un programa de subvencións ex-

clusivo para as asociacións comerciantes e profesionais permite axustarse mellor as súas necesidades, así como incrementar a cuantía media que se destina para que estas entidades realicen as súas actividades", destacou Regueira.

A cantidade económica que recibirá cada entidade asociativa vai depender, entre outros factores, do número de actividades para as que se solicite a axuda, a poboación do territorio de actuación e a capacidade de cofinanciamento. O

vicepresidente da Deputación destacou: "a capacidade de financiamento propio ten que ser valorado e premiado, isto non implica que sexamos totalmente conscientes do necesarias que son estas subvencións".

No caso concreto da Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide, Regueira valora moi positivamente o número de negocios asociados e fai fincapé na necesidade de xuntarse para conseguir ser máis fortes.

De feito, o vicepresidente destaca a postura da Administración provincial, "é mellor financiar por parte da Deputación ca executar, para iso xa están as Asociacións e CCAs".

Ademais, o vicepresidente da Deputación da Coruña presentou unha nova liña de axudas destinada aos Concellos para a promoción do comercio local, o que implica unha maior colaboración entre entidades asociativas e Administracións municipais para xuntar forzas e realizar iniciativas con maior impacto.

Para ver a acollida destas novidades nas liñas de axuda dende a Administración emitirase un formulario para valorala.

# CHINCHES?

**Plagostel**  
control de riesgos ambientales

▶ **Llámanos**

▶ ☎ **698179968 / 986118714**

▶ ✉ [administracion@plagostel.com](mailto:administracion@plagostel.com)



## "A pel, o órgano máis grande do corpo, é a que protexe ó resto, hai que coidala e mimala"



Na primeira imaxe, a xerente de Meixela Centro de Estética, Nuria Carreira, no seu novo establecemento en Melide. Na segunda, o novo centro visto dende a rúa. / Foto: Centro de Estética Meixela

### - Estreades centro, que servizos ofreceades nel?

- N.C: Seguimos contando cos mesmos tratamentos, só vos podo dicir que se veñen cousas moi interesantes que polo momento non podemos adiantar, pero temos moitas ganas de anunciarlas. Dicar tamén que contamos cunha nova casa de produtos que estou por segura que vos vai encantar tanto como a nós!

### - Como foi o proceso de construción?

- N.C: O proceso de construción foi duro, pois quixen ser eu coa axuda do meu irmán e unha compañeira quen deseñase todo, iso da moitas dores de cabeza, pero o resultado compensou moito. Foi unha obra dende cero e implican moitas cousas, pero ver o resultado é todo un orgullo.

### - Que vantaxes ten o novo centro?

- N.C: Este centro é tres veces o anterior, iso danos moita comodidade á hora de poder axendar a nosa clienta, pois no anterior xa estábamos moi limitadas en espazo e facíase complicado organizar as cabinas para que non se solapasen, aquí hai amplitude, luz... isto axudaranos a traballar moito máis cómodas e o

cliente sentirse mellor.

### - Como acolleu a vosa clientela habitual este espazo?

- N.C: A nosa clientela esta abraçada, din que non se esperaban un local así na zona, que e moi acolledor, e transmite moita tranquilidade. Parece un centro para estar nunha cidade, que lle queda grande ao municipio. Parece un centro para estar nunha cidade, que lle queda grande ao municipio. Simplemente quixemos facer un espazo onde poder conectar cun mesmo e sentirse cómodo.

### - Cal é a previsión, en canto a eventos, para a temporada de verán?

- N.C: Este verán como os anteriores vai a ser un moi bo verán. Non nos podemos queixar sempre hai un montón de eventos. Con ganas de noivos e noivas!

### - Contades cunha clientela moi fiel, non só de Melide senón de toda a contorna, cal é o segredo do éxito?

- N.C: Contamos con clientela fiel dun círculo moi grande, falamos de xente de Coruña, Santiago, Lalín e como non das vilas máis próximas como Palas, Agolada, Arzúa... Non hai segredo, intentamos facer o noso

traballo da mellor maneira, supoñemos que non damos agrado a todo o mundo, pero nós poñémoslle empeño.

### - Cales son os servizos máis demandados neste época?

- N.C: Como temos unha carta ampla de tratamentos, non poderíamos dicir con certeza o máis demandado, si podemos dicir que sube máis o volume das maquillaxes, manicuras, pedicuras, pero polo xeral o resto de tratamentos fanse coa mesma intensidade de verán que de inverno.

### - A esa xente que está pensando en acercarse ao voso centro, que lle dirías para animala a probar os servizos que ofreceades?

- N.C: Que veñan a desfrutar das nosas mans que fixo non se arrepinten, pero sobre todo en xeral dicir que hai que dedicarse máis tempo a un mesmo, mimarte e tratarse como un o merece, a pel, o noso órgano máis grande do corpo, é o órgano que protexe ó resto, hai que coidala e mimala, se ela está mal como estarán o resto! Mímate, merécelo!



Diversos espazos das novas instalacións de Meixela Centro Estética, situadas na Rúa Doutor Francisco López García, 38. / Foto: Meixela Centro de Estética



## O desemprego continúa a reducirse na comarca logo de dous meses á baixa



Unha traballadora da hostalería cunha bandexa na man. / Foto: iStock

O desemprego continúa a reducirse na comarca da Terra de Melide logo de dous meses en descenso.

En abril atoparon traballo 20 persoas na co-

marca, quedando as cifras do paro en 395. Se separamos os números por concellos quedan da seguinte maneira: Melide é o municipio no que máis emprego

se crea, xa que conta con 13 persoas desempregadas menos (en total 284); Santiso segue nunha tendencia positiva para o eido laboral con 8 traballadores máis que o mes pasado (48); en Sobrado atoparon emprego 2 persoas (34 parados); e, por último, Toques lévase o dato máis negativo, xa que nesta localidade o desemprego aumentou en 3 persoas (29).

Este abril, a Terra de Melide, acadou os mellores datos do paro dende setembro de 2023. O sector que máis emprego xera é a hostalería e servizos.

Nas comarcas próximas a da Terra de Melide os números non son tan positivos, xa que tanto en Arzúa, A Ulloa como no Deza medran as cifras de persoas desempregadas.

## Asetem estrea nova sección os xoves en Radio Melide



Dúas locutoras de Radio Melide nas instalacións municipais. / Foto de arquivo

Asetem estrea sección os xoves en Radio Melide para promocionar e dinamizar o comercio de proximidade.

O primeiro capítulo desta colaboración realizárase o vindeiro 16 de maio. Este apartado radiofónico

levará por nome: "Pretioño de ti" e consistirá en dar promoción as empresas locais entre a audiencia deste medio. Os establecementos de proximidade serán os protagonistas da radio municipal todos os xoves.

## A Plataforma Ulloa Viva convoca unha manifestación en Palas de Rei contra o proxecto de Altri o domingo 26 de maio

A Plataforma Ulloa Viva convoca a primeira manifestación en Palas de Rei, no Polígono Industrial, contra o proxecto de Altri o domingo 26 de maio.

A través dun vídeo difundido nas redes sociais, varias representantes desta entidade, anunciaron a convocatoria dunha manifestación contra a celulosa que Altri quere instalar "no corazón de Galicia". Todo isto, xorde despois de rematar o período de alegacións á exposición pública do proxecto, a voceira da Plataforma, Marta Gontá agradeceu o feito de ter presentado "o maior número de alegacións a un proxecto na historia de Galicia".

A Plataforma Ulloa Viva asistiu ao Parlamento, o pasado 23 de abril, ao debate dunha interpelación do deputado do BNG Luís Bará á conselleira de Economía, María Jesús Lorenzana, so-

bre o proxecto de Altri de instalar unha macrocelulosa en Palas de Rei. Zeltia Laya, Marta Gontá e Mónica Cea aproveitaron esta visita ao Pazo do Hórreo para manter encontros cos distintos grupos parlamentarios galegos e entregarlles un documento respecto do impacto ambiental, social e económico deste proxecto.

No caso do BNG, foi a voceira nacional, Ana Pontón xunto coa deputada Olalla Rodil, as que mantiveron a reunión coa Plataforma Ulloa Viva. Os nacionalistas destacaron no encontro o seu apoio ás reivindicacións da Plataforma, e puxeron sobre a mesa distintas iniciativas que os seus voceiros van realizar en Galicia e en Madrid a respecto do proxecto desta celulosa.

Por outra banda, a socialista Patricia Iglesias recibiu ás voceiras de Ulloa



Membros da Plataforma Ulloa Viva e do BNG no Parlamento Europeo en Bruxelas. / Foto: Plataforma Ulloa Viva

Viva en nome do PSdG. Neste encontro aseguraron que o partido está "moi vixante" sobre o proxecto da celulosa en Palas de Rei. Ademais, insistiron en que, de concederse os fondos do PERTE da descarbonización a Altri, estes quedarían

esgotados e hai moitos outros desbotados por factores medioambientais.

A voceira suplemente Cristina Sanz e o deputado Gonzalo Trenor do PP mantiveron unha reunión coa Plataforma, na que aseguraron que esixirán que o

proxecto cumpra con toda a lexislación e serán os técnicos da Xunta os que decidirán ao respecto.

Por último, o deputado de Democracia Ourenzana, Armando Ojea, amosou a súa posición contraria a este proxecto.





Rúa Rosalía de Castro, 3 Melide  
Teléfono: 642 007 210

## O CEREBRO; O GRAN DESCOÑECIDO

un dano cerebral, o cerebro é capaz de reespecializarse e as áreas non danadas collen funcións da área danada podendo a persoa ter un funcionamento quasinormal. Ben é certo que isto dependerá da localización e da extensión da zona danada pero en logopedia vemos como tras un ictus, por exemplo, rehabilitamos funcións do cerebro de zonas danadas.

O cerebro precisa enerxía para o seu funcionamento. Enerxía que conseguirá da comida e do procesado da mesma polo corpo. Ademais, o exercicio físico favorecerá que o osíxeno e a glucosa flúan cara ao cerebro e favorecerá a mellora na planificación e pensamento abstracto. En caso de que non proveamos do necesario en termos de enerxía ao noso cerebro,

poderán aparecer dificultades para a concentración, para a memoria ou incluso, en casos extremos, en tarefas da vida diaria.

Outro dos mitos en torno ao cerebro é que a inxesta de alcohol fai que desaparezan neuronas. Aínda que é certo que a inxesta de alcohol de forma sostida no tempo ten alteracións sobre o funcionamento cerebral e produce cambios nas substancias que o compoñen. Unha vez que se deixa este hábito, o cerebro ten a capacidade de recuperarse e volver á normalidade.

Por outro lado, entre as verdades que rodean o cerebro pero que non son moi coñecidas, está o feito de que o cerebro é a única parte do noso corpo que non sente dor. É o cerebro o que te informa da dor en diferentes partes do corpo

pero é incapaz de sentir dor. Cando sentimos dor de cabeza, son os nervios, vasos sanguíneos e músculos que cobren a cabeza e o pescozo da persoa os que envían esa sinal de dor. En consecuencia, é o cerebro o que produce a dor, non quen a sente. Relacionada coa dor, é verdade que cando se fai unha extirpación dunha extremidade ou parte dela existe a "dor do membro fantasma" posto que o corpo segue mandando sinais e o cerebro interpreta que é da zona extirpada.

