

EMPRESA
Novas axudas
para fomentar
a igualdade e
conciliación nas
empresas P5

MELIDE
O CEIP
Martagona
organiza unha
carreira
solidaria P8

COMARCA
Carlos Miguélez
presenta en
Santiso o seu
libro "As terras
máxicas de
Barazón" P19

ENTREVISTA



**Emilio Senra e
Braulio Méndez,
Aluminios
Melide P23**

Cerne

O xornal da Terra de Melide

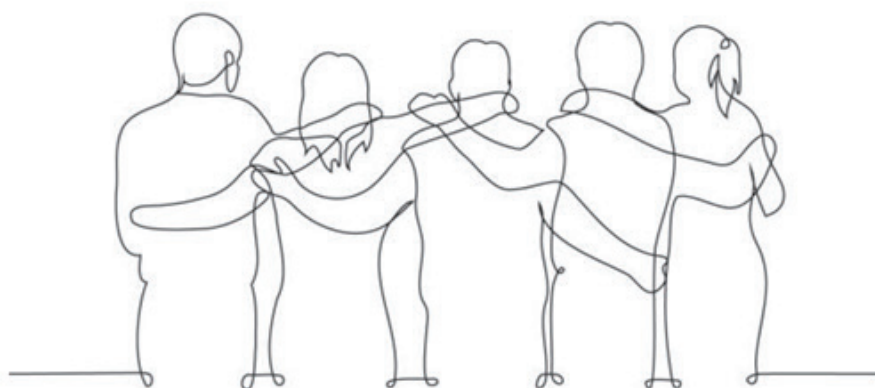
Ano XX - Nº 241. Marzo 2026. Distribución gratuíta

Asetem lanza "O comercio que coida" para poñer en valor os negocios de proximidade

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide (Asetem) vén de poñer en marcha a campaña "O comercio que coida", unha iniciativa de dinamización dirixida a reforzar o papel do comercio local e incentivar a participación da veciñanza nos establecementos da vila. A acción desenvólvese do 5 ao 18 de marzo nos comercios asociados.

Entre todas as compras, de 15 euros ou máis, sortearanse catro vales de 50 euros en carburante. P3

*Sorteo de 4 vales de
50 euros en carburante*



*"Aquí non só mercas: aquí coñécente,
acóllete e acompañante"*

A VI Subida a San Cidre será domingo 12 de abril



Un dos grandes eventos deportivos realizados na comarca é a Subida a San Cidre que este ano celebrárase o domingo 12 de abril en Toques. Con dúas carreiras: de 8 e 17 quilómetros. P18

Amurusa celebra 25 anos cunha festa en Visantoña



A Asociación de Mulleres Rurais de Santiso celebra 25 anos cunha gran festa na parroquia de Visantoña, onde se reunirán centos de persoas para festexar o realizado ata agora. P22



TOQUES
CTRA MELIDE-TOQUES KM8
L - V 7:00 a 14:00 15:30 a 18:30
SÁBADOS 10:30 a 13:30
MELIDE
N-547, 15800
Furelos, A Coruña
L - S 10:00 a 14:00
16:30 a 20:30



ESTAMOS DE ANIVERSARIO
Y QUEREMOS CELEBRARLO CON **LOS MEJORES PRECIOS DEL AÑO!**

60% 10% 20% 30% 40% 50%

LIQUIDACION TOTAL!!

HASTA 31 DE MARZO O FIN DE EXISTENCIAS

DE EXPOSICION

Tribuna de opinión

Mentres tanto, toca seguir remando

Cada 8-M, a parte dunha xornada de reivindicación, é unha chamada colectiva á reflexión, a ver como evolucionamos nunha tarefa pendente nomeada feminismo.

Avanzamos, é certo, unha muller hai 50 anos tiña menos dereitos e liberdades que na actualidade. Porén, a pesares dos avances, seguimos nun mundo no que en dous meses 10 mulleres foron asasinadas a mans das súas parellas ou ex-parellas, e dous menores foron asasinados vítimas da violencia vicaria.

O feminismo é un movemento que busca algo tan fácil de entender e revolucionario, ao mesmo tempo, como a igualdade real entre mulleres e homes. A igualdade non pode quedarse en lemas ou imaxes penduradas nas redes sociais o durante o 8 de marzo. Debe ser un compromiso firme por parte de todas e todos para conseguir unha sociedade máis xusta e igualitaria que nos permita crear unha vida mellor



A man dunha persoa cunha pancarta co símbolo da muller. / Foto: iStock

non só para as mulleres, senón tamén para os homes.

Hai que mirar ao futuro con esperanza, pero tamén fixarse e reivindicar esas mulleres que abriron camiño, en moitas ocasións con fortes consecuencias e noutros casos en silencio.

Nunha sociedade na que o desprezo polo feminismo é unha realidade entre as persoas máis novas, presente e futuro deste mundo, dá para pensar que igual algo non se está facendo ben. Que aproximadamente o 20% da xente

nova en España considere que a violencia machista non existe ou é un “invento ideolóxico” fai saltar todas as alarmas. Neste contexto, é fundamental a educación que os nenos reciben tamén nas casas ou os exemplos que aceptan como o “normativo” nas súas familias.

Cómpre non esquecer que cada dereito conquistado leva moitos anos de loita conseguilo, porén perdelo pode levar uns minutos. Mentres tanto, tocará seguir remando por unha igualdade real.

Editorial

A importancia do local nun mundo de incerteza

Xunta Directiva de ASETEM - CCA



Un cartel de aberto dun comercio de proximidade. / Foto: iStock

Vivimos tempos convulsos. A palabra incerteza converteuse nunha compañeira inseparable nas nosas conversas diarias. A guerra en Oriente Medio ponnos, unha vez máis, nun clima no que xestionar a incerteza se fai cada vez máis complicado. Non obstante, no medio deste contexto debemos ver unha oportunidade para apoiar os establecementos de proximidade.

Ao igual que fixeron durante a pandemia da COVID - 1, o comercio local é ese pequeno oasis neste

mundo cheo de incerteza. Cando todo parece derrubarse a vida cotiá convértese nun tesouro: entrar nunha tenda e que te reciban cun sorriso, coñezan o teu nome e che axuden co que precisas.

Nun sistema tan globalizado como o noso, a proximidade das nosas tendas, cafeterías, peixerías, carnicerías, restaurantes... isto é a nosa maior certeza e aliada para a vida cotiá. Mercar no comercio local é, ao mesmo tempo, un pequeno gran xesto.

Cerne

Edición dixital en www.asetem.com

Publicación mensual de distribución gratuita

COORDINACIÓN E REDACCIÓN: Lorena Vidal

EDICIÓN: Asociación de Empresarios Terra de Melide

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

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

COLABORACIÓN: Vanesa de Quinzán, Concello d Melide e CEIP de Arcediago

AGRADECIMENTOS: Pilar López e Imprenta Meligraf

IMPRESIÓN: Publicaciones Tameiga S.L.

DEPÓSITO LEGAL: OR / 57 / 84



ASOCIACIÓN DE
MEDIOS EN GALEGO

Cerne non se responsabiliza das opinións manifestadas polos seus colaboradores

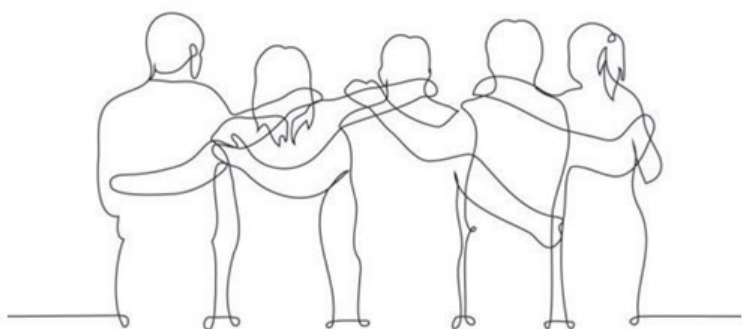
ÍNDICE

- OPINIÓN.....	2
- EMPRESA.....	3
- MELIDE.....	8
- COMARCA.....	17
- COLABORACIÓN.....	10
- CULTURA E LECER.....	20
- ENTREVISTA.....	23

Asetem lanza a campaña “O comercio que coida” para impulsar o consumo local e poñer en valor o papel destes negocios

- Campaña do 5 ao 18 de marzo -

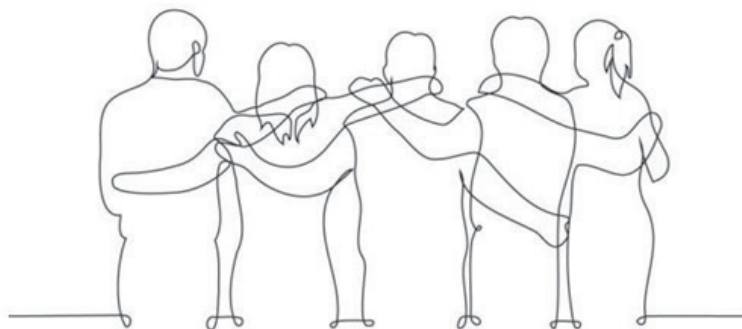
Sorteo de 4 vales de 50 euros en carburante



"Aquí non só mercas: aquí coñécente, acóllente e acompañante"

- Campaña do 5 ao 18 de marzo -

Sorteo de 4 vales de 50 euros en carburante



"Onde hai afecto, hai comercio local"

Dous exemplos de carteis da campaña “O comercio que coida”, coas súas frases personalizadas para relacionar o coidado co comercio de proximidade da localidade. / Fotos: Asetem

A Asociación de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide (ASETEM) vén de poñer en marcha a campaña “O comercio que coida”, unha iniciativa de dinamización dirixida a reforzar o papel do comercio local e incentivar a participación da veciñanza nos establecementos da vila. A acción desenvólvese do 5 ao 18 de marzo nos comercios asociados.

A campaña está aberta a todas as persoas maiores de idade que realicen compras durante estas

datas. Para participar, será necesario efectuar unha compra mínima de 15 euros e subir o ticket á App de ASETEM, quedando automaticamente rexistradas no sorteo.

Entre todas as participacións sortearanse catro vales de 50 euros en carburante, que poderán ser utilizados nas Estacións de Servizo asociadas. A maiores, os vales teñen un carácter especial: as persoas gañadoras poderán regalar o premio a quen desexen, cunha mensaxe que se inte-

gra no espírito da campaña.

As persoas gañadoras daranse a coñecer nos días seguintes ao sorteo que se realizará o luns 23 de marzo e publicaranse os seus nomes nas redes sociais de Asetem, a parte de comunicarllo persoalmente a través do número de teléfono vinculado coa App.

“O comercio que coida” pretende destacar non só a relevancia económica do comercio local, senón tamén o seu valor social e humano, subliñando a importancia das rela-

cións de proximidade entre comerciantes e clientela. A campaña quere, deste xeito, recoñecer a esas persoas que “coidan sen condicións” no día a día, convertendo o comercio en punto de encontro e vínculo comunitario.

Para poñer este vínculo en valor, cada establecemento participante ten un cartel cunha frase personalizada na que se fai relación a ese “coidado” das tendas da localidade e dos seus responsables.

Desde a Asociación

de Empresarios e Empresarias da Terra de Melide destacan que esta acción de dinamización comercial busca reforzar os lazos entre o comercio e a veciñanza, fomentar o consumo nestas datas e apoiar aos pequenos negocios, fundamentais na vida económica e social de Melide.

Con iniciativas como esta, ASETEM continúa a apostar pola visibilización do comercio de proximidade e pola creación de dinámicas que reactiven o tecido empresarial do municipio.

