

sarria

O último pleno do ano 2025 pediu máis persoal no centro de saúde. **Páx. 5**

paradela

A curtametraxe 'Mudanza' de Sonia Arias entra na shortlist dos Premios Mestre Mateo. **Páx. 15**

láncara

Licitouse por 22.000 euros o control sanitario da auga de consumo. **Páx. 17**

o incio

Maiores e pequenos desfrutaron de actividades de Nadal para despedir o ano. **Páx. 19**

samos

A Furgoteca achega as bibliotecas móbiles a Samos durante xaneiro. **Páx. 19**

Sarria comeza 2026 con incerteza pero ilusión



O Pleno aproba o Plan Deputación

O programa de investimentos contará con 22,2 millóns de euros para actuar. **Páx. 13**

Nova Asociación Tira Ca Estela

Dende o colectivo din que queren "fomentar e recuperar a unión co pobo de Triacastela". **Páx. 20**

Elena López, campioa galega de enduro e XC

A deportista valora positivamente a tempada, na que sumou moitos éxitos deportivos. **Páx. 22**

Coral Polifónica de Sarria



Suso Valcárcel Pallares, presidente da Coral, pon en valor o colectivo. **Páx. 6**

Edu Valiña, artista



Edu Valiña dedícase á xestión e promoción da arte contemporánea. **Páx. 14**

María Vázquez, actriz



A actriz María Vázquez recibiu o premio Facer País en Láncara e fala do sector. **Páx. 16**

INNOVACION,
COMPROMISO
Y GARANTIA

EXTENDEDOR DE SILO
MODELO VIMIANZO
CON BOMBOS
GALVANIZADOS

CUIDAMOS EL
BIENESTAR
ANIMAL

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

ENCHILLAS
MAÍZ
MODELO CORISTANCO

ENCONTRARÁS CUALQUIER TIPO
DE RECAMBIO AGRÍCOLA

¡CONSÚLTANOS SIN
COMPROMISO!

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

MAQUINAS Y
RECAMBIOS
LEMKEN

www.corbarsil.com

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

SARRIA

Todo listo para a Festa do Cocido do Porco Celta



Sarria celebrará o vindeiro 31 de xaneiro de 2026 a XVIII Festa do Cocido do Porco Celta, un evento gastronómico xa consolidado que cada ano reúne a centos de persoas arredor dun dos pratos máis emblemáticos da cociña galega. A xornada desenvolverase no Campo da Feira de Sarria, espazo habitual desta cita que pon en valor o produto local e a tradición culinaria. A organización prevé a participación de arredor de 700 asistentes, distribuídos en mesas de 13 comensais. O cocido elaborado con Porco Celta, raza autóctona galega recoñecida pola súa calidade, volverá ser o gran protagonista dunha festa que atrae a numerosos amantes da gastronomía. Nesta edición, o pregón correrá a cargo de Fernando Romay, ex xogador de baloncesto galego, que será o encargado de abrir

os actos previstos do día. Coa degustación do cocido, os comensais desfrutarán dunha sopa de cocido, e o cocido que inclúe lacón, cabeza, chourizos, grelos, patacas, garavanzos, butelo e viño galego. Tamén se ofrecen queixos das Denominacións de Orixe do Camiño Francés con marmelo, roscón, café de pucheiro e queimada. A programación tamén adoita incluír a entrega de distintos recoñecementos e o desenvolvemento de actividades paralelas que completan unha xornada pensada para a convivencia e a celebración da cultura gastronómica. A festa está promovida polo Concello de Sarria en colaboración con hostaleiros locais, a Xunta de Galicia, a Deputación de Lugo e a Asociación de Criadores de Porco Celta, Asoporcel.