Por último, para ver o fascinante que é o cerebro, nunca recorda o mesmo feito da mesma maneira e reenche de diferentes maneiras unha mesma situación polo que nunca chega a ser totalmente certa a nosa memoria dun feito! Totalmente fascinante!

O cerebro é unha das estruturas de maior importancia do corpo. Xunto co corazón encárgase de que todo funcione como debería para poder levar a cabo a vida en si mesma.

Hai moitos mitos ao redor desta estrutura por ser descoñecida á par que importante. Os estudos, podería dicirse que están "en cueiros" e apenas se sabe como funciona na súa totalidade.

Entre os mitos que rodean ao cerebro está que só empregamos o 10% do cerebro para as funcións. Os científicos saben que a totalidade do cerebro é necesaria para o funcionamento normal dunha persoa. Así o demostran as consecuencias dos derrames e danos cerebrais que provocan déficits permanentes. Máis tamén é verdade que, tras

Entre os mitos que rodean ao cerebro está que só empregamos o 10% do cerebro para as funcións. Os científicos saben que a totalidade do cerebro é necesaria para o funcionamento normal dunha persoa. Así o demostran as consecuencias dos derrames e danos cerebrais que provocan déficits permanentes. Máis tamén é verdade que, tras

## O agasallo do Día da Nai

Cando este artigo vexa a luz xa terá pasado o Día da Nai. A maior parte da xente que le este texto xa terá pasado en redes sociais por innumerables adicatorias e mostras de amor a outras tantas nais, todas maravillosas, presentes ou ausentes. Fotos de nais e fillos que celebran a existencia de quen nos pariu e quen, na maioría das veces, nos acompaña da man ao longo da nosa vida.

Por outra parte, lonxe as intencións nobres dos corazóns agradecidos, a tele, as redes sociais e demais medios de comunicación tamén terán feito unha das súas máis potentes campañas comerciais, nas que fillos e fillas nos botamos á procura do mellor e máis axeitado regalo para mamá. Todos temos que vivir, tamén os que venden cousas que non precisamos; ademais de que é certo que sempre agrada recibir -e facer- un agasallo pensado dende o amor, sexa o que sexa o que vén dentro do envoltorio.

Como toda usuaria de redes sociais, son vítima dos algoritmos, que me amosan produtos de temáticas que teñen que ver con aquela información (vídeos, post, contas...) que eu consumo nestes momentos. E iso, combinado

coa proximidade da data do Día da Nai, fixo que nestes días me salte con moita frecuencia un anuncio que me ten bastante arrepiada. O slogan di así: "Felicidades, mamá! Regala un plan familiar. El show de Bluey en el Auditorio de Vigo, reserva tu entrada".

Inciso: para quen viva xa lonxe da etapa da primeira infancia dos seus fillos, e ignore quen é o tal Bluey, baste dicir que é un debuxo animado de grande éxito nos canais infantís da tele, e do que existe todo un variado merchandising en camisetas, xoguetes, bonecos, etc. Coma a Heidi, o Songoku ou o Shin Shan da nosa época. O personaxe anda de xira polo país e trae o seu espectáculo infantil a Vigo. Aos seus promotores pareceulles, polo visto, boa idea, que os pais dos nenos regalen ás nais unha entrada para ir ver o debuxo animado cos nenos, e gozar así do día da nai, facendo o que mellor saben facer as nais: coidar, matinar, atender, vixiar e acompañar. O mesmo ca todos os días pero disfrazado de regalo.

Pensei en poñer aquí o punto final a este artigo, deixando uns puntos suspensivos para que cada quen faga a súa propia reflexión. Pero tamén me dá pena non aproveitar o espa-

zo que queda para dicir que o regalo que necesitan as nais, no seu día -e ao día seguinte-, é o recoñecemento, a escoita activa mirando aos ollos, o descanso, o amor, un compañeiro que se encargue e non só axude, un espazo propio, un tempo individual, que a M de "mamá" non coma á M de "muller", que ninguén opine sobre como está criando, que outras mulleres deixen de falar dela, que o home que ten ao lado entenda que quen cría esta modelando a sociedade de mañá, e que ademais de mamá segue sendo persoa.

Cando nun avión nos explican as medidas de seguridade piden sempre que, se levas menores a cargo, primeiro poñas ti a máscara de osíxeno, e despois lla poñas aos nenos. Porque só cando unha persoa está ben coidada pode repartir coidados.

Ogallá os vosos regalos do Día da Nai sexan realmente para vós, e que o sorriso que os acompañe vos encha o corazón.

**Vanesa de Quinzán**



**PRUEBA 1 MES  
AUDÍFONOS  
GRATIS**



**tábora**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO



E-15-001241

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

**NUEVA  
UBICACIÓN**



**tábora**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

**2 GAFAS  
GRADUADAS  
99 €**

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



E-15-001238



## Asetem estrea APP con diversas vantaxes para os establecementos de proximidade e a clientela

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide estrea aplicación con diversas vantaxes para os establecementos de proximidade e a clientela para promover e apoiar os negocios locais.

Esta APP é a nova ferramenta coa que Asetem e os seus asociados e asociadas poderán realizar diferentes iniciativas para promocionar e dinamizar as vendas das empresas da zona. A aplicación terá varias funcionalidades e apartamentos para que sexa o máis aproveitada posible por parte da clientela e dos negocios. "O seu uso é moi sinxelo e intuitivo polo que calquera persoa cun teléfono intelixente pode empregala sen ningún tipo de problema", comenta Pilar López, xerente de Asetem.

Para descargar esta ferramenta dixital da asociación empresarial pode empregarse o código QR que aparece na imaxe desta páxina ou a través de Play Store (para sistema Android) ou Apple Store (para sistema IOS) escribindo no panel de busca: AsetemCCA. Unha vez descargada, o usuario ou usuaria debe pulsar en "non tes conta? Rexístrate"; introducir o nome, teléfono e contrasinal, ao rematar este paso recibirá un SMS cun código para verificar que ese número de teléfono é correcto, unha vez introducida a combinación na APP xa estará rexistrado ou rexistrada.

Dentro das tarefas de promoción desta ferramenta dixital, as empresas de proximidade contarán cun QR nos seus locais a través do cal se pode descargar esta aplicación. A APP de Asetem CCA é totalmente gratuíta tanto para os usuarios e usuarias como para os comercios e negocios asociados.

The graphic features a large orange background. At the top, the text 'Descarga a APP de Asetem' is written in large white letters. Below this, there are three lines of text in a lighter orange color: 'Consigue descontos, ofertas, promocións e premios exclusivos.', 'As empresas locais a un só click!', and 'Descubre todas as vantaxes desta nova APP descargándoa en Play Store, Apple Store ou no QR da imaxe.' To the right of the text is a smartphone displaying the app's interface, which includes a 'Somos Familia' campaign banner and a QR code. At the bottom left of the graphic is a white button with the text 'Descargar' and a right-pointing arrow. At the bottom right is a large QR code.

Imaxe de promoción para animar á clientela a descargar a APP de Asetem e obter diversas vantaxes. / Foto: Asetem

A clientela rexistrada poderá acceder a distintos apartados: unha pantalla de inicio na que sairán todas as iniciativas vixentes, noticias, ofertas e promocións que poden crear, ou ben Asetem no seu conxunto ou cada establecemento de xeito individual. No seguinte espazo aparecen as campañas, sorteos ou actividades nas

que participou a persoa rexistrada. No do medio, indicado cunhas frechas, está o código QR do usuario ou usuaria, así como algúns datos persoais ofrecidos por eles mesmos. O espazo sinalado co debuxo dunha persoa é o apartado persoal de cada cliente ou cliente onde pode modificar os seus datos persoais e ver a listaxe de establecementos

de proximidade que forman parte da APP. A maiores, os bonos, tarxetas de regalo ou descontos que cada persoa vaia gañando estarán na APP para maior facilidade á hora de empregalo. Unha das grandes vantaxes desta funcionalidade é a posibilidade de gastar os vales de compra das iniciativas de Asetem en varios comercios, o que permite

que a repercusión de cada campaña sexa maior entre os asociados e asociadas.

"Sabemos que a APP levará algún tempo afianza-la por ser algo totalmente novo pero estamos seguros de que en canto a xente comece a traballar con ela será moi beneficiosa para todos e todas, tanto clientela como negocios. Por iso, é importante que dende as empresas locais se anime a todos os usuarios e usuarias a descargar esta nova ferramenta da Asociación", fai fincapé Pilar López.

Ademais, cada establecemento de proximidade asociado terá un espazo propio para subir as ofertas, descontos ou noticias que considere de interese para os usuarios e usuarias. Cada negocio poderá tamén crear as súas propias tarxetas de regalo ou vales de desconto entre a súa clientela para premiar a fidelidade da mesma. Dende a directiva de Asetem destacan a importancia de adaptarse aos novos tempos e estar presente nas novas tecnoloxías. "Con esta APP estamos seguido no peto dos clientes, agora todo o mundo está afeito a usar aplicacións para todo, polo que aos usuarios e usuarias non lles vai custar adaptarse a esta ferramenta dixital". Esta aplicación tamén é unha maneira de achegarse á clientela máis nova, un sector da poboación onde é máis complexo acercar as vantaxes e beneficios das tendas locais.

A maiores, esta APP está aberta a posibles cambios ou adaptacións para facela o máis axeitada ao comercio de Melide, polo que os responsables das empresas asociadas poden facer suxestións a través do teléfono ou o correo da Asociación empresarial para melloralas.



## Éxito da campaña "Somos Familia", a primeira a través da APP de Asetem



Captura do sorteo dos vales da campaña "Somos Familia". / Foto: Asetem

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide fala de éxito na campaña "Somos Familia", a primeira realizada a través da APP.

Logo de 2 semanas de promoción da nova aplicación e da iniciativa arredor do 5 de maio, Asetem

realizou o sorteo de 2 vales de compra con valor de 50 euros cada un para gastar nos establecementos asociados. Estes bonos poden gastarse en todo tipo de negocios socios da entidade empresarial: hostalería, comercio, estética e servizos, entre outros. As afortu-

nadas nesta ocasión foron: Julia Martínez e Cristina. As premiadas realizaron as súas compras, rexistradas na APP, en: Frutas Jose da Andaluza, Calzados Broz, Mercería Isabel e Cafetería - Pastelería Estilo.

As 2 gañadoras terán un mes, dende a data do sorteo, para gastar os vales de 50 euros nos negocios locais asociados.

Dende a directiva de Asetem queren agradecer a todas as persoas que durante estas dúas semanas se achegaron a mercar no comercio local da vila, así como a todos e todas as comerciantes que animaron á clientela para que descargase a aplicación e rexistrara a súas compras. Ademais, dende a directiva tamén fan fincapé en que se seguirá "a traballar para que esta nova ferramenta funcione cada vez mellor e con máis funcións".