CHINCHES?

Plagostel
control de riesgos ambientales

Llámanos

☎ 698179968 / 986118714
✉ administracion@plagostel.com



TRAIL

VI SUBIDA SAN CIDRE

SERRA DO CAREÓN
TOQUES

12

**ABRIL
2026**

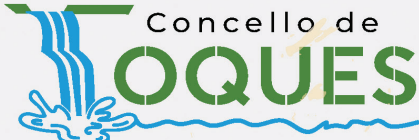
NOVAS DISTANCIAS:

+ 600M 17K

+ 250M 8K

+ CARREIRAS DE MENORES

**+ INFORMACIÓN,
REGULAMENTO E
INSCRIPCIÓN NAS
PÁXINAS WEB:
www.toques.gal
www.carreirasgalegas.com**

 Concello de
TOQUES

 **Deputación
DA CORUÑA**

 **Federación Galega
de Atletismo**



Novas axudas para fomentar a igualdade e a conciliación nas pequenas empresas galegas cun plan de 1'4 millóns de euros



Unha muller e nai traballadora teletraballando dende a casa coa súa filla ao lado. / Foto: iStock

As empresas e autónomos da comarca poderán acceder, desde o 20 de febreiro, ao novo programa de axudas da Xunta destina-

do a promover a igualdade laboral, a conciliación e a responsabilidade social empresarial (RSE). O plan mobiliza 1,4 millóns de eu-

ros e busca facilitar que as pequenas e medianas empresas dean pasos adiante en materia de corresponsabilidade e mellora das con-

dicións laborais.

O programa inclúe incentivos para elaborar plans de igualdade, implantar medidas de teletraballo ou flexibilidade horaria, e acometer investimentos que favorezan a conciliación. Tamén se apoia a obtención de certificacións en RSE, un ámbito cada vez máis valorado tanto polo tecido empresarial como polas persoas traballadoras.

As axudas están abertas a pemes, persoas autónomas e entidades sen ánimo de lucro que contengan con persoal contratado e centros de traballo en Galicia. Os requisitos de participación varían segundo a liña escollida, con mínimos de entre unha e cinco persoas traballadoras.

As axudas estrutúranse en tres liñas principais. A Liña I, dotada con 200.000 euros, está dirixida á elaboración e implantación de plans de igualdade en empresas de entre 10 e 49 persoas traballadoras. A Liña II, centrada na conciliación, conta con 1,1 millóns de euros distribuídos en tres subliñas: teletraballo (150.000 €), flexibilidade horaria (750.000 €) e investimentos en medidas de conciliación (200.000 €). Pola súa banda, a Liña III, con 100.000 euros, apoia a obtención de certificacións en responsabilidade social empresarial.

As solicitudes para estas axudas poderán presentarse ata o venres 20 de marzo de 2026.

O número de persoas paradas sobe no mes de febreiro na Terra de Melide



Unha muller buscando traballo de maneira activa a través da rede nun ordenador. / Foto: IA

A comarca da Terra de Melide pechou o mes de febreiro cun aumento do desemprego con respecto ao mes anterior. En total, rexistráronse 355 persoas en paro, fronte ás 345 de xaneiro, o que supón un incremento global do 2,89 %.

O concello de Melide concentra a maior parte

do desemprego da comarca e tamén o incremento máis significativo. En febreiro contabilizáronse 254 persoas desempregadas, oito máis ca en xaneiro (246). Este dato marca a tendencia ascendente do mes e sitúa a Melide como o municipio que máis contribúe á subida comarcal.

Nos concellos máis pequenos tamén se aprecia un lixeiro repunte: en Toques, o paro subiu de 25 a 26 persoas. E, en Santiso a suba algo é maior: pasa de 35 a 38 persoas desempregadas. A única vila da comarca que reduce o desemprego é Sobrado, pasa de 39 a 37 parados.

El Huevo de la Abuela abre La Huevería este venres



A entrada do novo establecemento "La Huevería". / Foto: El Huevo de la Abuela

Melide suma un novo establecemento gastronómico, este venres, co nacemento de La Huevería, un local situado no Cantón de San Roque, 13, que aposta por un concepto estrela: ofrecer produto directo da granxa, sen intermediarios, e combinar a venda de ovos frescos coa degustación de

pratos nos que o ovo é o protagonista absoluto.

A proposta destaca pola súa filosofía clara: achegar a granxa, de El Huevo de la Abuela, á clientela e poñer en valor un produto sinxelo, natural e de máxima calidade, garantido pola venda directa produtor-consumidor.

Éxito de afluencia do Mercamelide de inverno, o que consolida o seu tirón



Asistentes ao Mercamelide de inverno, celebrado no Pazo de Congressos de Melide / Foto: Concello de Melide

O Goberno local do Concello de Melide valora o tirón do Mercamelide de Inverno. O concelleiro de Comercio, Xosé Igrexas, fai un bo balance desta cita celebrada esta fin de semana no Pazo de Congressos coa participación de preto de 30 establecementos locais, e salienta a elevada participación rexistrada ao longo das dúas

xornadas. “En termos xerais a valoración é moi positiva, xa que houbo unha boa afluencia durante toda a fin de semana”, sinala.

Durante a cita, organizada por Asetem en colaboración co Concello, os comercios participantes puxeron á venda produtos de sectores moi variados. Ademais, sorteáronse seis vales

de compra por un importe total de 1.500 euros entre as persoas que realizaron compras, que deberán empregarse antes do 30 de marzo nos propios establecementos adheridos.

Igrexas destaca tamén que “este tipo de iniciativas son importantes porque dinamizan o municipio.”

O Hotel Carlos 96 de Melide incorpora servizo de spa



Imaxe de promoción do Hotel & Spa Carlos. / Foto: Hotel Carlos

O Hotel Carlos 96, en Melide, vén de ampliar a súa oferta coa incorporación dun novo servizo de spa, pensado para aquelas persoas que buscan un espazo de benestar, descanso e desconexión sen saír da comarca.

Logo de meses de traballo, xa están dispoñibles experiencias de spa,

masaxes e tratamentos personalizados, deseñados para renovar corpo e mente. A nova área de relaxación pretende ofrecer unha alternativa de ocio saudable tanto para hóspedes como para veciños e visitantes que desexen desfrutar dun momento para si mesmos.

Os horarios son de luns a domingo.

Ulloa Viva celebra “a vitoria da loita popular” contra o proxecto de Altri



Membros da directiva da Plataforma Ulloa Viva no seu local en Monterroso. / Foto: Plataforma Ulloa Viva

A Plataforma Ulloa Viva celebra con “ledicia e cautela” o anuncio feito público pola conselleira de Economía e Industria do arquivo do proxecto da macrocelulosa de Altri en Palas de Rei. Logo de máis de 3 anos de

loita veciñal e social, Ulloa Viva agradece o apoio, a contestación de toda a sociedade galega e “a forza do traballo colectivo, a forza de todo un pobo” que finalmente conseguiu “gañarlle ao espolio”. Desde Ulloa

Viva celebran que finalmente se fixo realidade que “ninguén se salva só, só nos salvamos xuntas”.

No pasado mes de febreiro, a conselleira de Economía e Industria, María Jesús Lorenzana, noti-

ficou o inicio de arquivo do expediente do proxecto de Altri en Palas de Rei, pola imposibilidade de conectar a planta á rede eléctrica. “A caducidade do expediente vén de que a empresa non pode xustificar a fórmula técnica no proxecto para a súa conexión con subestación, o proxecto queda arquivado”.

Desde a Plataforma Ulloa Viva recibimos este anuncio “con alegría, cautela e certa rabia”, a Xunta Directiva da Plataforma reunida no seu local en Monterroso aseguraron que “xa que o noso fin último é que Altri nunca sexa unha realidade alegrámonos de escoitar estas declaracións. Pero Ulloa Viva mira “con cautela” este anuncio porque “tanto a Xunta como a empresa xa nos mentiron nestes anos en diferentes

ocasións” polo que advertiron que o equipo xurídico da Plataforma “seguirá traballando como leva facendo e sen mudar o rumbo”.

Tamén hai “rabia” diante do anuncio feito pola conselleira de Economía, María Jesús Lorenzana, que circunscribe o posible arquivo do proxecto á conexión eléctrica e á subestación “osa motivos para archivar o proxecto non deberían ser si ten ou non ten unha subestación, este é un proxecto que lle fai mal ás persoas, que enferma o noso medio ambiente é unha industria altamente contaminante que acapara os recursos de todos. É un proxecto malo para Galicia, malo para o futuro e malo para as novas xeracións, eses deberían ser os motivos para que este proxecto se peche”.

**PRUEBA 1 MES
AUDÍFONOS
GRATIS**



tábora
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO



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

**NUEVA
UBICACIÓN**



tábora
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

1 GAFA
GRADUADA
69 €



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

A Foliada de Melide abre o período de inscrición para os Cantos de Taberna



Un grupo de mulleres bailando na Praza das Coles durante unha actuación da Foliada. / Foto: Foliada Melide

A organización da Foliada de Melide vén de anunciar a apertura do prazo de inscrición para participar nos tradicionais Cantos de Taberna, unha das actividades máis emblemáticas deste evento cultural. A cita terá lugar o sábado 25 de abril, no casco vello da vila, onde diferentes grupos percorreren as taber-

nas interpretando pezas da música tradicional galega. Os grupos interesados poderán inscribirse enviando un correo a foliadamelide@gmail.com, indicando nome do grupo, persoa de contacto e teléfono.

Segundo informa a organización, os grupos deberán ter en conta, entre outras, as seguintes normas:

cada grupo poderá estar composto por un máximo de dez persoas, o repertorio será preferiblemente tradicional, cada formación contará cun itinerario diferente polas tabernas do casco histórico e irá acompañada en todo momento por un membro da organización e dispoñerá de 20 minutos por actuación.

O CEIP Martagona celebrará o próximo luns 16 de marzo unha carreira non competitiva e solidaria coa finalidade de recadar fondos para a organización Save the Children, coincidindo coa conmemoración do Día da Educación Física na Rúa. A iniciativa busca mobilizar ao alumnado, ás familias e ao tecido social de Melide arredor dunha causa esencial: a loita contra a desnutrición infantil no mundo. A actividade enmárcase nun proxecto educativo que pretende fomentar entre o alumnado valores como a solidariedade, a cooperación e o compromiso social, implicando activamente toda a comunidade educativa.

O centro lembra que para moitos nenos e nenas do planeta a pregunta diaria “que hai hoxe para comer?”

non sempre ten resposta. En moitos fogares, o único alimento dispoñible para unha semana pode reducirse a unha pequena cantidade de fariña e arroz. Esta é a realidade que Save the Children tenta combater a través de dúas liñas de acción fundamentais: apoio nutricional ás mulleres embarazadas e bebés nos primeiros meses de vida; e tratamento da desnutrición infantil mediante un preparado terapéutico de pasta de cacahuete enriquecida con micronutrientes, cun custo de 60 euros por neno/a durante as seis semanas necesarias para recuperar un estado nutricional saudable.

Durante a xornada solidaria, o alumnado participará na carreira como símbolo de apoio á infancia vulnerable. As familias poderán patrocinar a par-

O CEIP Martagona organiza para o día 16 de marzo unha carreira solidaria



O CEIP Martagona dende a rúa, onde o alumnado realizará esta iniciativa solidaria. / Foto de arquivo

ticipación cun donativo voluntario, que se destinará integramente aos programas de Save the Children.