O Nadal de Sarria contou con maxia, obradoiros e cabalgata

Sarria converteuse durante os primeiros días do ano nun punto de encontro para a maxia coa chegada do novo espectáculo do Mago Brandan. A proposta constrúese arredor do personaxe do pequeno Brandan, un neno que, tras atopar unha vella maleta, desencadea unha serie de situacións máxicas que transforman o seu cuarto nunha auténtica carpa de circo chea de artistas e sorpresas. A obra combina ilusión, humor e tenrura, convidando ao público a viaxar a un universo no que a maxia xorde do xogo e da creatividade. Esta programación enmárcase no programa 'Móvetete', impulsado pola Vicepresidencia da Deputación de Lugo a través da súa área de Cultura. Trátase dunha iniciativa que ampliou de maneira notable a oferta cultural e de lecer en galego en todas as comarcas da provincia, cunha axenda que supera as 450 actuacións, entre concertos, proxeccións audiovisuais e propostas teatrais.



CABALGATA DOS REIS MAGOS. As rúas de Sarria volven encherse de maxia coa celebración da Cabalgata dos Reis Magos. Melchor, Gaspar e Baltasar percorreren a vila repartindo ilusión, sorrisos e algunha que outra sorpresa, nunha tarde. A comitiva real sairá da Feculeira e continuará pola rúa da Liberdade, rúa Diego Pazos e rúa Matías López, para rematar o seu percorrido na Praza da Vila.

Desde o Concello lembran que, co obxectivo de avanzar cara a un Nadal máis inclusivo, estableceuse unha zona de son moderado na rúa da Liberdade, no tramo comprendido entre o cruce da avenida de Portomarín e o cruce da rúa Pedro Saco, para as persoas con hipersensibilidade acústica. Ademais, está previsto que tamén visiten distintas parroquias do municipio de Sarria.

Convocan unha reunión para os afectados pola expropiación ferroviaria

O Ministerio de Transportes e Mobilidade Sostible vén de abrir o período de información pública do expediente de expropiación forzosa necesario para executar as obras de supresión de pasos a nivel na liña ferroviaria convencional Ourense-Monforte-Lugo, no seu tramo polo

termo municipal de Sarria. No marco deste procedemento, todas as persoas propietarias dos bens e dereitos afectados están convocadas a unha reunión que terá lugar o vindeiro 11 de febreiro no Concello de Sarria, onde se procederá ao levantamento das actas previas á ocupación.

A reunión servirá para o levantamento das actas previas á ocupación, actuando esta convocatoria como notificación oficial para aqueles interesados descoñecidos ou con domicilio ignorado, sen prexuízo das citacións individuais que se realicen cando sexa posible.

EXCLUSIVIDAD
para la **SALUD**
de tu **SONRISA**

Especialistas centrados en:

- Ortodoncia infantil y adultos
- Ortodoncia invisible
- Problemas de Oclusión y Función
- Articulación Temporomandibular - Bruxismo
- Diseño de sonrisa
- Ortopedia dentofacial

982 22 58 70 • 659 44 05 13
info@ortodonciafigueiras.es

Rúa Camilo José Cela 13, Local 1. 27002 Lugo
(Pza. de Augas Ferreas, esq. R/ Cántigas e Frores)

¡Ortodoncia todos los días!
Lunes, miércoles y jueves: 12:00 a 20:00 h
Martes y viernes: 9:00 a 17:00 h

O Goberno local xustificou a redución do gasto no alumeado

O Concello de Sarria defendeu que a decisión de axustar o gasto do alumeado de Nadal respondeu a un criterio de responsabilidade na xestión dos recursos públicos e á necesidade de cumprir co plan económico-financeiro vixente. O goberno local explicou que a redución duns vinte mil euros nesta partida permitiu actuar con coherencia nun contexto no que varios servizos municipais atravesaban unha situación complexa.

Segundo trasladou o executivo, a iluminación instalouse unicamente nos espazos máis representativos da vila, como os principais cruzamentos e accesos, co obxectivo de manter o ambiente propio destas datas sen incorrer en gastos considerados non prioritarios. Desde o goberno local asegurouse que a decisión non estivo vinculada a ter máis ou menos elementos decorativos, senón a actuar con sentido común e a priorizar aquilo que resultaba esencial para o correcto funcionamento do municipio.