## Os Bonos Activa Comercio esgótanse en tan só 5 días



Unha dependenta cobrando o Bono Activa Comercio. / Foto de arquivo

Os Bonos Activa Comercio esgótanse en tan só 5 días, cun presuposto de 2'5 millóns de euros para gastar nos establecementos de proximidade.

Unha edición máis, esta iniciativa da Xunta de Galicia volve gastarse de maneira récord. Nes-

ta ocasión, descargáronse 300.000 vales, segundo datos da Consellería de Emprego e Comercio.

No comercio melidense participaron máis de 40 establecementos locais, nos que se puideron gastar os Bonos Activa Comercio para obter o desconto.

plan  
**inFinity**  
AUDIO

**TUS 2 AUDÍFONOS  
NUEVOS CADA 3 AÑOS**

Por solo

**47 €**  
/mes\*

**TAE: 0%**

**Tendrás siempre la mejor  
calidad de sonido**



**C/ RONDA DE CORUÑA  
MELIDE · 91 770 71 63**

(E-15-001258)



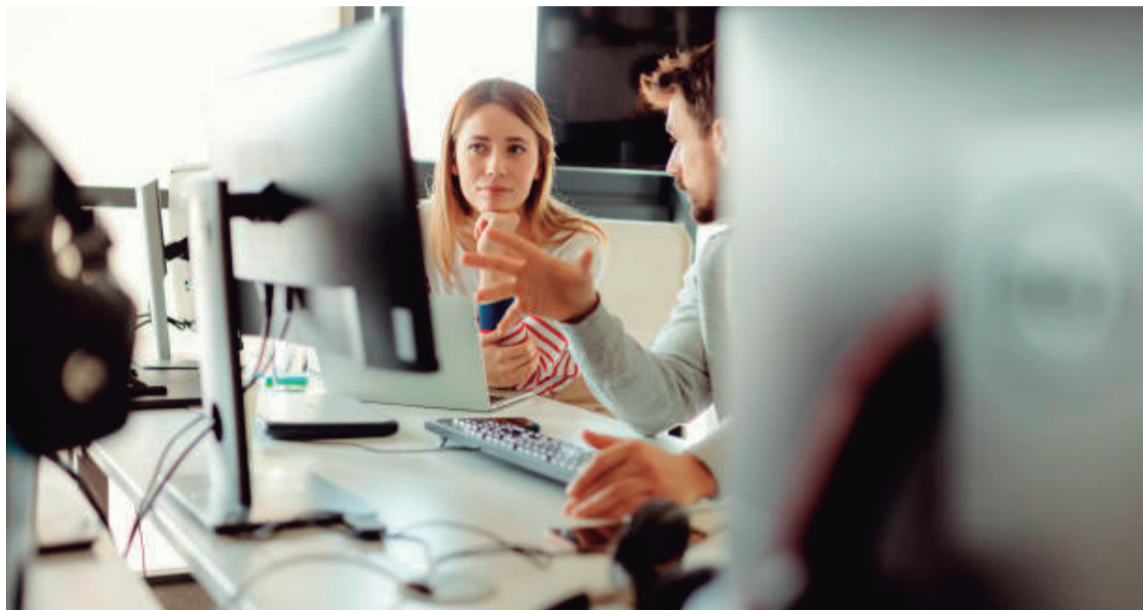
Pide tu cita  
[afflelou.es](http://afflelou.es)

**ALAIN AFFLELOU**  
Óptico y Audiólogo

\* Oferta válida durante todo este año en los centros de audioloxía de ALAIN AFFLELOU en España. Ver condiciones en el centro de audioloxía y audioloxía.afflelou.es. Financiación ofrecida y sujeta a la aprobación de PEPPER FINANCE CORPORATION, S.L.U. CIF: B86961612. C/Juan Esplandiú, 13, planta C1, Madrid 28007. HYPERLINK [www.pepperfinance.es](http://www.pepperfinance.es). Ejemplo de financiación de 1.991,00 € en 37 meses, sin comisión de apertura (0,00 €). 36 cuotas de 47,00 € + 1 última cuota residual de 299,00 € en el caso de que el cliente no desee renovar sus audífonos bajo el plan Infinity. TIN 0,00%. TAE 0,00%. Importe Total de Crédito 1.991,00 €. Importe Total Adeudado 1.991,00 €. Para otras modalidades, importes y/o plazos, consulte condiciones de financiación. Oferta compatible con Tchín - Tchín.



## Aberto o prazo de solicitudes para axudas de transformación dixital das pemes



Dous empresarios investigando e conversando para presentar un proxecto de transformación dixital. / Foto iStock

A Xunta de Galicia mantén o prazo aberto para solicitar as axudas de transformación dixital das pequenas e medianas empresas (pemes) na Comunidade Autónoma.

Os beneficiarios ou beneficiarias desta liña de subvencións poden ser as pemes, calquera que sexa a súa forma xurídica, incluíndo aos empresarios ou empresarias autónomas e que teñan un centro de traballo

en territorio galego no que se vaia realizar o proxecto.

As iniciativas subvencionables poderán ser de dúas modalidades. Por unha banda, proxectos individuais nos que unha peme aborda unha das seguintes tipoloxías de actividade: implementación de un sistema de mellora da función loxística da empresa, parcial ou integral; desenvolvemento dunha interface dixital; sistemas de intelixencia

artificial, machine learning e toma de decisións autónomas, interconexión de elementos físicos e virtuais, tratamento de datos captados e ciberseguridade; implementación de sistemas encamiñados á dixitalización de procesos concretos ou de xestión integral. Pola outra banda, proxectos colectivos nos que un grupo de empresas (opcionalmente coordinadas por un organismo intermedio

colaborador) aborda unha das seguintes tipoloxías de proxecto: propoñen utilizar e implantar un determinado sistema nas súas interaccións dixitais, incluídas aquelas orientadas á mellora da función loxística do conxunto de empresas; ou propoñen a implantación dun sistema de dixitalización, dalgún proceso ou de xestión integral especificamente deseñado ou desenvolvido para o seu ámbito de actividade, así como a implantación dun sistema de mellora da función loxística, parcial ou integral, de uso común, especificamente aplicable no seu ámbito.

Os proxectos encadraranse en 3 tipos diferentes, en función do importe: o tipo 1, iniciativas cunha cuantía subvencionable de menos de 50.000 euros; tipo 2, cun importe subvencionable de entre 50.000 e 120.000 euros; e, por último o tipo 3, cunha cuantía subvencionable de máis de 120.000 euros.

Estes proxectos deben cumprir unha serie de requisitos que son: o importe subvencionable mínimo deberá ser de 12.000

euros para as iniciativas individuais e de 10.000 por participante para as colectivas. Os proxectos deberán acadar as seguintes puntuacións mínimas para optar á concesión da axuda en réxime de concorrencia non competitiva: modalidade individual, 40 puntos; modalidade colectiva, 60 puntos. As inversións e gastos subvencionables non poderán comezar antes da presentación da solicitude de axuda no Igape. Os bens obxecto da inversión deberán ser adquiridos pola persoa beneficiaria en propiedade. As pemes poderán presentar unha única solicitude para cada un dos 4 tipos de proxectos. As empresas beneficiarias desta axuda deberán aportar unha contribución de financiamento a estas, exentas de calquera tipo de apoio público, de polo menos un 25% da cuantía subvencionable.

O prazo para realizar as solicitudes co fin de recibir estas axudas é o vindeiro 27 de maio, ás 14:00 horas. O período de execución vai dende a data de presentación da subvención ata o 30 de xuño de 2025.



## Véndese leña picada de carballo

Santa María de Melide

636 866 996





## O concello de Melide contará cun Club de Saúde orientado a pacientes con cancro



O alcalde de Melide, José Manuel Pérez, na presentación dos novos Clubs de Saúde entre os que está Melide. / Foto C.M

A Asociación Española Contra o Cancro na provincia da Coruña presentou os seus novos Clubs de Saúde entre os que se atopa Melide.

Os denominados Clubs de Saúde forman parte dun programa de inter-

vención sociocomunitaria deseñado especificamente por esta entidade para as contornas máis rurais, que ten o obxectivo de fomentar a saúde integral de persoas afectadas por enfermidades ou situacións que interfiren

na súa esfera persoal, familiar ou social.

Na presentación desta iniciativa participou o alcalde de Melide, José Manuel Pérez; a concelleira de saúde, Carmen Liñeira; o presidente da Asociación

Española Contra o Cancro na provincia da Coruña, Manuel Aguilar; o alcalde de Cedeira, Pablo Diego Moreda; a alcaldesa de Vimianzo, Mónica Rodríguez; o xerente da Área Sanitaria da Coruña e Cee, Luis Verde; e a responsable de Coordinación Territorial da Asociación, Rocío García. Tamén estiveron presentes persoas voluntarias da Asociación Española Contra o Cancro nas localidades de Melide, Cedeira e Vimianzo, que serán as primeiras en contar cun Club de Saúde, que se poñerá en marcha no mes de xuño nos centros de saúde.

Estes Clubs están especialmente orientados á atención de pacientes de cancro, sobreviventes e familiares, co propósito de mellorar a súa saúde física, emocional e social. Ademais, busca facilitar o acceso a recursos aos pacientes que viven en contornas ru-

rais como pode ser o caso de Melide.

José Manuel Pérez, alcalde da localidade melidense, valorou "moi positivamente a implantación do Club de Saúde no noso municipio, xa que vai mellorar a atención de pacientes con cancro e familiares, tanto dende o punto de vista físico como emocional e social". A maiores, engadiu, "é un servizo moi necesario en entornos rurais como o noso, no que moita poboación non pode desprazarse continuamente ás cidades para facer uso destes servizos".

Rocío García, responsable de Coordinación Territorial da Asociación, explicou que cambian a súa estratexia e no sitio de optar por centralizar, deciden dispersar os seus recursos para chegar a toda a provincia. Dependendo do resultado nestas tres vilas o proxecto poderíase estender.

## A Plataforma Ulloa Viva organiza unha conferencia de Joaquín Araújo co lema "La libertad del agua"



O naturalista e autor de numerosas obras, Joaquín Araújo. / Foto: RR.SS

A Plataforma Ulloa Viva organiza, en colaboración co Concello de Melide, unha conferencia de Joaquín Araújo co lema "La libertad del agua" esta tarde ás 20:30 horas no Centro Sociocultural Mingos de Pita.

Esta iniciativa está englobada dentro das charlas e xornadas informativas organizadas pola Platafor-

ma en contra da instalación da macrocelulosa de Altrino no municipio de Palas de Rei.

Nesta conferencia, o naturalista e autor Joaquín Araújo falaranos da importancia da auga, dado que tal e como manifestan dende Ulloa Viva "o río Ulla e mar de Arousa en perigo" por mor desta fábrica.