O CEIP Martagona tamén fai un chamamento ás empresas e negocios de Melide para que se sumen

A Asociación de Troiteiros prepara as actividades anuais



Varios membros da Asociación nunha xornada de limpeza. / Foto: A.T.R.F

A Asociación de Troiteiros Río Furelos organiza as actividades para este ano 2026.

Algunhas das propostas son: mantemento e reposición de sinalización do couto do río Furelos, así como dos seus accesos, o XXII Campionato de Pesca Terra de Melide (11 de abril), Máster Campións de

pesca á mosca (2 de maio), captura e solta (6 de xuño), Día do Socio (1 de agosto), XXII Xornadas de Limpeza río Furelos e afluentes (29 de agosto, 5 e 12 de setembro), campaña “Proxecto Ríos” de Adega, charlas e exposicións de medio ambiente nas escolas, taller de montaxe de mosca (10, 17 e 24 de outubro).

á iniciativa mediante calquera achega económica. As doazóns poderán realizarse o día da carreira ou en calquera momento no propio centro educativo. Como agradecemento, todas as entidades colabo-

radoras aparecerán nunha listaxe pública o día do evento e tamén na publicación posterior que se difundirá na web do colexio. O centro anima a toda a comunidade a participar nesta proposta.

ANÚNCIATE NO CERNE!

- ✓ O teu anuncio verase en toda a comarca, máis de 1.000 exemplares
- ✓ Formato dixital nas nosas redes sociais e páxina web
- ✓ Posibilidade de deseño do anuncio



O TRADICIONAL QUEIXO GALEGO



Queixo Arzúa-Ulloa

Suave. Cremoso. Nutritivo

Prioridade 3, medida 3.2



Certificado pola Denominación de Orixe Protexida



@ArzuaUlloaDOP

@arzuauulloadop

queixo@arzua-ulloa.org

Tfno.: 981 50 76 53

APORTACIÓNS FEMININAS Á CIENCIA

Co gaio do Día Internacional da Muller e a Nena na Ciencia (11 de febreiro), o grupo de 5º e 6º de educación primaria realizaron unha investigación individual achegándose ao papel fundamental que desempeñaron, e seguen a desempeñar, as mulleres na comunidade científica e tecnolóxica.

Así mesmo, con esta actividade tentouse visibilizar a brecha histórica que existiu no acceso e a participación do “débil” xénero feminino en áreas como a física, a matemática, a enxeñería, a tecnoloxía ou a investigación científica, tendo que publicar os seus grandes logros baixo o nome dos seus pais, maridos ou mesmo pseudónimos inventados.

Neste traballo de investigación o alumnado achegouse a referentes femininos como:

- **Marie Curie**, que foi pioneira no estudo da radioactividade e a primeira persoa en recibir dous premios Nobel en dúas disciplinas científicas distintas (física e química).
- **Rosalind Franklin**, cuxo traballo foi clave para comprender a estrutura do ADN, identificando a súa estrutura en forma de dobre hélice.
- **Ada Lovelace**, considerada a primeira programadora da historia polo seu traballo coa máquina analítica, un dispositivo precursor das computadoras modernas.
- **Katherine Johnson**, matemática de orixe afroamericana cuxos cálculos foron esenciais para moitas das misións espaciais da NASA.
- **Hipatia de Alejandría**, unha das primeiras mulleres científicas documentadas, que contribuíu a grandes avances en xeometría, álgebra e astronomía, ademais de ser unha mestra carismática que deixou unha profunda pegada nos seus discípulos.
- **Isabel Zendal**, galega considerada a primeira enfermeira da historia en misión internacional, que coidou dos nenos orfos que viaxaron a América e a Filipinas para levar a vacina das vexigas aos territorios españois de ultramar.
- **Margarita Salas**, bioquímica española pioneira en bioloxía molecular famosa por varios descubrimentos que permiten amplificar o ADN millóns de veces e que revolucionaron as técnicas de diagnóstico médico, forenses e de investigación xenética.
- **Jane Goodall**, etóloga e activista ambiental coñecida por unha vida dedicada á comprensión e conservación dos chimpancés, demostraron que son seres complexos, descubrimentos que obrigaron á ciencia a redefinir o que significa “ser humano”.
- **Bárbara McClintock**, xenetista que descubriu os elementos xenéticos móbiles ou “xenes saltarines” que poden cambiar de posición nos cromosomas, o que demostrou que o xenoma é dinámico e non estático.
- **Lise Meitner**, científica austríaca, de orixe xudía, que contribuíu aos descubrimentos do elemento protactinio e a fisión nuclear.
- **Hedy Lermarr**, ademais de actriz, foi inventora dun sistema de comunicación secreto de salto de frecuencia durante a Segunda Guerra Mundial, sentando as bases para tecnoloxías actuais como o Bluetooth e o Wifi.
- **Mary Somerville**, científica, autodidacta na súa formación, que estudou matemáticas e astronomía, onde o seu traballo sobre as alteracións na órbita de Urano foi a base da investigación que conduciu ao descubrimento de Neptuno no ano 1846.

Con esta actividade pretendíase recoñecer a importancia das achegas das mulleres á ciencia, desde perspectivas históricas moi diversas, rompendo estereotipos e enriquecendo a investigación, a creatividade e a innovación.

Recoñecer o papel feminino na ciencia e na tecnoloxía non só é un acto de xustiza histórica, senón tamén unha necesidade para construír unha ciencia máis inclusiva, innovadora e representativa da sociedade, así como un exemplo para promover referentes que inspiren ás novas xeracións.

Polas nosos futuros científicos de 5º e 6º, e en especial, polas futuras doctoras, enxeñeiras e/ou técnicas Mencía, Xiana, Josemith, Sara e Sheila!

Ceip de Arcediago

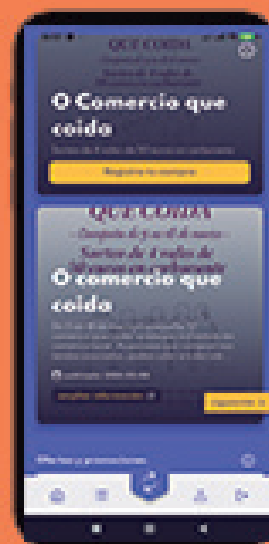
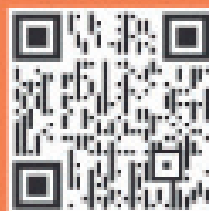
Descarga a APP de Asetem

Consigue descontos, ofertas, promocións e premios exclusivos.

As empresas locais a un só click!

Descubre todas as vantaxes desta nova APP descargándoa en Play Store, Apple Store ou no QR da imaxe.

Descargar >



A EDUCACIÓN DOS NOSOS FILLOS

Nestes días presentouse en Melide un libro sobre o patrimonio lúdico galego, que ten detrás moito traballo e experiencias da Asociación do Xogo Tradicional e Popular.

Nese libro -e nesa presentación- falouse de como se respectan ou non as nosas maneiras de xogar, propias da nosa cultura.

Dun lado e doutro da mesa había un bo número de mestres e profesores de distintos niveis, uns falando da experiencia de como xoga a rapazada nos patios dos seus colexios, e outros coas orellas moi abertas recibindo información para aplicar nos seus centros de ensino.

Mestras, á fin, ocupadas e preocupadas por facer mellor o seu traballo, que é ensinalrles cousas aos fillos e fillas dos demais.

Botando unha ollada ao resto do público, non destacaba precisamente por numerosa a representación de pais ou nais. Se cadra é que non nos interesa en xeral a que xogan os nosos fillos, como pasan o tempo libre. Ou se cadra é que estamos dando por asumido que a ensinanza e a educación é cousa dos colexios, e dos profes, e que se falla ese sistema será o que faga que a educación dos nosos fillos sexa precaria.

Como estará a cousa para que a día de hoxe sexa politicamente incorrecto apoiar, apreciar e valorar o traballo que fan os mestres e profesores nos colexios e nos institutos, ensinándolles aos nosos fillos. Impórtanos máis comparar os días de vacacións que teñen na súa vida ca saber o método co que están ensinándolle a táboa do 7 aos nosos fillos, ou calquera outro contido.

E digo intencionadamente "contido" porque aínda que queda ben como frase recorrente, cada día parece perder máis peso a convicción de que a educación se aprende na casa. Logo, cando o comportamento da rapazada non é o que nos gustaría, as familias botámoslle a culpa ao colexio, ás compañías, aos profesores que pasan de todo, e teñen moitas vacacións, á sociedade...coma se a sociedade non foramos nós. Coma se non foramos nós o exemplo que os fillos seguen todos os días da súa infancia para construír a súa escala de valores. Coma se non tivesemos claro que nos metemos neste choio (o de ser pais/nais) sabendo que non hai vacacións: sómolo a tempo completo, sen opción de delegar en ninguén a responsabilidade de facelo mal. Como se non foramos nós os que temos que decidir o que comen, como se visten, cantas horas de pantalleo reciben ao día, que ven no teléfono, a que hora volven á casa, como deben relacionarse cos avós,... Son, en fin, as cousas miúdas que acaban completando o perfil de educación dunha persoa que está medrando e cambiando a diario, e un longo etcétera que se resume naquela famosa frase dalguén moi listo que dicía: "poida que os teus fillos non te escoiten nunca, pero estante observando todo o tempo".

Somos a primeira xeración na que o número de pais e nais con estudos superiores é moi habitual. Mais se cadra termos estudos superiores non implica que os nosos fillos entren dando os bos días e saian dando as grazas á caixa de leite cando os mandamos buscar unha barra de pan. A sociedade somos nós.

Vanesa de Quinzán

O CONCELLO DE MELIDE CUMPRE COA LEGALIDADE EN CANTO AO PROXECTO DA COMUNIDADE ENERXÉTICA MELIDÁ

Ante as declaracións publicadas neste mesmo medio pola Comunidade Enerxética Melidá hai unhas semanas, o Goberno local do Concello de Melide considera oportuno realizar algúns apuntes e aclaracións para evitar que se proporcione unha información errónea ou parcial que confunda á veciñanza. En primeiro lugar, este Goberno municipal rexeita que o acontecido teña que ver coa falta de vontade política, tal e como se acusa nese escrito.

De ser así, desde o Concello de Melide non se tería iniciado ningún procedemento, non se tería pedido asesoramento, non tería tido conversas cos interesados, nin se terían solicitado os informes correspondentes que arrojen luz sobre a legalidade do proxecto da Comunidade Enerxética Melidá.

Dito o anterior, parécenos procedente explicar a postura do Concello de Melide. Queremos recordar que existe un informe sobre a viabilidade técnica do anteproxecto no que o seu asinante, o arquitecto técnico municipal, deixa constancia de que as intervencións que se pretende realizar en bens de interese cultural ou catalogados, así como, de ser o caso, no seu contorno de protección ou na súa zona de amortecemento, terán que ser autorizados pola Consellería competente en materia de patrimonio cultural. Unha autorización coa que o anteproxecto non conta.

Tamén se indica que, para valorar tecnicamente a viabilidade da instalación se deba achegar un proxecto técnico completo e faise referencia así mesmo, á necesidade de completarse o material entregado con documento visado polo colexio profesional no que se indiquen técnica e analiticamente as accións sobre a estrutura. Esta apreciación faise porque o certificado que se achega por parte dos interesados foi realizado a partir dunha inspección visual, sen visado colexial.

A Asesoría Xurídica do Concello de Melide emite outro informe no que constata que o Anteproxecto Técnico de instalación Fotovoltaica de Autoconsumo que a Comunidade Enerxética Local Melidá propón desenvolver na cuberta do Pazo de Congresos de Melide "non é outra cousa que unha cesión directa e gratuíta dun ben de dominio público mediante unha adxudicación directa sen título administrativo habilitante algo que, xa a priori, remarca, se atopa prohibido polo ordenamento".