O equipo de goberno subliñou que o propósito é garantir unha xestión equilibrada e solvente ao longo de todo o ano, protexendo os servizos obrigatorios. Por este motivo, optouse por un modelo de iluminación suficiente e coidado, axustado á realidade económica existente.

O executivo insistiu en que Sarria contou cun Nadal visible e con actividade, ao tempo que considerou necesario adoptar medidas responsables para preservar a estabilidade municipal.

SERVIZOS DEFICITARIOS. Desde o Goberno municipal sostiveron que algúns servizos presentan desequilibrios significativos debido á falta de actualización das súas ordenan-



zas. Entre os máis afectados están a residencia municipal, cun elevado desaxuste económico que impactaba de forma continuada nas contas xerais; o servizo de recollida do lixo, cun contrato caducado desde hai cinco anos e cunhas taxas conxeladas desde 2014; e o matadoiro municipal, que tamén acumula perdas pola ausencia de revisión normativa. Outros servizos municipais deben actualizar prezos públicos e taxas para cumprir coa legalidade vixente e cubrir os custos reais. A insuficiencia de ingresos obrigou a establecer prioridades, motivo polo que se decidiu intervir nunha partida considerada non esencial como a iluminación de Nadal.

ACTIVIDADES DE NADAL. A pesar deste axuste, o Concello anunciou un programa festivo amplo e participativo, centrado nas persoas e na dinamización da vila.

Ao longo destes días desenvolveronse obradoiros de circo e de animación, propostas creativas e talleres tradicionais, así como espectáculos teatrais e de rúa dirixidos ao público máis novo.

A programación incluíu tamén concertos de Nadal, actuacións musicais de distintos estilos, recitais poéticos e espectáculos de maxia, ademais de eventos deportivos e citas xa consolidadas como a Milla Urbana. As tradicións tiveron un papel destacado, coa cabalgata de Papá Noel, os cantos de Reis e encontros festivos que percorreron as rúas da vila.

As actividades estendéronse a distintos espazos como a Carpa de Nadal, a Praza da Vila, a Casa da Cultura, instalacións deportivas e templos relixiosos, mantendo un ambiente continuo de lecer e participación. O programa completouse con propostas xuvenís, obradoiros culturais e iniciativas gastronómicas, e culmina coa celebración da Cabalgata dos Reis Magos, que pecha unhas festas marcadas pola diversidade de actos e pola implicación da veciñanza. O executivo sarriao concluíu que Sarria tivo un Nadal vivo, con ilusión e actividade permanente, cunha aposta clara pola participación, pola cultura e pola infancia como os elementos con maior impacto na veciñanza.

Renden homenaxe a Matías Moreno na SEDE de Sarria



A Asociación Cultural Huhú organizou unha homenaxe a Matías Moreno, músico, fotógrafo e aventureiro, co obxectivo de poñer en valor o seu legado artístico e humano. A cita tivo lugar na SEDE-Núcleo Difusor de Arte Contemporánea, nun encontro aberto á veciñanza e ás persoas próximas ao autor. Duran-

te a xornada proxectáronse gravacións do propio Matías Moreno, escoitouse a súa música e puido verse a súa obra fotográfica, exposta na parede na que se integra BISBARRA. O acto propuxo un percorrido polas distintas facetas creativas do homenaxeado, combinando imaxe, son e memoria compartida.