Joaquín Araújo é escritor, agricultor ecolóxico, director (de cine, editorial, de programas de radio e revistas), naturalista, silvicultor e conferenciantes. É autor de obras como: "Somos auga que piensa", "Bosques imprescindibles de España", "Los árboles te enseñarán a ver el bosque" ou "Cambio climático". Na súa publicación "Somos auga que piensa", o escritor aplica unha linguaxe divulgativa e poética, rende homenaxe a un elemento vital como é a auga. En verbas do autor, "a auga participa en todos os acontecementos biolóxicos e en boa parte xeográficos".

Araújo é un persoeiro moi recoñecido e premiado, conta con máis de 50 galardóns, entre eles: o Global 500 da ONU (considerado un dos máis importantes no seu campo), Premio Nacional de Medio Ambiente ou o Wilderness Writing.

## Cursos de novas tecnoloxías para as persoas maiores de 65 anos



Varias persoas maiores de 65 anos aprendendo nunha formación. / Foto: iStock

A Fundación Amigos de Galicia organizan en Melide cursos de novas tecnoloxías para persoas maiores de 65 anos.

Nestas formacións gratuítas ensinarán a empregar: as máquinas de quendas dos Concellos e Centros de Saúde, os caixeiros automáticos, a APP móbil do Sergas e o teléfono

móbil. O lugar onde se imparten estes cursos é o Centro Multiusos da vila.

As datas para estas formacións son os días 14, 21 e 28 deste mes.

A finalidade destas aulas de aprendizaxe é que as persoas maiores de 65 anos poidan aprender a usar as novas tecnoloxías do día a día.



PACO VEIGA, EMBAIXADOR DO MELINDRE E A REPOSTARÍA TRADICIONAL 2024

## "Hai que querer-se para andarmos no mundo con fachenda, seguridade e sentíndonos orgullosos da nosa identidade"

Paco Veiga naceu na parroquia de Órrea, no Concello de Riotorto. Mestre e pedagogo, traballou no IES de Melide 29 anos ata o día da súa xubilación. É autor dunha tese de doutoramento titulada "Xogo popular galego e educación, vivencia educativa e función de identificación dos xogos e enredos tradicionais". Un home humilde que deixou pegada en moitos dos alumnos e alumnas de Lingua Galega do IES melidá, entre outras cousas polo seu xeito de ser e ensinar, así como pola súa transmisión do amor pola lingua.



Paco Veiga, embaixador do Melindre 2024. / Foto: Festa do Melindre

- **Que supón ser elixido para o nomeamento de embaixador do Melindre e a repostaría tradicional?**

- **Paco Veiga:** Supuxo un pouco de sorpresa, xa que non contaba con iso. Hai moitas persoas que poderían ser nomeadas como embaixadoras, tanto no IES como na propia Asociación do Xogo. Isto é como nos equipos de fútbol, aínda que haxa recoñecementos individuais o traballo é de todo o equipo.

En Melide sentinme sempre moi a gusto. De feito, penso que debe ser o destino soñado por calquera mestre. Durante os anos na vila ninguén se meteu comigo nunca, todo o mundo me tratou divinamente, entón a min no fondo este nomeamento alégame moito porque fala de que o sentimento é mutuo. Non obstante, volvemos ao de antes, un é unha peza máis do que foi pasando por Me-

lide adiante, en concreto polo Instituto.

- **Logo de tantos anos como mestre no IES do municipio xa te sentirás parte do mesmo.**

- **P.V:** Síntome totalmente integrado e moi ligado a Melide. Isto di moito da hospitalidade e bo facer da xente da vila.

- **En que pensaches no momento que che propuxeron ser embaixador?**

- **P.V:** Sentinme un pouco sobrepasado pola proposta pero moi honrado á vez. A min non facía falta que me nomeasen embaixador do Melindre nin de Melide porque sono e síntome así alá por onde vaia. Sempre falo ben da localidade, conto as súas bondades e animo a visitar a zona da Terra de Melide porque hai moito que ver. De feito, é unha das comarcas mellor estudadas de Galicia. Non cabe dúbida de que Melide e os seus arredores valen moito a pena

porque, ademais, os propios melidaos e melidás se preocuparon porque todo estivese estudado dende a Xeración Nós.

- **Un dos aspectos nos que se fai fincapé dentro da túa traxectoria profesional é ser un dos fundadores da Asociación Galega do Xogo e Popular e Tradicional, cando fundastes esta entidade imaxinabas todo o que veu despois?**

- **P.C:** Nós como Asociación somos embaixadores de Melide e de Galicia en xeral polo mundo adiante. Somos unha entidade moi recoñecida en Europa. Hai moitas iniciativas por Europea adiante e en Galicia pero e, isto si que o digo con fachenda, Melide non cabe dúbida que é unha das capitais do xogo tradicional grazas a nós. A maiores, para esta vila temos moitos proxectos, que se levarán a cabo ou non, como propoñer que Melide fose unha das capitais do xogo tradicional, non xa de xeito simbólico, senón práctico, axeitando prazas, etc. Tamén temos no caixón dos recordos material para tratar de sacar o libro dos xogos na Terra de Melide cando haxa tempo, pero estamos metidos en mil historias mais aspiramos a sacalo cando se poida.

- **Son proxectos moi ambiciosos que merecen a pena.**

- **P.C:** Claro que merecen a pena. Por exemplo imos periodicamente a Castela, a Aranda del Duero, e alí teñen unha teima moi grande coa utilización e aproveitamento dos xogos tradicionais como recurso turístico. Isto pensámolo aquí moitas veces, en empregalos como

reclamo turístico pero para iso hai que facer un plan como é debido, axeitar as prazas, facer canchas de deportes tradicionais, ... Realizar un programa que faga que isto teña sentido porque ter as infraestruturas para que despois non se utilicen non ten xeito.

Nós, xunto con outras entidades en Galicia, promovemos unha APP para móbiles sobre xogos populares que nos parece unha ferramenta adecuada. Ademais temos, o que seguramente pode considerarse, a mellor biblioteca sobre xogos tradicionais que hai en Galicia no IES e por como nos imos xubilando hai que mirar de levala para algún espazo público como para a Biblioteca Municipal se nola acepta e senón para outro lugar. Con isto quero dicir que poñemos a andar moitos proxectos e algúns teñen máis apuro que outros e por iso non nos poñemos co importante.

- **Por que é importante valorar e conservar a tradición?**

- **P.C:** Porque non se pode ser cidadán do mundo dende ningún sitio, hai que ser cidadán do mundo dende un sitio. Hai que querer-se, e isto é a base para andarmos no mundo con fachenda, seguridade e sen pensar que somos mellores nin peores, pero sentíndonos orgullosos da nosa propia identidade. Os xogos teñen unha virtude moi grande, procurar a culturación dos individuos novos, é dicir, dos nenos e das nenas. A través dos xogos realmente transmítes unha forma de ser, unha cultura e isto non está reñido con nada moderno, nin por suposto con xogar

coas maniquitas. Unha cousa non quita a outra.

Os vascos, por exemplo, son capaces de retransmitir campións de levantamento de pedras e a sociedade vasca é, posiblemente, unha das máis avanzadas da Península. De feito, as noticias que chegaron das eleccións é que alí ninguén se meteu con ninguén, non como sucede noutros lados.

- **A pregunta obrigada: gústanche os melindres, ricos e amendoados?**

- **P.C:** A min gústanme terriblemente as tres cousas, os melindres especialmente. Son consumidor deste produtos pero intento non abusar porque teño problemas de peso pero cómpros para moita xente.

- **Vas recibir este recoñecemento na mellor compañía, co Museo.**

- **P.C:** En primeiro lugar, o Museo é herdeiro da Xeración Nós, do Seminario de Estudos Galegos; é dicir, o Museo é un pouco o resultado do traballo dun século que se di pronto. Isto leva a que a Terra de Melide é unha das comarcas mellor estudadas de Galicia. Creo que o Museo debía ser realmente unha imaxe na que se reflectise todas as comarcas galegas, en todas había haber un museo desa terra. Para min recibir este nomeamento con eles é unha honra. A min, unha das primeiras cousas que me chamou a atención de Melide, foi o Museo. Pensei para min esta xente ten o que é perfectamente estudado, gardado e a disposición de quen o queira ver. Polo tanto é unha honra, o Museo non é unha entidade calquera.



ENTREVISTA A ALBERTO RODRÍGUEZ, PRESIDENTE DA ASOCIACIÓN MELIDE TERRA DOCE

## "Os mellores embaixadores dos melindres, amendoados e ricos é a veciñanza de Melide porque se identifica con eles"

- Este 2024 a Festa do melindre e a repostaría tradicional celebra a súa edición número 32, como valorades esta traxectoria?

- **Alberto Rodríguez:** Cando se comezou a realizar esta festa eu era un rapaz, tiña uns 17 anos, e non o vías coa dimensión que pode ter a día de hoxe, nin pensabamos que ía ter esta forte repercusión en canto á exaltación do produto. Nos primeiros anos vía como algo local ou comarcal pero sen máis ámbito, porén agora non concibo un ano sen a Festa do melindre porque é unha ferramenta de difusión enorme. Ademais, esta foi unha celebración que medrou moito e creou un arraigo forte na xente da vila.

- **Todo o mundo ten xa o segundo fin de semana de maio como a data máis doce do ano.**

- **A.R.:** A miña perspectiva está distorsionada nese caso porque son parte implicada. Non obstante, considero que é unha festa que a veciñanza de Melide considera como propia, isto é un orgullo para os que formamos a Asociación de melindreiros. Tamén hai que ter en conta que isto é unha festa e non unha feira, o que marca ese espírito de exaltación do produto.

- **Cales son as previsións para este ano?**

- **A.R.:** Ao rematar o confinamento pola pandemia, a seguinte edición, pillounos sorprendidos porque saíu todo o mundo á rúa e a mercar os doces. Cando pensabamos que xa estabamos no momento álxido chegou o ano pasado e demostrounos que non, na edición do 2023 no caso de Pastelería Estilo multiplicamos por 2 as vendas do ano anterior. É certo que houbo que facer un esforzo grande para ter



Alberto Rodríguez, presidente de Melide Terra Doce na presentación da Festa do Melindre. / Foto: Concello de Melide

produto e que ninguén se marchara sen el pero mereceu a pena.

Este ano, xa empezamos a notar un incremento nas vendas dos doces tradicionais a falta de varias semanas para a celebración da festa, polo que supoño que se todo vai ben e o tempo nos acompaña será unha boa edición.

- **Están os ricos, amendoados e melindres vivindo a súa época dorada?**

- **A.R.:** Pódese dicir que están nun moi bo momento. Hai dous tipos de clientela: por unha banda, a veciñanza de Melide e arredores que valora moitísimo estes produtos, xa que conseguimos substituír a caixa de bombóns por un paquete de doces tradicionais para cando imos de visita ou quereamos regalar algo cando vamos fóra. Gústanos presumir destes produtos, vén xente do municipio que vai de intercambio ou visitar a algúns familiares lonxe e leva melindres, ricos e amendoados. Isto demostra que a xente de Melide somos os mellores embaixadores da nosa repostaría tradicional.