É dicir, un uso privativo dun ben de dominio público (como é o caso) estará sempre suxeito a unha concesión administrativa ou a algún outro instrumento legal que habilite o mesmo, posto que o que se pretende, en suma, é unha ocupación e utilización dunha porción do dominio público, para o que se precisa obrigatoriamente dun título habilitante de conformidade no disposto na Lei 33/2003, de 3 de novembro, do Patrimonio das Administracións Públicas, na Lei 9/2017, de 8 de novembro, de Contratos do Sector Público, e demais lexislación concordante.

Detalla o informe que, de conformidade coas normas xurídicas correspondentes, e demais lexislación concordante, non se pode por parte do Concello de Melide realizar unha cesión de uso dun ben de dominio público, ou de parte do mesmo, sen máis e de xeito directo como se pretende por parte dos seus promotores. É por iso que recomenda que para levar a cabo a instalación citada se debe iniciar e levar a cabo o procedemento legalmente previsto para a cesión e uso dun ben de dominio público.

Polo tanto e, en resumo, a postura do Goberno local non ten que ver co "agora xa non" que os interesados refiren, senón coas recomendacións que fan os técnicos nos seus informes en aras de darlle cumprimento á legalidade vixente. Os plans do Goberno local non mudaron, senón que o xusto e coherente é atender as indicacións dos técnicos co único e respectable obxectivo do cumprimento da legalidade.

Concello de Melide

Melide acolle a presentación do libro “Historias de muíños e muiñeiros/as na cerna de Galicia”, de Monserrat Varela



Varios asistentes na presentación do libro “Historias de Muíños e muiñeiros/as na cerna de Galicia”. / Foto: C. Melide

O Edificio Multiusos de Melide acolleu o pasado venres a presentación do libro *Historias de muíños e muiñeiros/as na cerna de Galicia*, da autora María Montserrat Varela Vázquez.

A obra, que recibiu unha mención especial no XXIX Premio Vicente Risco de Ciencias Sociais polo seu alto valor etnográfico, centra o seu estudo no patrimonio material e, sobre todo,

no patrimonio inmaterial asociado aos muíños tradicionais: costumes, prácticas laborais, folclore, relacións sociais e modos de vida xa desaparecidos ou en claro proceso de transformación.

En dita presentación participaron: Ana Mosteiro (concelleira de Cultura do Concello de Melide), María Monserrat Varela (autora da obra), Elvira Carregado (presidenta da Fundación Vicente Risco), Concepción Losada (presidenta do Padroado do Museo do Pobo Galego) e Xosé Manuel Broz (director do Museo da Terra de Melide).

Un dos aspectos máis destacados do libro é o seu enfoque humano: a autora recolle testemuños literais de case corenta informantes dos concellos do interior de Galicia, que narran en primeira persoa as súas lembranzas e experiencias vividas ao longo do século XX e comezos do XXI.

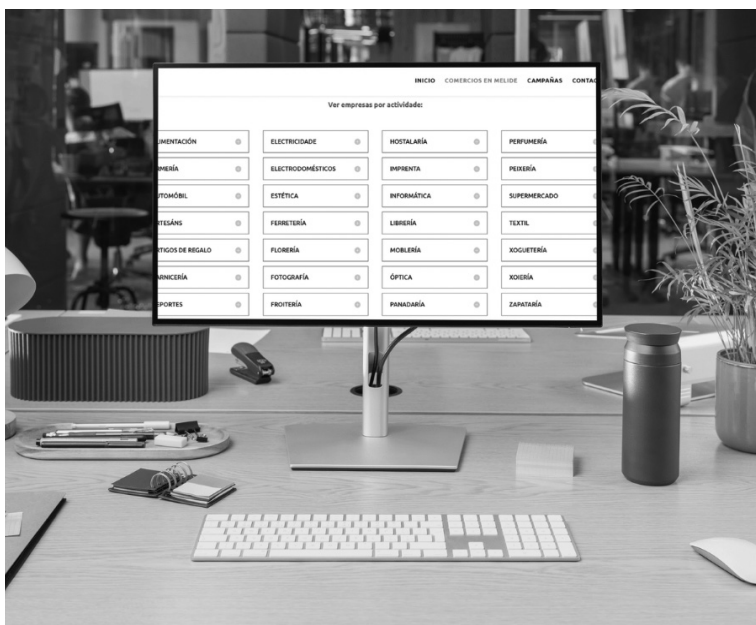
A través das súas voces, o lector pode coñecer

como se traballaba, como se socializaba e como se vivía arredor dos muíños; ao tempo que se aprecia con claridade a profunda transformación económica, social e cultural experimentada polo rural galego.

A obra estruturárase en cinco grandes bloques temáticos que inclúen: a descrición dos distintos tipos de muíños en Galicia e o seu funcionamento; o oficio de muiñeiro/a, os seus roles, ferramentas e a súa evolución histórica; a relación das persoas usuarias cos muíños; un amplo corpus de historias verídicas, contos, anécdotas e lembranzas e unha entrevista a Broz.

Segundo destacou a autora, este traballo pretende ser unha homenaxe ás mulleres e aos homes do rural galego.

O Concello lanza unha nova páxina web para impulsar o comercio local da vila



Unha das seccións da nova web mercaenmelide.gal. / Foto: Cerne

O Concello de Melide vén de poñer en marcha, hai apenas unhas semanas, mercaenmelide.gal, unha nova plataforma dixital creada para reforzar a visibilidade do comercio de proximidade e facilitar a difusión das campañas municipais neste ámbito. O portal reúne

unha listaxe dos distintos establecementos do municipio, organizados por áreas, e incorpora tamén un apartado específico no que se recollen as diversas accións e iniciativas de apoio ao sector.

Trátase dun proxecto aberto e en constante

evolución, que irá incorporando melloras para adaptarse ás necesidades do tecido comercial melidense e das súas usuarias e usuarios. O Goberno local destaca que esta ferramenta dixital pretende funcionar como un escaparate en liña no que a veciñanza, visitantes e turistas poida atopar de maneira rápida os produtos e servizos que ofrecen os negocios do municipio.

O concelleiro de Comercio e tenente Alcalde, Xosé Igrexas, subliña que a nova web constitúe “unha ferramenta de apoio ao comercio” que complementa outras medidas impulsadas polo Concello para fortalecer o sector comercial da vila. Igrexas fai fincapé, ademais, en que o apartado de contacto da páxina “pretende ser unha canle de comunicación a través da cal poidan enviar suxestións e propostas de apoio ao comercio local”.

Cultura organiza o ciclo “Domingos de teatro”



O cartel informativo destas obras de teatro adulto. / Foto: Concello de Melide

O Concello de Melide trae neste mes de marzo unha nova edición do ciclo “Domingos de Teatro 2026”, no Centro Sociocultural Minguos de Pita. As funcións serán ás 19:00 horas e a entrada será de balde.

O público adulto poderá gozar dunha selección

variada de espectáculos: 15 de marzo coa obra “Go Home” de Etiqueta Negra, o domingo 22 será a quenda de “Alta Costura” de Elefante Elegante e, para rematar, o día 29 “O Proceso” de Malasombas Produccións.

Este ciclo conta co apoio da Deputación.

Os Concellos de Melide, Santiso e Toques reforzan investimentos clave grazas ao Plan Único POS+2026 da Deputación da Coruña

A contorna de Santiago continúa a beneficiarse do Plan Único (POS+) da Deputación da Coruña, unha ferramenta que o presidente provincial, Valentín González Formoso, definiu novamente como “a principal ferramenta inversora da Deputación nos concellos” durante a súa visita institucional ao Concello de Ordes. O encontro, no que tamén participou a deputada de Plans, Cristina García, serviu para facer balance do impacto do programa nos municipios da zona, entre eles Melide, Santiso e Toques, que volven recibir en 2026 importantes achegas para garantir servizos e infraestruturas básicas.

Na desagregación da primeira achega do POS+2026, destaca a dotación prevista para estes tres concellos: Melide con 1.248.549’38 euros, Santiso con 703.175’46 euros, e Toques con 629.586,47.

Estas partidas per-

mitirán reforzar servizos municipais esenciais, executar obras de mellora en infraestruturas e, sobre todo, facer fronte ao incremento do custe dos servizos públicos, un dos aspectos que o presidente provincial cualificou como “unha presión crecente que obriga aos concellos a destinar máis fondos a gasto corrente”.

Formoso lembrou que, coa creación do Plan Único, a Deputación introduciu un modelo que outorga plena autonomía aos concellos para decidir en que investir os fondos, adaptándose ás necesidades reais de cada territorio. “Os alcaldes e alcaldesas quixeran dedicarlle o 100% dos fondos a investimentos tanxibles, pero cada vez teñen que destinar máis ao funcionamento diario dos concellos”, matizou.

A deputada de Plans, Cristina García, incidiu en que o POS+ é especialmente determinante en mu-



Valentín González no momento do anuncio destes Concellos beneficiarios polo POS. / Foto: Deputación da Coruña

nicipios pequenos, como Santiso e Toques, onde representa unha ferramenta “proporcionalmente máis importante” para garantir a estabilidade financeira e manter servizos básicos da veciñanza. Ambos concellos recibiron xa, desde 2017, importantes investimentos acumulados: Santiso con 6.378.335,92 euros e 68 obras executadas, e Toques con 5.763.207,03

euros e 48 obras.

No caso do concello de Melide, o POS+ converteuse tamén nun pilar esencial para o financiamento das arcas municipais. Desde o ano 2017, o Concello acumula 11.389.364,77 euros de investimento e 29 obras executadas co apoio directo da Deputación. Formoso recordou que o Plan Único mobilizou xa máis de 252 millóns de euros na

contorna de Santiago e permitiu impulsar 1.294 obras, consolidándose como un motor clave para o desenvolvemento local.

Durante a visita ao Concello de Ordes, o presidente provincial reiterou a necesidade de que a Xunta incremente o Fondo de Cooperación Local, que actualmente ascende a só 20 millóns para os 313 concellos galegos.

A Mancomunidade do Camiño Francés presenta a súa nova guía gastronómica, baixo o lema, “Saborea o Camiño Francés”



Varios representantes dos once concellos que forman a Mancomunidade. / Foto: Mancomunidade do Camiño Francés

O Camiño Francés ao seu paso por Galicia suma un novo recurso para poñer en valor a identidade culinaria dos once concellos polos que transcorren os

seus 160 quilómetros: a guía gastronómica “Saborea o Camiño Francés”, presentada este mércores na queixería Barral, en Arzúa, nun acto que contou

coa presenza dos alcaldes das localidades integrantes da mancomunidade.

A publicación, impulsada pola Mancomunidade de Concellos Galegos

do Camiño Francés, reúne os produtos locais máis característicos do territorio e sitúa a gastronomía como un eixo clave na experiencia das persoas camiñantes e visitantes. Tal como destacou Begoña Baldo, presidenta da entidade, a guía serve para reivindicar a calidade e singularidade da produción local: “Pode non ter chefs de estrela Michelin, pero temos produto propio, diferenciado e, en ocasións, único”.

Entre os produtos destacados figura o queixo de O Cebreiro, símbolo gastronómico de Pedrafita do Cebreiro e punto de entrada do Camiño en Galicia. Con Denominación de Orixe Protexida, este queixo ten as súas raíces na tradición monástica medieval e chegou a

ser considerado un agasallo digno das familias reais europeas. Ademais, é o protagonista de citas como a Feira do Queixo do Cebreiro do Venres Santo, a Romería de Santa María A Real ou a feira mensual de Pedrafita. Do mesmo xeito, a guía inclúe outros produtos emblemáticos como a augardente de Portomarín, así como elaboracións tradicionais, receitas típicas e información sobre produtoras e produtores locais que manteñen viva a cultura gastronómica do territorio.