Pola outra banda, están os visitantes, os cales xa teñen dentro do seu plan de viaxe descubrir que son os ricos, amendoados e melindres. Logo, unha vez que os proban podemos confirmar que repiten. A min pásame, hai clientela que non é da vila pero sempre que pode ou lle cadra de pasar cerca achégase a propósito a Melide para mercar os doces. Este recoñecemento tamén por parte de persoas alleas ao municipio é moi gratificante para nós.

- **Isto demostra que os e as melidenses se senten identificados con estes produtos típicos.**

- **A.R.:** Totalmente. Para nós isto tamén serve como mostra para saber que estamos a facer as cousas ben. Tivemos a sorte de recibir unha receita moi ben ensamblada, a nosa labor é non estragala, xa que é un produto tan ben deseñado e executado que non hai máis que facer. Se a xente da comarca presume dos melindres, ricos e amendoados é porque son un doce de calidade e cun bo sabor. Ademais, tennos pasado de algún veciño levar estes

produtos a calquera familiar que vive fóra e despois encargarlle máis para cando volvera levarllos.

- **Cal é o máis vendido dos 3?**

- **A.R.:** Isto é difícil dicilo porque cada un ten o seu encanto. É certo que igual o máis vendido en cantidade e o produto estrela, sería o melindre. Logo o amendoado é un grandísimo doce, cun sabor moi sutil, crocante, fresco e moi ben deseñado. Non obstante, o meu favorito é o rico, este doce conserva a esencia da repostaría galega, ese sabor a manteiga. É un produto que de primeira vista igual non é tan atractivo e pode parecerche duro, pero a xente que o descubre acaba encantada. De feito, nós nos últimos 5 anos notamos un incremento de vendas superior á dos melindres ou amendoados. Polo momento, a cantidade de venda aínda é menor pero leva un crecemento destacable.

- **Como reacciona o alumnado das escolas cando vén ao obradoiro para ver o proceso de elaboración destes doces tradicionais.**

- **A.R.:** Nós cando propuxe-

mos esta idea era porque pensabamos que era importante que o alumnado tivera un mínimo contacto co produto, a nosa sorpresa foi que os rapaces e rapazas xa coñecen os melindres, ricos e amendoados, téñenos probado e gústanlles. Estas iniciativas coas escolas son moi interesantes porque lles permite ao alumnado ver o proceso de elaboración e ir creando unión con estes doces tradicionais. Estou moi contento coa resposta que están tendo estes talleres.

- **Dirías que o consumo de amendoados, melindres e ricos se consegue repartir máis durante todo o ano?**

- **A.R.:** Si que se conseguiu. Obviamente, en temporada baixa non se vende tanto produto porque tampouco hai tanta xente pero a veciñanza demanda estes doces en calquera mes do ano. Temos a sorte de elaborar melindres, ricos e amendoados todos os días. É certo que nas xornadas da Festa do melindre e a repostaría tradicional aumentan as vendas pero non son o único momento, no verán ou no Nadal tamén se incrementan. Aquí hai gran parte da veciñanza que, por exemplo, non concibe estar na cea de noiteboa e non ter unha bolsa de doces típicos na mesa. Conseguimos estar nas mesas dos momentos especiais de moita xente a través dos melindres, amendoados e ricos.

- **Que lle dirías a unha persoa que está pensando se vir á Festa do Melindre?**

- **A.R.:** É unha celebración con moitas partes dende a de exaltar os produtos, a lúdica, divulgación ou o coñecer o entorno da vila. Ademais, é unha festa interxeracional na que podes desfrutar da vila e da súa gastronomía.



## Melide acolle a Festa máis doce o sábado 11 e domingo 12 con actividades para poñer en valor o melindre, rico e amendoado

A vila de Melide acolle a Festa máis doce o sábado 11 e domingo 12 de maio con diversas actividades para poñer en valor os melindres, ricos e amendoados. O lema desta edición será: "Corazón doce".

O punto de partida destas xornadas de gastronomía e diversión será o sábado ás 11:00 horas, no Espazo Amendoado (Cantón de San Roque) coa apertura da Feira de Artesanía de Galicia. A maiores, á mesma hora, tamén abrirán os postos dos obradoiros de alimentación no Espazo Melindre (Praza do Convento), entre os que destacan os obradoiros destes doces típicos como son: Pastelería Trisquel, Pastelería Estilo, Panadería Toques, Panadería Tahona e Panadería Tarrío. A música tamén terá o seu protagonismo, polo que dende as 11:30 ata as 15:00 horas a charanga Alambique percorrerá as rúas do municipio para amenizar o día.

A Festa do Melindre e a repostaría tradicional é un evento familiar no que se xuntan varias xeracións para gozar da gastronomía local. Por iso, dende o Concello organizaron para o sábado, de 11:00 a 14:00 e de 17:00 a 20:00 horas, un Obradoiro Infantil de Pintura de Mandís no Espazo Amendoado, a cargo de Leonor Díaz de Como Pez en el Agua. Esta actividade será gratuíta para todas as crianzas participantes.

Na 32 edición desta celebración a tarde do sábado contará con iniciativas para todos os públicos. A primeira, ás 17:00h no Espazo Melindre, a actividade Melindriño: "Cociña de Contos" coa contadora Sole Felloza para unha audiencia familiar con degustacións divertidas elaboradas por Alex Iglesias. Ás 20:00 horas, tamén no Espazo



As rúas de Melide cheas de xente durante a Festa do Melindre e a repostaría tradicional do ano pasado. / Fotos: F.M

Melindre, habrá showcooking, concerto e degustación baixo o lema "*Mans de autor con produtos da Terra de Melide*" con música en directo. A comida correrá a cargo de Gorka Rodríguez, chef e propietario da Pulpería Melide na Coruña. Este cociñeiro representa a cuarta xeración dunha saga de polbeiros iniciada hai case 100 anos polo seu avó arrieiro e a súa bisavoa panadeira no municipio melidense. Rodríguez foi Cociñeiro do Ano de Galicia 2015 e está formado en recoñecidos restaurantes a nivel mundial: Mugaritz, Noma ou O Cellar de Can Roca. A parte musical da actividade poñerá a cantautora arzuá, MJ Pérez. Esta artista foi galardoada co Premio Martín Códax da Música no 2021, na categoría de canción de autor, e foi finalista dos Premios Opinión da Música de Raíz no mesmo ano.

O domingo 12 de maio será a xornada máis forte. Ás 11:00 horas abrirán as feiras dos Espazos Melindre e Amendoado para que todas as persoas asistentes poidan facer as

súas compras ata as 18:00 horas. A partir das 11:30 a animación a pé de rúa correrá a cargo da agrupación local, Froito Novo. Ás 12:00h nomeamento de embaixadores e pregón. Na 32 edición da Festa do Melindre e a repostaría tradicional nomearanse como embaixadores a Paco Veiga e o Museo Terra de Melide.

Paco Veiga é mestre e pedagogo, traballou en diferentes centros educativos e participou en radio e televisión. Exerceu como profesor de Lingua e Literatura en Secundaria, no IES de Melide fíxoo durante 29 anos ata que, recentemente, se xubilou. É autor dunha Tese de Doutoramento titulada "*Xogo popular galego e educación, vixencia educativa e función de identificación cultural dos xogos e enredos tradicionais*", así como fundador e primeiro presidente da Asociación Galega do Xogo Popular e Tradicional.

O Museo Terra de Melide nace por iniciativa dun grupo de amigos interesados no estudo, coñecemento e divulgación da cultura e o patrimonio da

comarca. Instálase no baixo do Concello, na Biblioteca Municipal, cunha mostra de arqueoloxía castrexa e facendo cada verán exposicións de etnografía. O Museo é unha institución de todos e todas onde se garda a nosa memoria histórica e cultural.

A función de embaixador ou embaixadora do melindre é unha responsabilidade pero tamén unha distinción de recoñecemento a persoas ou institucións polo labor de promoción desenvolvida a prol do municipio melidense e, directa ou indirectamente, a prol da promoción da repostaría tradicional da Terra de Melide. Nos últimos anos, outorgóuselle esta distinción a unha serie de persoeiros relevantes da gastronomía, a restauración, o cine, a música, o deporte, a administración e o sector empresarial que colaboran co Concello, como pregoeiros e embaixadores, para transmitir a labor reposteira tradicional da comarca. Entre eles están: Xesús Ferreiro (piloto de rallies), Froito Novo (grupo de música popular), Iván Domínguez

(cociñeiro), Manuel Andrade (Luar), Cire de Melide (club de fútbol), Bea Sotelo (cociñeira con Estrela Michelín), Milli Riders (club moteiro), Manuel Pampín (xornalista), Anxo Castro (deportista) ou Manuel Garea (pasteleiro).

Outros dos grandes momentos da Festa é o pregón, este ano a cargo de Marcial Mouzo, xornalista cunha longa traxectoria na Radio Galega á fronte do programa "*Pensando en ti*", na madrugada de 1:00 a 6:00h como director e presentador. Ademais, Mouzo tamén será nomeado embaixador dos doces típicos da vila.

O domingo ás 13:00 horas, as agrupacións Froito Novo e Fanfarria Taquikardia animarán as rúas e prazas da localidade para gozar da mellor música.

Para rematar as xornadas de troula e posta en valor dos melindres, doces e amendoados ás 17:30h habrá unha actuación musical baixo o lema "*Un soño é*" con Uxía Lambona e a Banda Molona no Espazo Melindre. A maiores, como punto final Luar da Lubre dará un concerto en directo no Espazo Rico (Praza das Coles). Este espectáculo, o vixésimo de Luar na Lubre, leva por nome "*Encrucillada*" no que fan un repaso da súa traxectoria cunha recompilación de música, relatos, fotografías e material variado para entender un pouco mellor o que significa este grupo a través do tempo.

A Festa do Melindre e a repostaría tradicional volve ser a celebración máis doce de Galicia e por iso dende a organización animan a toda a veciñanza da vila, así como a visitantes a desfrutar desta exaltación dos doces típicos de Melide e mercar melindres, ricos e amendoados.



## XXXII Festa do Melindre e da repostaría tradicional da Terra de Melide



sábado  
11  
maio

domingo  
12  
maio

### 11:00 h APERTURA DA FEIRA

Espazo MELINDRE. Praza e rúa do Convento. De 11:00 a 14:00 h e de 16:30 a 20:30 h



### 11:00 h FEIRA DE ARTESANÍA DE GALICIA

Espazo AMENDOADO. Cantón de San Roque. De 11:00 a 14:00 h e de 16:30 a 20:30 h



### 11:00 - 14:00 h MELINDRIÑO: OBRADOIRO INFANTIL DE PINTURA DE MANDIS

Espazo AMENDOADO. Cantón de San Roque  
Con LEONOR DÍAZ de "Como pez en el Agua"  
Capacidade 36 nen@s. 6 en cada quenda de 30 min. De balde



### 11:30 - 15:00 h ANIMACIÓN DE RÚA COA "CHARANQA ALAMBIQUE"

Pasacalles polas prazas e rúas



### 17:00 h MELINDRIÑO: COCIÑA DE CONTOS CON DEQUSTACIÓNS DIVERTIDAS

Espazo MELINDRE. Praza do Convento. Ata completar capacidade  
Cociñamos e contamos historias. Con SOLE FELLOZA, contadora de contos e ALEX ICLESÍAS



### 17:00 - 20 h MELINDRIÑO: OBRADOIRO INFANTIL DE PINTURA DE MANDIS

Espazo AMENDOADO. Cantón de San Roque  
Con LEONOR DÍAZ de "Como pez en el Agua"  
Capacidade 36 nen@s. 6 en cada quenda de 30 min. De balde



### 20:00 h SHOWCOOKING "MANS DE AUTOR CON PRODUTOS DA TERRA DE MELIDE" + DEQUSTACIÓN + CONCERTO

Espazo MELINDRE. Praza do Convento. Ata completar capacidade

Con GORKA RODRÍQUEZ, chef e propietario da Pulpeira de Melide,  
e PABLO PIZARRO, mestre en empanadas e chef de La Empanada Viajera



Gorka representa a cuarta xeración dunha saga de pulpeiros iniciada hai case cen anos en Melide. Foi Cociñeiro do Ano de Galicia 2015 e está formado en recoñecidos restaurantes a nivel Mundial como Mugaritz, Noma, ou O Celler de Can Roca.

Música en directo con MJ PÉREZ, cantautora



Premio Martín Códax da Música 2021 na categoría de canción de autor, finalista dos Premios Opinión da Música de Raíz 2021 coa súa canción "Vai Embora!", entre outros. Alén dos recoñecementos, destaca de MJ a súa capacidade como artista e creadora.

### 11:00 h APERTURA DA FEIRA

Espazo MELINDRE. Praza e rúa do Convento. De 11:00 a 18:00 h

### 11:00 h FEIRA DE ARTESANÍA DE GALICIA

Espazo AMENDOADO. Cantón de San Roque. De 11:00 a 18:00 h

### 11:30 h ANIMACIÓN DE RÚA CO GRUPO "FROITO NOVO"

Pasacalles polas prazas e rúas



### 12:00 h NOMEAMENTO DE EMBAIXADORES E PREGÓN

Espazo MELINDRE. Praza do Convento

### Pregoeiro 2024: MARCIAL MOUZO

O popular presentador e director do programa "Pensando en ti" da Radio Galega, en antena desde 1996, é líder de audiencia na súa banda horaria.



### Embaixadores 2024: Museo Terra de Melide e Paco Veiga

O MUSEO TERRA DE MELIDE nace en 1978. É unha institución de tod@s onde se garda a nosa memoria histórica e cultural, construído pola vila e para a vila.



PACO VEIGA é mestre e pedagogo. Exerceu como profesor de Lingua e Literatura en Secundaria, sobre todo no IES de Melide, onde traballou 29 anos. É fundador e primeiro presidente da Asociación Galega do Xogo Popular e Tradicional.



### 13:00 h ANIMACIÓN DE RÚA CON "FROITO NOVO" E "FANFARRIA TAQUIKARDIA"

Pasacalles polas prazas e rúas



Unha apisoadora rítmica de aires balcánicos non apta para cardíacos! Ritmos e orixinais melodías e a lián nas rúas! As súas innumerables influencias fan un exquisito coctel que non deixará indiferente. Sabes cando comeza a festa, pero non cando remata.

### 17:30 h MELINDRIÑO: CONCERTO INFANTIL "UXÍA LAMBONA E A BANDA MOLONA"

Espazo MELINDRE. Praza do Convento



Son banda musical infantil co obxectivo de facer cantar e bailar "coma toliñ@s" a todos os nen@s achegándolles a música tradicional galega dun xeito atractivo, cambiando estilos musicais, letras, e temas propios.

### 19:00 h CONCERTO DE "LUAR NA LUBRE"

Espazo RICO. Praza das Coles



"Encrucillada", o seu vixésimo proxecto, celebra un encontro simbólico de camiños. Un momento histórico emotivo e importante cunha recompilación de música, relatos, fotografías e material variado para entender o que significa Luar na Lubre no tempo.



# Carral®

Hormigón - Bombeo - Cemento - Mortero



Melide

Ctra. A Golada Km 1,5  
15800 Melide  
A Coruña  
España

Tfno: (+34) 981 50 50 25  
Móvil: (+34) 618 28 98 63  
Fax: (+34) 981 69 27 36



Hormigón, mortero y bombeo

ESCAPARATE NEW YORK CAPITOL LA MISION TRUNFO P PLAYERS Los Cuclitos FINISTERRE  
GRUPO BOMBA EL CLASICO RPS DE NOIA TANIA VEIRAS Cascon ORQUESTA FUEGO

## EM Escala 5.9

Espectáculos

Nuestra música  
quitará tus sueños

MIGUEL 609 923 888  
TANIA 689 828 339  
escalaEMespectaculos@hotmail.com  
Rúa Galicia 26 bajo  
MELIDE (A Coruña)

KUBO OCU BAND TOIAR Aca 02 LOS COLEGUITAS ORIGEN FANTASIA PUBBLICA FERRAS BLANCO SHOW MAGOS TREBOL MARBELLA LA BANDA DE AYER Miramar Orquestra UNION Y FUERZA

# Parrillada RUA



Especialidad en  
CARNES A LA  
BRASA

Avenida de Lugo, 50  
15800 Melide  
Tlf: 981 50 60 76



## MANUEL LÓPEZ

CALEFACCIÓN  
GAS

FONTANERÍA  
RENOVABLES

“Renovamos o seu baño encargándonos de todo o proceso, incluído a colocación de ducha e mampara. Tramitamos subvencións INEGA. Substituímos caldeiras. Instalación de chimeneas. Instalador autorizado de calefacción e fontanería da Xunta de Galicia”

Teléfono: 617 956 471  
Melide - A Coruña



## Facenda prestará axuda aos maiores de 65 anos de Toques e Santiso para realizar a Renda



Unha muller realizando a súa Declaración da Renda 2023 a través de Internet. / Foto: iStock

A Axencia Tributaria vén de asinar un convenio con 50 municipios galegos, entre os que están os Concellos de Toques e Santiso, para prestar axuda para realizar a Declaración da Renda 2023.

Este servizo vai dirixido a maiores de 65 anos co domicilio fiscal nestas localidades. Para beneficiarse desta iniciativa é necesario que as persoas interesadas

soliciten cita previa a través dos números de teléfono 915 53 00 71 e 901 22 33 44, ou a través da Sede Electrónica da AEAT.

Os técnicos da Axencia Tributaria contactarán cos solicitantes desta axuda a través de videoasistencia para realizar conxuntamente a Declaración da Renda 2023. Este servizo é totalmente gratuíto para os usuarios e usuarias.

Para a selección destas localidades tomouse como referencia que, en xeral, se trate de poboacións de menos de 3.000 habitantes que non dispoñan dun centro da Axencia Tributaria, comunidade autónoma ou concello que preste un servizo de asistencia na campaña. En total, en toda España, 500 localidades serán as participantes nesta iniciativa de Facenda.

## Toques acolleu o Campionato Comarcal de Bádminton



O Polideportivo de Toques durante o Campionato de bádminton. / Foto: C.T

O concello de Toques acolleu a fase final do Campionato Comarcal de Bádminton durante o 20 de abril.

Nesta competición participaron máis de oitenta escolares nas categorías de: benxamín, alevín, infantil e cadete. As nenas e nenos participantes pertencían ás Escolas Deportivas de Arzúa, Boimorto, Frades, Melide, Ordes, Trazo, O Pino e Toques.

"Houbo moita expectación entre o público asistente nas gradas e moito entusiasmo por parte dos participantes. É importante destacar o bo ambiente nesta xornada de deporte escolar", afirman dende o Concello toquense.

Os gañadores de cada categoría xogarán o Campionato da provincia, este sábado 11 de maio no municipio de Monfero.

**CROSS**  
**SANTISO**  
**DESDE 1986**  
25/05/2024  
VISANTOÑA

**ORGANIZA**

CONCELLO DE SANTISO

**ABEANCOS**

**PATROCINADORES**

SOCISER, CANARGA, JIM SPORTS, ESPINO, A Garnacha, Deputación DA CORUÑA, CLM

**COLABORADORES**

MOTOR MELIDE, IMPRIMERIA Meligraf, Pulpéria Taboada, GN, CLUN, SANGUIAO, IRELAB/ECLUB, ANIC, PINTURAS VISANTOÑA, Industria del Mueble VISANTOÑA, s.l., FALLES, TRISQUEL, autos Suárez, Castro Serantes, A CORNELLA, GARRINTEIRA EBANISTERIA Visantño, s.l., SORENA, Hotel Carlos, H6 96, A LAREIRA, HORTA DE TAMA, Xanelro, MELDIS, Mésón VISANTOÑA, RIBEIRAO, ESTILO PASTELERÍA, COUCASNOVAS, Ramón Cabado, EROSKI, ZAMBORÁ, deporfiberica, GADIS, CARBONES PINEIRO, XANELA, CASA MEJUTO, Borbarriño, FERVISA



## O venres 17 celebrarase en Toques o IX Festival Lingua Folk



O público do VIII Festival Lingua Folk 2023, en Toques, desfrutando dos Gaiteiros do Balado, un grupo de música popular da zona. / Foto: Adolfo Álvarez Fuentes

O vindeiro venres, 17 de maio, celebrarase no concello de Toques a IX edición do Festival Lingua Folk.

Un ano máis, no Día da Letras Galegas, o Departamento de Cultura da Administración municipal organiza o Festival Lingua Folk. Nesta quenda o evento está adicado a Luísa Villalta, escritora coruñesa homenaxeada este 2024 pola

Real Academia Galega. Villalta é autora de numerosas obras de poesía, teatro, narrativa e ensaio como *"Música Reservada"*, *"Palabras ingravidas"* ou *"As chaves do tempo"*.

En Toques a troula para festexar a nosa lingua e cultura comezará ás 13:30 horas coa actuación de Faiscas da Pontraga, unha charanga tradicional fundada

en xullo do 2002 e que virán con moitas ganas de facer bailar a todo o público.

A continuación, haberá xantar popular para o cal é preciso mercar entradas, cun prezo de 20 euros. Estes tickets pódense conseguir en Casa Alfonso, Bar Ánxeles (Brañas) e na Casa Consistorial. Durante esta xornada festiva tamén haberá inchables e obradoiros

para os cativos e cativas, así como diversos postos de artesanía.

Pola tarde, a partir das 18:00 horas, actuarán os grupos de música tradicional: Pozo Pequeno, Trisqueiros, Gaiteiros do Balado, Vide Preto, Pedra Mallada, Bingo Birón, Os Gandules, Os Trapeiros dos Vilares, Acordeonistas de Toques, Herba Grileira,

ra, Froito Novo e Larpeiros de Altamira. Todas estas agrupacións da contorna da Tera de Melide encherán de boa música a tarde do Día das Letras Galegas.