Con esta nova guía gastronómica, a Mancomunidade continúa avanzando na súa estratexia de promoción conxunta e pon en valor unha das grandes fortalezas do territorio: o sabor propio dun Camiño.

A vila de Melide acolle o Congreso esLibre 2026, un encontro de referencia da cultura e tecnoloxía libre os días 17 e 18 de abril



Rafael Gayoso, membro de MeLiSA na presentación do Congreso esLibre 2026 en Melide. / Foto: Cerne

Melide acolle o Congreso esLibre 2026, un encontro de referencia da cultura e tecnoloxía libre os días 17 e 18 abril nos espazos do Edificio Multiusos e do Centro Sociocultural Mingos de Pita. A organización corre a cargo da Asociación de

Usuarios de Software Libre da Terra de Melide (MeLiSA), coa coorganización do Grupo de Amigos de GNU/Linux de Pontevedra (GAL-Pon).

A asistencia será libre e gratuita, previa inscrición, e o congreso poderá

seguirse tamén en liña, ampliando o alcance da participación máis aló da presenza física.

Tras un ano de parón dedicado á preparación, esLibre regresa mantendo a filosofía que o consolidou como un dos encon-

tros máis importantes do ecosistema libre: colaboración, intercambio de experiencias e apertura do coñecemento. O congreso xa pasou por cidades como Vigo, Granada, Zaragoza ou Valencia, e a súa chegada a Melide reforza a idea de que a cultura libre debe estar ao alcance de todas as persoas, vivan onde vivan.

“O máis valioso de esLibre non é só o que se aprende nas charlas, senón as relacións que se crean entre persoas e proxectos”, destacou Rafael Gaioso, tesoureiro de MeLiSA, durante a presentación.

O formato manterá a estrutura das edicións anteriores, nas que se combinaron: charlas e obradoiros sobre tecnoloxía e cultura libre; mesas de comunidades e espazos expositivos; salas temáticas organizadas por colectivos especializados; actividades participativas, como unha saída fotográfica polo territorio; comida

comunitaria, patrocinadas por LibreBit, pensadas para fortalecer vínculos entre participantes.

Entre as salas temáticas destaca a XIII Xornada de Usuarios de R en Galicia, que por primeira vez se integra no programa oficial de esLibre, reforzando a presenza de contidos orientados á análise de datos e á investigación aberta.

Ademais, haberá unha actividade fóra das instalacións do Congreso esLibre, será un roteiro fotográfico polo municipio, no que as persoas participantes poderán coñecer os recunchos máis emblemáticos da localidade meliden-

se. Os avances do programa xa están dispoñibles na web oficial do congreso, mentres que o programa completo por salas publicárase o 15 de marzo, permitindo ás persoas interesadas planificar a súa participación con antelación.

O melindre leva o sabor de Melide ao Certame de Baristas de Foz



O concelleiro de Comercio, Xosé Igrexas, cunha das persoas da organización do Certame. / Foto: Concello de Melide

A repostaría tradicional de Melide viaxou esta semana ata a Mariña lucense para darse a coñecer no Certame de Baristas de Foz, un encontro de referencia no

ámbito da hostalaría, no que participan 26 centros procedentes de 14 comunidades autónomas, así como de Portugal e Italia. O melindre, convertido xa

nun símbolo gastronómico de Galicia, forma parte das degustacións e actividades programadas ao longo destes días.

No marco deste

evento, celebrouse este venres unha acción específica de promoción coa presenza do concelleiro de Comercio de Melide, Xosé Igrexas, nun acto que puxo en valor tanto o produto como a tradición reposteira da vila. O edil destacou a importancia de que Melide estea presente nun foro gastronómico desta dimensión, onde se reúnen estudantes e profesionais da hostalaría de distintos países. “É unha oportunidade para achegar a nosa repostaría tradicional e a festividade máis doce de Galicia a un público especializado, reforzando a promoción dun produto que conta coa declaración de Interese Turístico de Galicia”, subliñou.

Trátase da terceira ocasión na que o Concello de Melide se despraza á Mariña para presentar o melin-

dre neste certame. Igrexas salientou tamén que esta presenza serve para reafirmar “o forte compromiso municipal coa gastronomía local e coa creación dun turismo sostible no que Melide continúa sendo un gran atractivo”.

A acción desenvolvida en Foz súmase ás actividades de difusión que o Concello está levando a cabo co obxectivo de afondar na proxección exterior do melindre. Entre elas, destacou recentemente a presentación do cartel da 34ª Festa do Melindre e da Repostaría Tradicional na Feira Internacional de Turismo (FITUR), celebrada en Madrid, onde este produto tivo un lugar destacado dentro da oferta turística da localidade. Esta Festa foi declarada de Interese Turístico Galego no 2013.

‘8M. Marzo Feminino en Melide’

O alcalde de Melide, José Manuel Pérez, participou o domingo, xunto con outros membros do equipo de Goberno, nos actos organizados con motivo do ‘8M. Marzo Feminino en Melide’.

Ao longo da mañá houbo un posto de divulgación na Praza do Concello e ás 12:00 horas tivo lugar a lectura do manifesto polo 8M a cargo das concelleiras Carmen Liñeira e Ana Mosteiro.

Expuxeron que o Concello de Melide súmase, como cada 8M, “á reivindicación e á loita polos dereitos das mulleres, sen distinción de orixe, idade, orientación sexual, discapacidade ou calquera outra condición”.

“Rexeitamos todas as desigualdades e discriminacións que sofren as mulleres en todos os ámbitos e dun xeito estrutural só polo feito de ser mulleres”.

Destacaron, así mesmo, que a igualdade “é unha débeda que temos como sociedade, polo que facemos un chamamento a todas as administracións públicas, á sociedade civil, e tamén ó sector privado para que –xuntos e coordinados- sigamos traballando cada día nesta loita por acadar unha sociedade na que a igualdade deixe de ser unha utopía e se convirta nunha realidade”.

“Porque cando unha muller avanza, ningún home retrocede. Cando una muller avanza todas dan un paso o fronte e medramos como sociedade”.

As actividades seguen o día 12 cunha charla sobre os dereitos e as demandas das mulleres.

Os días previos tamén se realizaron obradoiros dirixidos a mulleres e actividades nos centros escolares sobre roles e estereotipos de xénero para concienciar desde idades temperás.



**MATERIALES
DE CONSTRUCCION**



Ramón Pampín Bango, s.l.

Calidade,
experiencia,
confianza para a túa obra

Ronda de Pontevedra, 105 - baixo
15800 MELIDE
Tlfn.: 981507526
pampinnmelide@pampinbango.es

Rúa Nova, s/n
15810 ARZÚA
Tlfn.: 981500353
pampinarzua@pampinbango.es

Lugar Teiraboa, s/n
15810 ARZÚA
Tlfn.: 981308931

PRODUCTOS ALIMENTICIOS MELLA



Parque Empresarial A Madanela, nave 15
15800 Melide (A Coruña)

TODO EN TELEFONÍA Y CONECTIVIDAD – – EN PHONE HOUSE MELIDE –



O₂ yoigo MÁSMÓVIL orange Vodafone Lowi finetwork
MÓVILES LIBRES NUEVOS y RENUEVO • FIBRA • RENTING
SEGUROS • REPSOL • ALARMAS • ACCESORIOS

¡VISÍTANOS!

Florentino López Cuevillas, 18 bajo • MELIDE (A Coruña)

881 276 576

phone_house_melide



**RECAMBIOS
SANDO**



Avda. de Lugo, 4 bajo B
15800 Melide (A Coruña)
sandomelide@hotmail.com

Tfnos.:
981 50 54 19
659 36 78 60

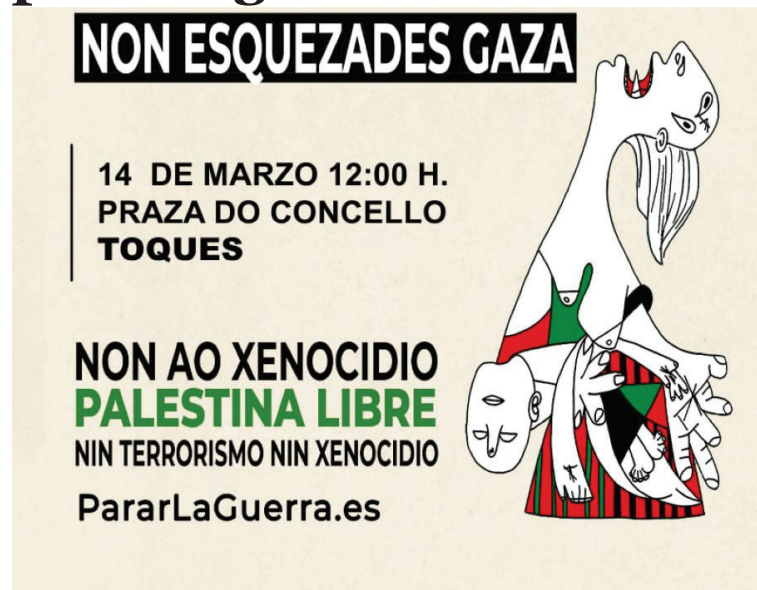


De onte, de
hoxe e de
sempre

Todo para o
teu coche



Toques acolle a concentración a favor de parar a guerra en Oriente Medio



Parte do cartel informativo da concentración en Toques. / Foto: Organizadores

O vindeiro 14 de marzo ás 12:00 horas, a Praza do Concello de Toques será o escenario dunha concentración cidadá baixo o lema “Debemos parar a guerra en Oriente Medio. Non esquezaes Gaza”, unha chamada pública para reclamar o fin da violencia na rexión e

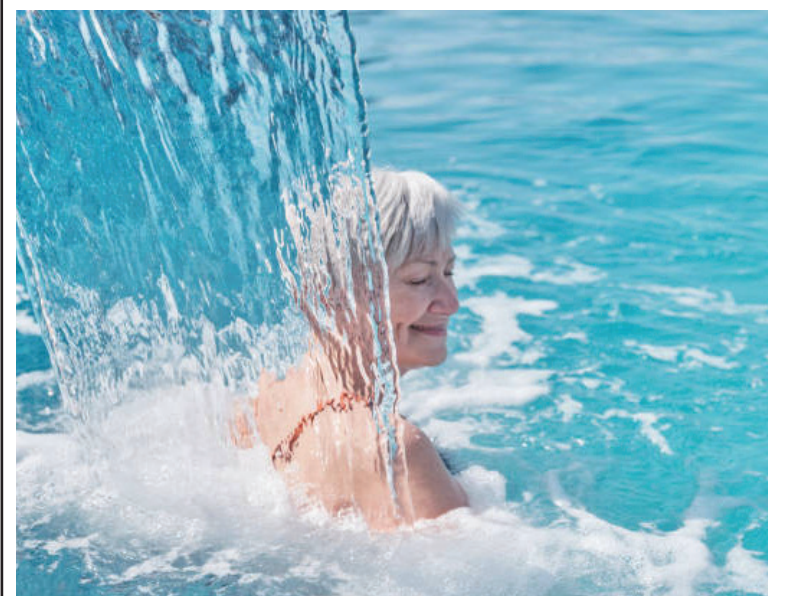
denunciar a situación que sofre a poboación civil.