Para pechar o Lingua Folk 2024, Mondra dará un gran concerto. Martín Mondragón (coñecido como Mondra) é un dos artistas, cantareiros e bailadores máis populares dos últimos tempos. Este artista ten cancións como *"Ruando"*, *"Carmela"*, *"Saco de Pulgeta"* ou *"Punheta"*.

Na IX edición do Lingua Folk volverase respirar o máis puro estilo da verbena popular galega. Dende a Administración municipal animan a toda a veciñanza de Toques, así como doutros concellos próximos a participar desta nova convocatoria dun dos festivais máis agardados e recoñecidos da zona. O 17 de maio, será unha vez máis, un nova oportunidade para festexar a nosa lingua, cultura e música nun ambiente agradable e nun entorno idílico. Para facer posible este evento colaboran: Concello de Toques, Xunta de Galicia, Deputación da Coruña e o CEIP da vila.

# IX FESTIVAL LINGUA FOLK TOQUES

**VENRES  
17  
MAIO 2024**

adicado a  
*Luísa Villalta*

13:30 h. Actuación de  
**FAISCAS DE PONTRAGA**



**XANTAR POPULAR** PREZO 20€  
venda de entradas: Casa Alfonso, Bar Ánxeles (Brañas) e Concello

**Inchables e obradoiros para os máis cativos + Stands de artesanía**

18:00 h. Actuacións dos Grupos  
**POZO PEQUENO, TRISQUELEIROS, GAITEIROS DO BALADO, VIDE PRETO, PEDRA MALLADA, BINGO BIRON, OS GANDULES, OS TRAPEIROS DOS VILARES, ACORDEONISTAS DE TOQUES, HERBA GRILEIRA, FROITO NOVO, LARPEIROS DE ALTAMIRA,...**

21:30 h. Actuación de  
**MONDRA**










## "Dende a organización buscamos que tanto espectadores como participantes disfruten e sexan parte do Cross de Santiso"

- No 2022 recuperastes o Cross de Santiso logo de 27 anos de parón, imaxinades que ía ter semellante repercusión e éxito?

- **Pablo Balboa** (membro da organización do evento): Para nada porque a idea de volver traer o Cross saíu, medio en broma, un día tomando algo cuns amigos. Agora mesmo o Cross xa non son simplemente unhas carreiras, é todo un evento deportivo referente en toda a comarca.

Para nós, era moi importante manter a esencia do Cross de cando nós eramos nenos, que non é outra ca ser unha actividade para toda a familia. De feito, na primeira edición despois do regreso do Cross conseguimos xuntar, logo de case 30 anos, unha xeración de rapaces e rapazas que competimos no que daquela eran carreiras para o alumnado das escolas da zona. A primeira vez que se fixo foi no 1986 e todos gardamos moi bos recordos.

- **Como vai transcórrese este ano o Cross de Santiso?**

- **P.B.:** A base é unha carreira familiar na que intentamos en cada edición mellorar cousiñas e traer outras novas. Nós buscamos que tanto participantes como espectadores disfruten e sexan parte do Cross de Santiso. Haberá andaina e carreiras en diferentes modalidades: pitufos, prebexamin, bexamin, alevín, infantil e absoluta.

- **Nesta edición contades con máis de 700 persoas inscritas, nunha iniciativa dun concello de 1473, cal é o segredo da organización para conseguir esta participación?**

- **P.B.:** O segredo non o sei, pero ao igual que en calquera evento, debe ter algo que ver co cariño que lle pos á



Decenas de nenos e nenas participando na carreira infantil na edición do 2023 do Cross de Santiso. / Fotos: Cross Santiso

hora de organizalo e de tratar aos espectadores e participantes. Sempre poñemos tope de inscritos para poder atendelos o mellor posible, este ano aumentamos 100 prazas con respecto á edición anterior, pero preferimos ter menos e contentos.

O que máis nos gusta é que hai xente de Santiso que non participa habitualmente neste tipo de probas pero o Cross non o perde. De feito, aínda me dicía hai uns días unha nai que a súa nena está desexosa de que chegue a carreira porque para ela é todo un premio.

- **A veciñanza de Santiso síntese moi identificada co evento.**

- **P.B.:** Si porque así naceu. Cando na primeira etapa do Cross os nenos e nenas íamos correr, os pais encargábanse de colaborar e realizar cousas para ese evento. Non é como agora que somos un grupo de amigos os que organizamos todo pero segue sendo unha iniciativa por e para a veciñanza.

- **Como é o traballo que hai detrás do Cross de**

**Santiso?**

- **P.B.:** O caso desta carreira é particular porque o primeiro ano que o retomamos do grupo da organización ningún participaba en carreiras. Á hora de repartir o traballo imos cada un collendo o que máis nos gusta facer e intentámolo sacar. Esta é unha iniciativa que xa está collendo unha envergadura grande e, sobre todo, con respecto a outras carreiras o de darlles o seu espazo ás categorías infantís lía moito. Hai moitas cousas que ter en conta e coidar. No noso caso temos 7 percorridos diferentes, varios deles para as crianzas, polo que necesitas máis voluntarios para organizalo. Somos conscientes de que as carreiras infantís son unha carga de traballo a maiores pero é que eles son a esencia do Cross.

- **A que vos referides cando dicides que este evento é moito máis que un Cross?**

- **P.B.:** Para enténdelo hai que vivilo. Sen quitarlle mérito a outras carreiras, nós

dende o primeiro momento queriamos algo máis que non fose só realizar un percorrido.

Esta iniciativa é moito máis que un Cross porque dende que chegan os participantes intentamos mimalos e que teñan actividades para facer, sobre todo os nenos e nenas. Para nós que as crianzas estean entretidas dende as 3 da tarde ata as nove da noite e non queiran marchar para nós é un orgullo. Non concibimos o Cross doutra maneira. Outra parte na que nos involucramos moito é no avituallamento final, nós queremos que a xente que participa se vaia contenta e para rematar o evento facemos unha pequena merenda con polbo, churrasco, froita e algunha lambetada para os cativos.

- **Como valorades o progreso e a evolución destas últimas edicións do Cross?**

- **P.B.:** Primeiro, dar as grazas a todas as persoas que fan posible o Cross: voluntarios, empresas colabo-

radoras (dado que xa é un evento dunha envergadura que para un concello tan pequeno sen a súa colaboración sería imposible) e participantes.

O Cross colleu unha dimensión moi grande en tres anos, moita xente dinos: "é a carreira con máis nivel deportivo en toda Galicia que non ten premios en metálico". Isto dá gusto escoitalo sendo parte da organización. Nós non damos ningún premio en metálico, nin ao que chega primeiro nin ó que o fai de último, e aínda así veñen corredores e corredoras de primeiro nivel das carreiras populares facer o Cross. Este é un dos sinais que nos indican que algo debemos estar facendo ben, xa que xente desta preparación se anima a vir a pesares de saber que non damos premios en cartos. Por iso digo que isto sobre pasou de lonxe a idea que tiñamos nós nun principio que era facer unha quedada entre colegas e pouco máis, polo tanto chegar a ter este nivel en canto a competición échenos de orgullo.

- **Este evento tamén consegue poñer en valor a paisaxe do concello de Santiso.**

- **P.B.:** Totalmente. Hai, por unha parte, moita xente que coñece Santiso polo Cross e pola outra, veciños e veciñas do concello que vivindo aquí non coñecían a zona de Visantón ou a parte do Encoro. Entón, máis alá da faceta deportiva tamén se pon en valor o noso municipio que ten moito que ver. De feito, intentamos que o percorrido pase por diferentes parroquias para que os participantes as poidan coñecer, na mesa da comida poñemos o nome das 17 aldeas que forman o concello e facer todas as zonas participes deste evento. Santiso ten zonas que merecen a pena ver e están moi preto.



## Toques celebra o Festival das Escolas Deportivas

**FESTIVAL DE CLAUSURA DE ESCOLAS DEPORTIVAS CONCELLO DE TOQUES 2023-24**

XOVES, 30 DE MAIO

NO POLIDEPOR... DE SOUTO

A PARTIR DAS 16:30



EXHIBICIÓN DAS ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS

Cartel do Festival de Clausura das Escolas Deportivas. / Foto: Concello de Toques

O Concello de Toques celebra o Festival de Clausura das Escolas Deportivas o venres 30 de maio, a partir das 16:30 horas no Polideportivo de Souto.

O alumnado das actividades deportivas de:

patinaxe, bádminton, zumba, fútbol sala e ximnasia de maiores. Nesta clausura haberá unha entrega de premios aos participantes e merenda popular para pechar o curso 2023 - 2024 cun bo sabor.

## Os Santiaguíños de Boimorto organizan o seu I Concurso de Baile o 9 de xuño



Imaxe do I Concurso de Baile dos Santiaguíños de Boimorto. / Foto: RR.SS

O vindeiro 9 de xuño celebrarase o I Concurso de Baile, organizado pola Agrupación Folclórica Santiaguíños de Boimorto, no Centro Sociocultural Minguos de Pita en Melide.

Nesta competición poderán participar todos os grupos de baile tradicional que o desexen; poden ser

mixtos, femininos ou masculinos; e estarán formados por un mínimo de 4 parellas, a non ser que as características do baile requiran outro tipo de formación. A maiores, o acompañamento musical situarase no escenario de xeito que sexa visible polos membros do xurado. O prazo para anotarse

## ADEGA entregará os premios Osíxeno e Dioxina 2023 este sábado en Melide

A Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galiza destina os galardóns "osíxeno" a aquelas persoas e entidades que ao longo do ano demostraron ter unha actitude ou comportamento destacados na defensa do medio ambiente, e pola contra, dirixe os premios "dioxina" a aquelas entidades e persoas que teñen amosado unha actitude agresiva e contraria á defensa do territorio e do seu patrimonio natural e cultural. A gala de entrega dos galardóns será este sábado, 11 de maio, ás 13:30 horas na Sala de Conferencias do Edificio Multiusos en Melide.

O Premio Osíxeno de Honra 2023 outorgaráselle a Daniel López Vispo, referente do ecoloxismo galego. Foi un dos principais impulsores e dinamizadores das campañas e reivin-



Rogelio Santos Queiruga, un dos premiados por ADEGA. / Foto: Redes Sociais

dicacións ecoloxistas vividas nos anos 90 e 2000.

Rogelio Santos Queiruga, autodeclarado mariñeiro, agricultor, patrón de pesca e divulgador, elixido como Premio Osíxeno Individual 2023. Con este galardón, ADEGA quere recoñecer o seu importante papel como divulgador do oficio

de mariñeiro e da biodiversidade mariña a través das redes sociais.

Por último o Osíxeno Colectivo é para Asociación Noia Limpa.

Para rematar, os premiados Dioxina son: Daniel Castro (patrón maior de Muxía) e Comisións Obreiras (sindicato).

## O domingo 26 celébrase o Xantar de Irmandade Terceira Idade



Maiores disfrutando do Xantar de Irmandade da 3ª Idade. / Foto de arquivo

O Concello de Melide organiza para o domingo 26 de maio o tradicional Xantar de Irmandade da Terceira Idade para os socios e socias do Centro Social.

Como cada ano, ás 13:00 horas haberá Misa na Igrexa Parroquial, ás 14:00h será o Xantar no Pazo de Congressos e para

rematar ás 16:00 horas Baile para todos os participantes. Esta actividade é totalmente gratuíta.

As persoas interesadas poden recoller a súa entrada ata o luns 20 deste mes no Centro Social. Ante calquera dúbida os usuarios e usuarias poden chamar ao 981 50 57 06.



## Os Melidaos finalistas da XI edición dos Premios Martín Códax da Música



Os membros da agrupación Os Melidaos no Luar. / Foto: Os Melidaos

A agrupación Os Melidaos finalistas da XI edición dos Premios Martín Códax, na categoría de Música Tradicional.

O grupo melidense competirá polo galardón dos Martín Códax contra Malvela e Mediarea. A formación gañadora será a que

acade maior número de votos por parte do público e dos socios e socias da entidade organizadora, Músicas Ao Vivo (50 % da decisión corresponderá ao público e o 50% restante aos asociados e asociadas). A xente que desexe votar poderao facer ata este domingo 12 de

maio a través da web premiosmartincodaxdamusica.gal.

Os Melidaos son unha agrupación de música tradicional galega que naceu no 2001 en Melide pola unión de músicos de diferentes xeracións que consideran que a música tradicional é un tesouro que cómpre conservar. Este grupo conta cunha ampla traxectoria e con gran recoñecemento por parte do público, algúns dos seus temas son: "Micaela", "Muiñeira de Garceiras", "Foliada Rianxeira", "O Caíño" ou "A Calexa".

A gala da XI edición dos Premios Martín Códax celebrarase o mércores 15 de maio no Pazo da Cultura de Pontevedra baixo a dirección de Xurxo Souto. Nesta xuntanza lúdica da música galega coñeceremos as formacións premiadas nas distintas categorías.

## A IX edición do Festival Milli Riders será o sábado 29 de xuño



Imaxe subida ás redes para a promoción do IX Festival Milli Riders. / Foto: M.R

A Asociación de moteiros Milli Riders celebrará a IX edición do seu Festival Motorrock o vindeiro sábado 29 de xuño.

Os Milli Riders venen de adiantar a data do seu gran evento anual en Melide para que todos os afeccionados ás motos e o

rock garden a última fin de semana de xuño para disfrutar deste festival.

Dende a Asociación de moteiros xa están poñendo todo en marcha co organización do evento para que o Festival Motorrock Milli Riders volva ser todo un referente.

**Suave. Cremoso. Nutritivo.**

# Queixo Arzúa-Ulloa


**O tradicional queixo galego**

Certificado pola Denominación de Orixe Protexida  
 queixo@arzua-ulloa.org • Tfno.: 981 50 76 53



## UNHA CHOIVA INESPERADA

(por Felisa Bértoa Cabado)



Cayetana foi comprobar si chovía. Saiu do colexio e non chovía, pero ela seguía escoitando as gotiñas caer. Seguiu e seguiu andando pero nada, estaba todo seco. De supeto empezou a chover a mares. Ela botouse a correr sin rumbo, ata que non sabía nin ela como saíra do recinto do colexio.

Seguia correndo para resgardarse da choiva. Ata que chegou a onde un carballo grande, onde se podía resgardar. De un momento

Para outro parou de chover, e Caye pensaba que tivera sorte, pero esa sorte duroulle poucos porque nese momento empezou a tronar. Caye con coidado foi cara o cole. Cando chegou ao porche tocou o timbre, pero cos tronos que houbera estropeárase, ela xa non sabía que facer. Na aula estabamos todos superpreocupados, Nese momento Fran decatouse de que se olvidara a chaqueta fora. Saiu correndo a buscala, nese momento viu a

Caye toda mollada, abriulle a porta e foron á aula onde Caye contounos todo. Ao final Fran recuperou a súa chaqueta e si, si que chovía.

Felisa  
Bértoa  
Cabado  
5º CEIP  
ARCEDIAGOS



ANA MARCOS, CLÍNICA DENTAL ANA MARCOS

## “A prevención sempre vai implicar un proceso máis sinxelo e un menor custe económico”

- **Que servizos e tratamentos ofreceades en Ana Marcos Clínica Dental?**

- **Ana Marcos:** Tratamos todos os ámbitos da boca, tanto en adultos como en nenos. Realizamos tratamentos de conservación, ortodoncia, implantoloxía, próteses, preventivos e tamén tratamentos infantís, o que se denomina ortopediatría. É dicir, englobamos todas as áreas da odontoloxía para tratalo en global.

- **Dende que idade é recomendable que os nenos e nenas realicen unha revisión no odontólogo?**

- **A.M:** No caso dos nenos, penso que a partir dos 2 anos se hai dúbidas débense realizar canto antes. Porén, se todo vai normal cando comezan a ir á escola, a partir dos 3 ou 4 anos, é importante facer unha revisión. Aos 6 anos é cando toca revisar a ortodoncia, unha das consultas máis destacadas porque é o momento no que empezan a saír os dentes definitivos.

- **E cando debemos empezar a cepillarlle os dentes ás crianzas?**

- **A.M:** Dende que lle sae o primeiro dente, xa sexa con 6 meses ou menos. A mellor maneira de realizar estas limpezaas é cuns cepillos especiais, xa que teñen unha púas moi brandas, e sen pasta de dentes.

- **A saúde dental inflúe en moitos aspectos. De feito, falabas nas túas redes da importancia de respirar polo nariz, dado que respirar pola boca aumenta a probabilidade da aparición de caries, sobre isto hai moito descoñecemento.**

- **A.M:** De feito, o de respirar pola boca é moi dañino. Moitos nenos e nenas respiran pola boca, incluso



Ana Marcos, odontóloga, nunha das estancias da súa Clínica Dental na vila de Melide. / Foto: Ana Marcos

durante a noite, o que pode ter repercusións no seu crecemento corporal e bucal. A boca pode sufrir cambios que non debería ou ter un mal descanso que lles inflúa no rendemento escolar. A este problema non se lle dá a importancia que ten.

- **A prevención nas enfermidades bucodentais é fundamental.**

- **A.M:** Totalmente, é moi necesario facer fincapé na prevención. Canto antes acudamos a unha consulta a corrixir ou observar calquera problema mellor e máis fácil solución vai ter. Máis vale previr que curar. Moitas veces os pacientes deixan para mañá o que non se debe. A prevención sempre vai implicar un proceso máis sinxelo e un menor custe económico, ten todas as vantaxes. E isto, soe pasar moito nos cativos, a xente pensa que ao medrar se lle vai solucionar certo

problema e non é así, canto antes lle poñamos solución mellor. Parte desta prevención é acudir 1 vez cada 6 meses para facer unha revisión.

- **Non hai que ter medo de ir ao dentista.**

- **A.M:** Para nada. De feito, creo que iso está cambiando. Ademais, aquí na Clínica temos un trato moi próximo cos pacientes que permite que se sintan cómodos e en confianza, somos como unha familia.

É certo que aínda hai xente maior que ten malos recordos de fai anos pero iso está cambiando, xa non hai aquel medo que había. As novas xeración están máis acostumadas e se as tratas con proximidade vanse sentir ben, non ten que existir ese muro entre o profesional e o paciente.

- **Cres que a poboación, en xeral, lle damos a importancia que realmen-**

**te ten á saúde dental?**

- **A.M:** Non. A xente ten que entender que para estar sans e ter unha boa saúde en global, que funcionen correctamente o fígado, o corazón, o aparato dixestivo ou os riles, é fundamental ter unha boa saúde dental. Hai estudos que asocian problemas da boca con trastornos como o alzheimer. O corpo é un sistema global e boca ten que estar saudable. Non é por estética, é por saúde.

- **O embarazo é un período importante para coidar a saúde bucodental?**

- **A.M:** Si, cando unha muller está embarazada hai determinados tratamentos que non se poden facer polo que é importante chegar a este período cunha boa saúde dental. Se ti chegas cunha boca saudable ao embarazo non vas ter ningún problema durante os 9 meses de xestación.

No caso de non chegar cunha boa saúde dental ao embarazo, polos propios cambios hormonais podes sufrir certas alteracións nas enxivas ou determinadas patoloxías que poden ser máis urxentes durante ese período.

- **Co auxe das redes sociais é máis importante a nunca contrastar a información da saúde con profesionais, chéganche moitos pacientes á clínica con bulos de internet?**

- **A.M:** Si pode haber algunha falsa información sobre algún hábito en concreto, pero neste aspecto o peor son os tratamentos que se fai a xente por internet sen ningún tipo de supervisión dun profesional. Hai certas páxinas nas que podes comprar alineadores ou ortodoncias, sen ningún tipo de supervisión dun facultativo, isto pode ser moi perigoso.

- **Como será a odontoloxía do futuro?**

- **A.M:** Vai ser moi tecnolóxica, personalizada e máis inmediata. Non obstante, a dixitalización das clínicas xa é o presente, o que nos permite traballar con maior axilidade e fiabilidade. Por exemplo: antes, para facer moldes da boca empregábase materiais como siliconas e agora, contamos con escáner intraorais que, dun xeito sinxelo, obtemos un modelo 3D da boca do paciente. Actualmente, xa hai un parte do traballo que ten ser co ordenador polo que tes que actualizarte constantemente. No ámbito da odontoloxía avanzouse moitísimo e os tratamentos serán máis seguros e eficaces.

**Ana Marcos  
Clínica Dental**

**Ronda da Coruña, 31  
15800 - Melide  
Tif: 981 50 57 05**

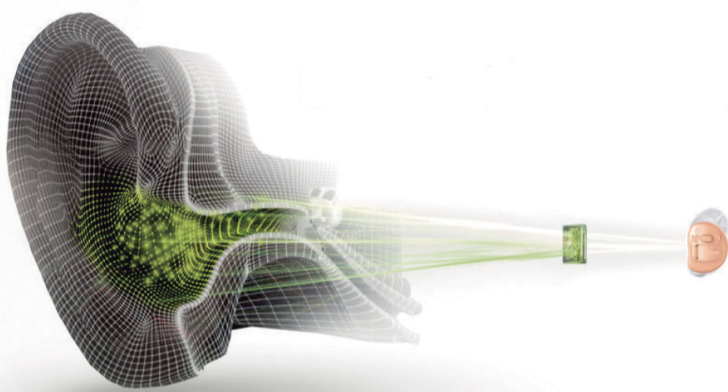




## CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ DE LA PÉRDIDA AUDITIVA

2023

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



**Se colocan totalmente dentro del oído, prácticamente invisible.**

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

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

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

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

**PRUÉBELOS ¡UN MES GRATIS! EN CASA**

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

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



E-15-001359

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

**Pedir hora**