A convocatoria, de carácter social e aberta á participación de toda a veciñanza, enmárcase nas mobilizacións que se están a promover en distintos puntos de Galicia e do Estado para demandar o cesamen-

to das hostilidades, o respecto aos dereitos humanos e a protección da vida civil en contextos de conflito.

No cartel difundido polos organizadores, a mensaxe é clara: “Non ao xenocidio. Palestina libre. Nin terrorismo nin xenocidio”, reclamando unha postura firme contra calquera forma de violencia indiscriminada e instando á comunidade internacional a actuar. A acción está promovida a través da plataforma PararLaGuerra.es, que impulsa mobilizacións e actos públicos para visibilizar a crise humanitaria e esixir solucións políticas que garantan paz, xustiza e convivencia na zona. A concentración en Toques súmase así ao movemento global de solidariedade coa poboación palestina, invitando á cidadanía a participar activamente neste acto.

Santiso organiza unha saída para maiores de 65 anos



Unha señora nun balneario, como o desta actividade. / Foto de arquivo

O Concello de Santiso vén de anunciar unha nova actividade dirixida ás persoas maiores de 65 anos empadroadas no municipio: unha viaxe ao Balneario de Lajas (Ourense), os días 13, 14 e 15 de abril de 2026.

A actividade, cun prezo de 80 euros, inclúe

prazas limitadas. O prazo para anotarse estará aberto os días 25, 26 e 27 de marzo.

A proposta busca fomentar o envellecemento activo e ofrecer ás persoas maiores a oportunidade de gozar dunha estadia relaxante nun entorno natural e termal.



**RONDA DA CORUÑA, 16
MELIDE - 981 50 60 97**

(E-15001259)

ALAIN AFFLELOU
Óptico y Audiólogo

Pide a túa cita
afflelou.es



AUDÍFONOS CONECTADOS
INCOGNITO
AFFLELOU

**TU 2º PAREJA
DE AUDÍFONOS
POR 1€ MÁS***

*Oferta válida en todas las tiendas ALAIN AFFLELOU de España durante todo el año. Consulte condiciones en el centro de audiolgía o en afflelou.es

A Subida a San Cidre celebrarase o vindeiro domingo 12 de abril

En Toques, organizar unha carreira non é só debuxar un percorrido sobre un mapa e abrir un formulario de inscrición. Aquí, cada edición é unha aprendizaxe. O organizador e técnico de deportes do Concello, Mauro Noguerol, sábeo ben. Ano tras ano, vive dende dentro a transformación dun evento deportivo que xa non é só iso: converteuse nun proxecto social, participativo e profundamente ligado ao carácter do municipio.

A próxima edición, prevista para o 12 de abril, chega cargada de ilusións, matices e pequenos cambios que buscan mellorar a experiencia de quen corre e de quen observa. E tamén chega coa filosofía que define a carreira desde o seu nacemento: non molestar, non complicar, non interromper a vida da veciñanza máis do estritamente necesario.

“O ano pasado gustoume moito ver como medrou a participación”, explica Mauro, que fala coa sinceridade de quen organiza un evento que tenta facerse oco no eido deportivo. “Canta máis xente vén, máis ruído fai o evento, máis se fala del... e iso dálle máis visibilidade”. Ao final trátase diso, de dar visibilidade ao deporte e de poñer en valor que este é un sitio perfecto para correr ao aire libre.”

Un percorrido que cambia para ser mellor

No corazón desta reportaxe está un elemento central para a organización: o percorrido. Isto que parece fácil sobre o papel convértese, na práctica, nun quebracabezas de camiños, accesos, pistas e decisións que teñen impacto na carreira.

“A carreira longa decidín cambiarlle o percorrido para que se pise menos asfalto, pero quedará ao igual que o ano pasado en 17 quilómetros”, indica Mauro Noguerol. A razón non é au-



Os corredores e corredoras na saída na V Subida a San Cidre en Toques. / Foto: Concello de Toques

mentar a dificultade nin a distancia, senón mellorar a beleza do traxecto e adaptalo ao estilo da carreira, vinculada ao monte, á herba e ao terreo natural. “Por aquí é todo bonito, en calquera camiño hai natureza. Pero elaborar un percorrido circular é complicado: hai camiños que non conectan, hai que evitar grandes cortes de estrada... e sobre todo, evitar molestar.”

A prioridade é clara: non bloquear aldeas, non impedir que unha persoa que teña que saír, traballar ou atender unha emerxencia quede atrapada tras unha carreira. “Nun sitio tan pequeno, afectar a unha soa familia nun mal momento pode ser un drama. Eu non quero que a carreira se vexa asociada a algo así.”

Este ano, a distancia da carreira máis pequena sufrirá un lixeiro axuste: subirá a oito quilómetros a ruta curta —un cambio doado de asumir e que permite facer o percorrido máis interesante. “Co cambio, os corredores irán máis por herba e terra, que é o que buscan.”

O máis significativo é a incorporación de camiños privados, cedidos excepcionalmente pola veciñanza. Esa colaboración, que non sempre é visible, fai posible un percorrido máis natural, máis atractivo e con menos asfalto. “Permiténnos facer unha volta de 15-17 km sen apenas pisar estrada, e iso é un luxo. A colaboración veciñal é clave neste tipo de eventos.”

A carreira infantil: un dos eixos do evento

Un dos orgulllos deste evento deportivo é o éxito das carreiras infantís. Mentres os adultos adoitan necesitar máis empurrón, os nenos e nenas chegan con ilusión pura. “Aos nenos e nenas encántalles, véñenche falando como se foran xogar unha Copa do Mundo”.

O ano pasado, a decisión de situar a saída e meta nun espazo máis recollido —entre o polideportivo e a Aula da Natureza— resultou un acerto rotundo. A disposición permitiu que

as familias puidesen ver aos pequenos correr, animar, facer fotos e vivir a emoción ao seu lado. “Antes facíámolo noutro espazo no que queda menos acoirazado. Aquí, en cambio, os nenos e nenas pasan dúas ou tres veces polo mesmo punto e todo o mundo está preto, crea ambiente.”

Este ano, como novidade, incorporárase a categoría biberón, pensada para nenos e nenas menores de 6 anos que ata agora non tiñan categoría específica. Unha carreira simbólica de 100 metros, suficiente para que vivan o que é cruzar un arco de meta e correr cara a súa familia esperando ao outro lado. “É sinxelo, non require dunha gran inversión e vai ter boa acollida. Hai moitos nenos pequenos con ganas.”

Para Mauro, esta parte non é secundaria; é unha das mellores. Cada medalla e cada foto dun pai ou dunha nai é un recordo que “se leva para casa e fai comunidade”.

A carreira como

proxecto de comunidade

Mauro insiste varias veces nunha idea: organizar esta carreira non é só preparar un evento deportivo. É tecer comunidade.

“Gustaríame que a xente de Toques se implicase máis, que o vivan como algo seu”, confesa. O exemplo das dúas mulleres que o ano pasado se animaron á carreira curta foi revelador: non eran corredoras habituais, pero animáronse porque era ao lado da casa, nun domingo, nun ambiente amable. “Apuntáronse porque o sentían preto. Iso dime que hai potencial, que se fai comunidade.”

Expectativas para este ano

Mauro non pensa en que faga bo tempo, nin en marcas, nin en récords de participación. “A miña expectativa é todo saia o mellor posible”, fai fincapé. E aí engade: “Non podes organizar pensando en que che vén un día con sol. Hai que estar preparado para todo.”

O técnico de Deportes de Toques quere que a xente marche contenta, que o percorrido lle guste e que as novidades implantadas funcionen. E, se pode ser, que aumente un pouco a participación en todas as categorías. Pero todo con realismo, ten os pés no chan, e sen presión. “Cando organizas un evento ao aire libre, tes que asumir que algo pode fallar, algo pode saír distinto a como o tiñas ti planeado. O importante é que a xente lembre o día con bo sabor de boca. Que unha persoa que chega por primeira vez a Toques se vaia con bo recordo do concello en xeral e deste evento deportivo en particular.”

Ademais, este ano volveron solicitar a inclusión en carreiras populares da provincia da Coruña.

“As terras máxicas de Barazón”, un libro moi persoal e de destacada memoria colectiva de Carlos Miguélez Val

Santiso acolleu a presentación do libro “As terras máxicas de Barazón” de Carlos Miguélez, autor natural da parroquia.

Para abrir o acto, Manuel Adán (alcalde de Santiso) sinalou que con esta publicación “ides recordar cousas da vosa xuventude e nenez”, así mesmo fixo fincapé na importancia de “ter unha ollada no pasado para sabernos situar no presente e poder mirar cara o futuro. Nunca debemos esquecer o pasado”. Ademais, agradeceulle a Carlos “que faga a presentación no noso concello, que é tamén o seu”.

Na quenda de palabra do autor, este quixo ter unhas palabras de agradecemento con diversas persoas que axudaron a que este libro sexa unha realidade. Cristina, autora do prólogo; á editorial Toxo-Soutos, que apostou polo escrito; Pablo, debuxante que deu vida á portada e ás ilustracións interiores; e, sobre todo, a todos os veciños e veciñas presentes, protagonistas directos ou indirectos das historias recollidas no libro. “Moitos de vós, dos que estades aquí aparecedes no libro e senón os vosos avós ou avoas”.

A idea da obra naceu, segundo relatou, hai máis de 30 anos cando o chamaron para dar unha conferencia sobre peixes en Ribadavia, onde coñeceu a unha persoa que anos máis tarde sería o creador e debuxante da portada desta publicación. Ese encontro fortuíto converteuse no primeiro dun feixe de “puntos” que, segundo el mesmo describe, a vida vai conectando ata que un día forman unha liña clara que deu vida a estas terras máxicas de Barazón.

Estes diversos “puntos” uníronse ás historias que o autor escoitaba de



O alcalde de Santiso e Carlos Miguélez Val, autor do libro “As terra máxicas de Barazón” na presentación. / Foto: Cerne

nenos e á súa vida na aldea para crear este relato. Dentro do proceso creativo, Carlos mencionou que chegou a sufrir o “síndrome do impostor”, ese momento no que se pregunta: “Eu sei de troitas, sei de medio ambiente, sei de plantas... pero que fago eu escribindo un libro?”. Dado que escribir, admitiu, é un acto de valentía. Non obstante, tamén engadiu que, ás veces, a inocencia do novato é unha aliada. “Cando unha persoa xa publicou varios libros, ten medo. Eu non teño medo a nada: se a editorial non tiña interese nel e non saía, non se enteraba ningún e non pasaba nada”, bromeou.

Tamén explicou, como anécdota, que o primeiro paso á hora de escribir estes relatos foi retocar as historias orixinais, quitándolles invocacións ao demo e a Deus.

Un dos momentos máis especiais do acto chegou co recordo da figura de Antonio de Pambre, figura

inesquecible da súa nenez, ao que lembraba sentado xunto ao pozo vello da súa casa, e ao que súa nai lle servía unha taza de caldo ou un bocadillo envolto en papel estrazo, ou mesmo nunha verza, se non había outra cousa. “Marcoume tanto que tiña que ser parte do libro”, destaca. Este persoeiro era lembrado tamén por boa parte dos asistentes á presentación, de feito, foron varias as persoas que indicaron que nas súas parroquias, como Quinzán ou Agolada, tamén paraba.

A vida de Antonio de Pambre, segundo narrou Carlos, foi complexa por mor dun irmán que o enganou cunha herdanza, facéndolle renunciar a ela. Enganalo non foi moi difícil, dado que non sabía nin ler nin escribir.

A obra, explicou, é tamén unha defensa apaixonada da terra fronte a ameazas coma Altri. “Barazón era un paraíso, e eu quería escribir sobre esa maxia para dicir que hai cousas que non

se poden romper”, afirmou. Dado que sinalou que certos proxectos industriais, como Altri, poñen en perigo a identidade do territorio onde se queren instalar.

Como curiosidade, contou que o máis complexo do proceso de creación foi deixar de retocalo ou de cambiar cousas, decidir que xa estaba listo para ir a imprenta. Non obstante, esta publicación non estivo exenta de complicacións no camiño, dado que cando a editorial o ía mandar para imprimir, a empresa na que se realizaba a impresión pechou, o que retrasou o proceso de saída do libro varios meses.

Foi neste proceso de agarda, por mor das complicacións para imprimilo, cando Carlos decidiu facer máis entretido e misterioso o libro, polo que preparou e incluíu unha busca do tesouro, na que a través de diversas pistas se pode chegar ata unha moeda de prata que o autor escondeu en Barazón. Esta idea colle-

una dun escritor estadounidense e pareceulle bo plan incluíla busca do tesouro na súa publicación. Este xogo promete converter a nenas, nenos e maiores en exploradoras pola parroquia de Barazón.

Cara ao final do evento, o autor reivindicou o seu orgullo da pertenza á terra, da cultura da aldea e do cariño infinito que sente por Barazón. “Con estas premisas empecei a escribir o libro”, dixo, antes de afirmar que nesta obra se recollen historias de xente que xa non está, dalgunha que segue aquí e mesmo de persoas estaba presentes nesta presentación. Tamén explicou que cambiou todos os nomes reais dos protagonistas, por cuestións legais, pero que quen lea o libro e sexa da zona reconecerá axiña cada historia, episodio e a cada protagonista.

Un dos momentos máis emotivos, deuse cando o autor fixo fincapé na importancia que a súa aldea ten na súa vida: “Barazón é o meu lugar no mundo”.

Para finalizar, proxectáronse diversas fotografías (escollidas polo autor) da súa nenez, de diferentes paisaxes e das súas afeccións.

Ao rematar o acto de presentación, Carlos Miguélez e varios dos asistentes acudiron a plantar un carballo en memoria e homenaxe a Antonio de Pambre, dado que segundo recordou o autor, este soía durmir debaixo dun carballo, situado preto da súa casa, nas noites de verán.

Este libro, é sobre todas as cousas unha homenaxe á vida da aldea e á memoria colectiva, amosada a través da vida dun home que se criou e medrou no rural do interior galego na década dos 70/80. A publicación xa pode adquirirse en calquera librería.

Abeancos organiza para marzo unha andaina en Belmil e a quedada do Cross



ANDAINA DE BELMIL

DÍA: 19 DE MARZO
LUGAR: BRAÑA DE BELMIL
HORA: 10.00H
DISTANCIA: 8 KM

QUEDADA DO CROSS

DÍA: 22 DE MARZO
LUGAR: CAMPO DA FESTA DE VISANTOÑA
HORA: 10.00H
DISTANCIA: 14 KM

Cartel da andaina de Belmil e a quedada do Cross en Santiso. / Foto: Abeancos

A Asociación Abeancos organiza para este mes de marzo unha andaina na parroquia de Belmil e a queda-

da do Cross en Visantoña.

A andaina de Belmil, que terá lugar o 19 de marzo ás 10:00 horas na Braña de

Belmil. A ruta contará cun percorrido accesible de 8 quilómetros, pensado para participantes de todas as idades e condicións físicas.

Tres días despois celebrárase a quedada do Cross, o 22 de marzo ás 10:00 horas, cunha saída prevista no Campo da Festa de Visantoña. Neste caso, o trazado será de 14 quilómetros, máis esixente e orientado a preparación da carreira do Cross que se celebrará no mes de maio.

Os dous eventos están organizados pola Asociación Abeancos e contan coa colaboración de diversas entidades: Concello de Santiso, a Asociación Cultural e Veciñal O Noso Lar e a Deputación da Coruña.

As actividades enmárcanse nunha liña de promoción do deporte en contornas naturais que Santiso vén impulsando nos últimos anos, especialmente co Cross.

Visantoña acolle o II encontro de combatlon



Diversos participantes no II encontro de combatlon. / Foto: Escola Ayude

Visantoña acolleu a pasada fin de semana o II Encontro de Combatlon da tempada 2025/2026, unha cita que reuniu a deportistas e representantes de clubs das catro provincias galegas.

O Combatlon, coñecido xa como o “triatlón do combate”, combina nunha soa práctica técnica elementos da esgrima, da loita e do kickboxing, configu-

rando un deporte dinámico e de alta intensidade.

A Escola Ayude actuou como anfitrión, asumindo a coordinación. O adestramento colectivo foi dirixido por Cora e Aron Ayude e Daniel Sobrado, baixo a supervisión directa do creador da disciplina, José Ayude, impulsor do Combatlon e responsable da súa expansión.

Sobrado celebra a sétima Festa da Xuventude

na explanada do pabellón

20:30h. CEA NO PABELLÓN
mexillóns + paella + postre + pan + viño
prezo= 20,00€

22:45h.
EL CORTA CLANDESTINOS
DISCO MÓVIL IMPACTO

NUEVA ESCALA
ESPECTÁCULOS
664 44 92 19
881 82 08 05
Calle Gálteiros Garceiras, 1 B
Melide (A Coruña)
nuevascalaspectaculos@gmail.com
comisión de festas
SOBRADO

Parte musical da Festa da Xuventude de Sobrado. / Foto: Nueva Escala

Sobrado celebra a sétima edición da Festa da Xuventude, que terá lugar o venres 17 de abril de 2026 na explanada do pavillón, segundo informou a comisión de festas do municipio.

A Festa comezará ás 20:30 horas cunha cea no propio pavillón, na que se servirá un menú composto por mexillóns, paella, doces, pan e viño, cun prezo de 20 euros por persoa.

A Banda de Música de Visantoña celebra a primavera cun gran concerto de cine

CONCERTO DE PRIMAVERA
BANDA DE MÚSICA DE VISANTOÑA

Música de cine

SÁB, 21 MARZO
20.30H

ESCOLA DE MÚSICA DE VISANTOÑA

Parte do cartel do concerto de primavera da Banda de Música. / Foto: E.B.M.V

A chegada da primavera volverá encher de música a Escola de Música de Visantoña. A Banda de Música de Visantoña anunciou a celebración do seu xa tradicional concerto primave-

ral, que este ano terá como temática as bandas sonoras de cine máis recoñecidas.

O evento terá lugar o sábado 21 de marzo ás 20:30 horas, nunha actuación aberta ao público na

que a formación interpretará fragmentos e pezas completas de diversos filmes icónicos. Segundo adiantan desde a organización, trátase dun concerto pensado para toda a familia, no que soarán melodías que forman parte da memoria colectiva e que permitirán ao público “viaxar” por diferentes épocas e xéneros cinematográficos.

O concerto de primavera da Banda de Música de Visantoña consolidouse como unha tradición no municipio e na comarca, un encontro que combina formación musical, participación da veciñanza e alumnado e posta en valor da cultura, que continúa a medrar grazas ao traballo de docentes, músicos e entidades colaboradoras con esta Escola.

Correos presenta o selo da Asemblea de Melide na localidade



Varios membros das institucións promotoras e colaboradoras do selo da Asemblea de Melide, como Celsa Mariño ou a directora xeral de Filatelia de Correos. / Foto: Concello de Melide

Melide acolleu, o pasado 18 de febreiro, un acto institucional no que Correos presentou un selo conmemorativo dedicado á histórica Asemblea de 1520, un acontecemento considerado un dos precedentes do parlamentarismo moderno e un símbolo da defensa das liberdades en Galicia. O evento contou coa presenza do subdelegado do Goberno, do alcalde de Melide, da directora xeral de Filatelia de Correos e doutras autoridades.

No seu discurso, o subdelegado do Goberno destacou a relevancia histórica da Asemblea de Melide, impulsada por Alonso III de Fonseca, quen no século XVI promoveu a defensa dos dereitos e das liberdades das cidades galegas fronte ao Reino de Castela. “É unha lección para o presente e para o futuro”, afirmou, subliñando que aquel movemento buscaba que Galicia puidese decidir o

seu propio destino mediante un voto diferenciado.

O representante estatal lembrou tamén o papel de Fonseca na creación do antigo Colexio de Santiago, semente da Universidade de Santiago de Compostela, institución que cualificou como “un motor de coñecemento, ciencia e progreso para Galicia”.

O subdelegado advertiu sobre os retrocesos democráticos que se observan noutros países e apelou á defensa dos servizos públicos, dos dereitos sociais e da igualdade real entre homes e mulleres. “Ese espírito de liberdade e igualdade xa estaba presente na Asemblea de Melide, e hoxe seguimos reivindicándoo”, concluíu.

Pola súa banda, a directora xeral de Filatelia de Correos salientou a emoción que xerou esta emisión entre a veciñanza e o persoal da entidade postal. “Cando un selo nace do cariño e do

traballo compartido, nótase”, afirmou, agradecendo a implicación das persoas e institucións que o fixeron posible, entre as que destaca a directora da oficina de Correos en Melide, Celsa Mariño, promotora e impulsora deste selo que realizou un traballo incansable durante dous anos para que este selo sexa unha realidade a día de hoxe.

Así mesmo, e aínda que non se sinalou en dito acto cómpre sinalar que no proceso de construción deste selo Celsa Mariño contou co apoio de diversas asociacións do municipio.

A responsable de Filatelia explicou que o selo pretende render homenaxe a un acontecemento que forma parte do patrimonio histórico español e que continúa sendo un exemplo de compromiso cívico. A ilustración, cedida polo artista José Alberto García Taracido, recrea a reunión histórica de 1520.

A directora lembrou que os selos son “pequenos embaixadores culturais” que difunden a identidade e a memoria dun país por todo o mundo. “A filatelia combina arte, historia e divulgación, e transforma un obxecto cotián nunha peza de memoria colectiva”, sinalou.

Ademais, dende a dirección xeral de Filatelia animaron, especialmente ás novas xeracións, a escribir cartas a man porque demostra o importante que é a persoa destinataria para a remitente, algo que parece se está a perder ultimamente. E obviamente, fixo fincapé en enviar estas cartas co selo da Asemblea de Melide.

Dito selo xa está dispoñible, para que aquelas persoas que o desexen poidan adquirilo (por 3 euros) nas oficinas de Correos, e pasará a formar parte do relato filatélico estatal, xunto a outras efemérides e per-

sonaxes destacados. Para Melide, supón un recoñecemento ao seu papel histórico e unha oportunidade para poñer en valor un episodio fundamental da identidade galega.

Antes do remate do acto o rexidor melidao estendeu os agradecementos a María Rivas (anterior subdelegada do Goberno do Estado), da que afirmou que “xa é melidá de adopción, ao Museo da Terra de Melide (do que estivo presente no acto o seu director) e a Jose Prado (tenente de alcalde durante a lexislatura pasada).

Para finalizar o acto institucional de presentación do selo da Asemblea melidá, ao cal acudiron decenas de veciñas e veciños de Melide e outros concellos próximos, dous membros da agrupación melidense, de música tradicional, Herba Grileira tocaron o Himno Galego ante un auditorio posto en pé.

Amurusa celebra 25 anos cunha gran festa en Visantoña



Berta Sanguiao, nunha das viaxes organizadas pola Asociación de Mulleres Rurais de Santiso, xunto con outros socios e socias. / Foto: Berta Sanguiao

Todo comezou nunha noite de insomnio, cando Berta Sanguiao, daquela socia das Amas de Casa de Melide, sentiu a necesidade de crear un espazo dedicado ás mulleres rurais de Santiso.

Co apoio do entón alcalde Ramón Villar Edreira, Berta comezou a trazar o camiño cara á creación de Amurusa. “Non se podía deixar pasar a oportunidade de ter a nosa propia asociación”, recorda. Así, con esforzo e determinación, naceu unha comunidade que hoxe conta con case 400 socias, non só de Santiso, senón tamén de localidades próximas como Melide e Arzúa.

Ao longo destes 25 anos, Berta foi testemuña dunha notable transformación, tanto persoal como comunitaria. “Miro cara atrás e decátome de canto cambiei”, di.

Aínda que reconece que o camiño non sempre foi fácil, os logros acadados foron profundamente satisfactorios. “Facer cousas para a xente e recibir o seu agradecemento é o que

máis me reconforta”, fai fincapé.

Para celebrar este aniversario, Berta (presidenta da Asociación) e o resto de mulleres da directiva decidiron organizar un gran encontro. “Queríamos facer algo especial, un evento que reflectira todo o cariño acumulado ao longo destes anos”, explica. A expectativa é alta, e as preparacións xa están en marcha para celebrar, festexar e compartir este día. Por iso, este sábado, 14 de marzo, todas as persoas que participen nesta celebración acudirán a unha misa na Igrexa de Visantoña, xantar no Pavillón Polideportivo (situado a escasos metros) e baile durante a tarde.

Ademais, durante estes 25 anos Amurusa impulsou unha ampla gama de actividades, desde viaxes culturais ata talleres de manualidades. Un dos viaxes máis memorables foi a Turquía, que, aínda que foi un auténtico desafío debido á complexidade de organizar un grupo de 45 persoas nun país no que apenas falaban

inglés, de feito, Berta recorda que un dos guías que levaban lle dixo “é admirable ver como te fas entender cos teus xestos e coa cara, sen necesidade de falar o mesmo idioma ca eles”, resultou ser unha experiencia única e enriquecedora. “Viaxar con tanta xente non é fácil, pero sempre merece a pena”, reflexiona Berta.

As viaxes son as actividades máis reclamadas, “fixemos unha viaxe a Ribadeo con 180 persoas, iamos tres autobuses cheos, e agora estamos preparando unha viaxe a Italia e xa cubrimos as prazas ofertadas, de feito, temos unha lista de agarda de 20 persoas”.

Actualmente, a asociación ofrece actividades semanais como cestería, ioga, manualidades e charlas formativas, o que demostra o seu compromiso co desenvolvemento persoal e comunitario. “Non só nos reunimos, tamén aprendemos xuntas” asegura Berta, quen destaca a importancia de empoderar ás mulleres a través da formación e o apoio mutuo. De

feito, pásano tan ben nas actividades que son moitas as socias que lle piden que amplíen o tempo destas xuntanzas. Non obstante, xa non só destaca a implicación das usuarias das actividades senón tamén o número, mostra diso foi a última charla sobre imaxe persoal, na que a formadora lle dixo a Berta “é o lugar onde máis xente tiven”.

A maiores, máis alá das actividades, Amurusa converteuse nun espazo de solidariedade. Berta comparte que, en momentos difíciles, a asociación estivo ao lado de quen máis o necesitaron. “Axudamos a persoas próximas en situacións críticas, e facémolo no anonimato. Por poñerche un exemplo no momento da DANA tiñamos unha persoa próxima afectada e volcámonos para axudala”, di con humildade. Este enfoque reflecte os valores de empatía e comunidade que caracterizan a Amurusa.

Mentres se preparan para a celebración do 25 aniversario, Berta tamén reflexiona sobre o futuro.

“Vexo a asociación como un lugar onde as mulleres poden sentirse apoiadas e valoradas”, afirma.

Berta, co seu carácter forte e a súa paixón polo traballo comunitario, é un exemplo de como unha idea pode transformarse nunha realidade que beneficia a moitas persoas. “Non quero presumir, pero estou orgullosa do que logramos”, conclúe, cun sorriso que reflecte o seu compromiso e dedicación.

Para finalizar, Berta quiere agradecerlle a súa colaboración ao Concello de Santiso, “sempre disposto a poñer o que poden da súa parte”, e á Deputación da Coruña e Xunta de Galicia “polo apoio económico”.

Este texto dá unha pequena mostra do gran traballo que Berta Sanguiao realiza á fronte da Asociación de Mulleres Rurais de Santiso, un traballo que conleva moita implicación persoal e todo dun xeito totalmente desinteresado. Un factor que parece perderse nestes tempos nos que reina o egoísmo.

EMILIO SENRA E BRAULIO MÉNDEZ, ALUMINIOS MELIDE

“A evolución do sector é moi boa. O problema é que non hai xente para traballar, traballo hai moito”

- Para comezar, que é exactamente o que facedes aquí en Aluminios Melide?

- **Braulio Méndez:** Adicámonos á carpintaría de aluminio: ventás, portas, pasamáns e todo o relacionado con elas. Tamén algo de soldadura, aínda que pouca, e traballamos con cristais, persianas, estores... un pouco de todo.

- **Cada vez percíbese unha maior concienciación con respecto ao tema da eficiencia enerxética, o que nos leva a illar mellor as nosas casas, isto supuxo un incremento da demanda dos vosos servizos?**

- **Emilio Senra:** Si e non. Ese tipo de materiais pídeos sobre todo a xente que recibe subvencións. Quen non as ten, depende do presuposto. Pero é certo que moita xente cambia grazas ás axudas.

- **Entón, estas axudas beneficiáronvos.**

- **B.M:** Si, moito. Hai moita xente que fai o cambio de ventás precisamente porque existe unha axuda que lle reduce o coste.

- **A clientela deixase asesorar ou vén coas ideas moi claras?**

- **E.S:** Hai de todo, pero a maioría fíanse de nós. A xente máis nova é máis reticente a deixarse aconsellar polo que ve en internet, ven cousas que lles gustan e tráeno moi claro. Ás veces tráenche un deseño ou presuposto descargado dunha web e tes que dicirlle que iso non se pode facer.

- **Chama a atención que sexa a xente nova a que máis cuestiona.**

- **B.M:** É por internet. Ves algo e pensas que se pode facer e pídelo, pero non sempre é realista.

- **Como vedes a evolución do sector?**

- **E.S:** Moi boa. Non hai



Emilio Senra e Braulio Méndez, responsables da empresa Aluminios Melide xunto a súa nova nave. / Foto: Cerne

tanta xente nova que queira dedicarse a isto, pero traballo hai moito. Canta menos xente hai que se dedica a isto, máis traballo temos os poucos quedamos.

- **O problema de atopar man de obra é bastante xeneralizado nos oficios, a vós pásavos tamén?**

- **B.M:** Si, totalmente. A xente nova non se quere traballar nisto. Moitas persoas prefiren acollerse a outras comodidades. Iso que este tampouco non é o traballo máis duro do mundo, ten as súas cousas coma todo pero hainos máis duros.

- **Levedes tempo no sector, e iso tamén xera confianza, non?**

- **E.S:** Claro. Levamos moitos anos traballando e intentando facer as cousas o mellor posible para que a clientela quede satisfeita. De feito, moita xente vén a nós porque sabe que ante calquera problema imos

responder. Saben que cumprimos e recoméndanos.

- **Como vos afecta a subida de prezos dos materiais?**

- **B.M:** O aluminio subiu moito. Coa pandemia comezou a subida e triplícaronse os prezos. Agora estabilizouse algo, pero segue sendo máis caro. Polo menos, actualmente, podes dar un presuposto válido para varios meses. Por poñerche un exemplo, nesta nave nova que estamos a construír do presuposto inicial ao que realmente temos que pagar subiu un 40%.

- **Esta nave da que nos falades é tamén un síntoma de que a empresa medra e aspira a máis.**

- **E.S:** Non queda outra. Ou quedas estancado ou medras. De feito, nós poderíamos medrar máis e non o facemos porque non hai xente para traballar.

- **Cantas persoas traballades actualmente en**

Aluminios Melide?

- **B.M:** Sete. Pero poderíamos ser dez perfectamente se houbera xente disposta a traballar.

- **Cando pensades ter rematada a nave para trasladarvos?**

- **E.S:** Mellor non poñer datas, pero esperamos que antes do verán.

- **Como é o día a día na vosa empresa?**

- **B.M:** Cada un ten as súas tarefas, pero non están estritamente marcadas porque os dous o podemos facer. Normalmente, eu estou máis na oficina facendo presupostos e tarefas máis administrativas, e Emilio está por fóra visitando as casas nas que imos traballar facendo algún arranxo ou medindo. Non obstante, ambos facemos de todo cando fai falta.

Logo, a maiores, encargámonos de repartir os traballos entre os nosos empregados.

- **Cal é o maior desafío de levar unha empresa como Aluminios Melide?**

- **E. S:** O papeleo. O traballo en si sabemos facelo, pero a burocracia é complicadísima: cursos, recoñecementos, documentación, plataformas dixitais...

- **É complicado adaptarse á administración electrónica?**

- **B.M:** Moito. O noso é traballar, o tema da burocracia complícasenos máis. Temos sorte de que dende a xestión nos xestionan moitos dos trámites.

- **Cal diríades que é o voso punto forte como empresa?**

- **E. S:** A recomendación da xente. Sempre tentamos cumprir cos prazos e facer o traballo o mellor posible. E tamén dar resposta rápida cando hai algún problema.

- **E como se leva iso de que todo o mundo queiramos as cousas “para xa”?**

- **B. M:** Mal, porque non hai man de obra e os prazos acumúlanse. Hai encargos que estamos collendo agora e faranse en outubro/novembro ou incluso para principios do ano que vén. Pero a xente empeza a entendelo porque está pasando en todos os oficios, senón o facemos antes é porque estamos atope e non podemos.

- **Cales son os servizos máis demandados agora mesmo?**

- **E. S:** Ventás e portas de aluminio, sen dúbida. É o que máis facemos. Ademais, traballamos con materiais de calidade e non adoitan dar problemas.

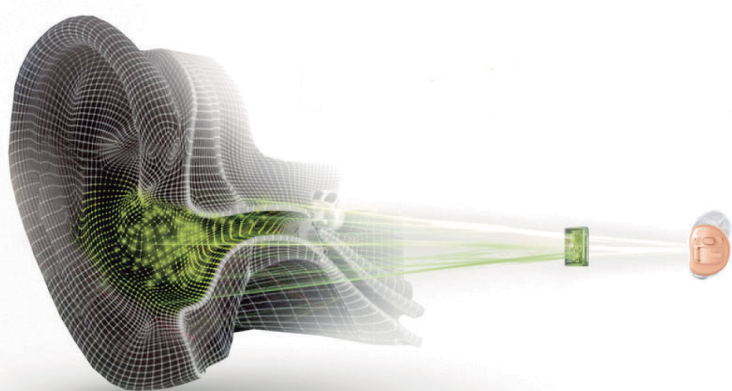
Aluminios Melide

**Polígono Industrial
Madanela, parc.87
15800, Melide
Tlf: 675 611 286**



CAMPAÑA DE DETECCIÓN PRECOZ DE LA PÉRDIDA AUDITIVA

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



Se colocan totalmente dentro del oído, prácticamente invisible.

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



Sonido claro y variado.



Conexión a teléfonos inteligentes, TV y más



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



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

PRUÉBELOS ¡UN MES GRATIS! EN CASA

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

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



E-15-001359

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

**Pedir
hora**