A Banda de Música da Comarca de Sarria abre o programa cultural do ano

A Banda de Música da Comarca de Sarria celebrou, o domingo 4 de xaneiro, un concerto na Casa da Cultura de Sarria a partir das 12:30 horas. A cita serviu para abrir musicalmente o novo ano e repetir unha iniciativa que a formación xa levou a cabo nos dous últimos anos, ofrecendo un concerto na véspera de Reis dirixido ao público sarriao. O repertorio, acorde coas datas do Nadal, incluíu música tanto nacional como internacional de temática festiva, combinando pezas clásicas con obras máis recentes. Ademais, a BMCS actúa tamén du-

rante a Cabalgata de Reis que se celebra o luns 5 de xaneiro, á que acompañará musicalmente ao longo de todo o percorrido pola vila de Sarria.

A saída terá lugar desde a estación de tren ás 18 horas e o desfile rematará na Praza da Vila. Este concerto de Reis supón o terceiro da nova tempada da Banda de Música da Comarca de Sarria, tras as actuacións realizadas no CAPD e no recente Concerto de Inverno, ambas celebradas durante o pasado mes de decembro.



ELECTRO SARRIA S.L.
INSTALACIONES ELECTRICAS, FOTOVOLTAICAS
Y CARGADORES VEHICULOS ELECTRICOS

**CARGADORES ELÉCTRICOS
INSTALADOS POR PROFESIONALES**

CONECTA CON EL FUTURO EN TU HOGAR O NEGOCIO

 ¿Sabes que podemos instalar tu cargador eléctrico con hasta un 80% de subvención? Nosotros realizamos los trámites. Asesórate sin compromiso



V2C

Pol. Ind. San Julián de la Vega, Nave 4, 27614, Sarria
621 263 958 982 167 196
administracion@electrosarria.es



A igrexa de San Xosé Obreiro de Oural mellora a cuberta e a entrada

A igrexa de San Xosé Obreiro de Oural, inaugurada no ano 1987, foi obxecto dunha intervención destinada a mellorar o seu estado de conservación e a accesibilidade ás instalacións. Os traballos centraron unha parte importante da actuación na renovación da cuberta na zona da sancristía, co obxectivo de eliminar as humidades provocadas pola filtración de auga a través do tellado de lousa. A intervención incluíu tamén a mellora do acceso principal ao templo, coa construción dun pórtico na entrada que facilita a chegada das persoas usuarias.

Ademais, instalouse un canalón para unha mellor evacuación das augas pluviais e construíuse unha beirarrúa que conecta a rúa coa porta da igrexa. Na parte traseira do edificio habilitáronse unhas escaleiras que completan a actuación en materia de accesibilidade e seguridade. As obras foron executadas coa colaboración da Deputación de Lugo e do Obispado e contaron cun orzamento arredor dos 100.000 euros, permitindo así mellorar notablemente as condicións dun templo que presta servizo á veciñanza de Oural.

A Xunta concede a autorización ambiental integrada para a planta de cementos de Oural

A Xunta de Galicia outorgou a autorización ambiental integrada (AAI) a Votorantim Cimentos, compañía propietaria de Cementos Cosmos, para desenvolver en Oural unha nova planta destinada á produción de combustibles sólidos recuperados (CSR) a partir de residuos urbanos e industriais que non poden ser reciclados. Con esta resolución, quedan completados os trámites ambientais necesarios para impulsar o proxecto, que deberá obter a partir de agora o resto de permisos, informes e autorizacións requiridos pola normativa vixente.

A Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático conclúe así o proceso de avaliación ambiental ao que foi sometida a iniciativa, no que se tramitaron de maneira simultánea tanto a AAI como a declaración de impacto ambiental (DIA). O pasado mes de agosto xa emitiu unha DIA favorable, aínda que supeditada ao cumprimento das condicións recollidas no estudo de impacto ambiental e na documentación achegada, así como ás esixencias técnicas e ao programa de seguimento ambiental establecidos na propia DIA.

Crearte rematou o ano cunha xornada de calma e reflexión

A Asociación Crearte de Sarria organizou, como últimas actividades do ano, unha mañá de contacto coa natureza, destinada a fomentar o coidado do entorno e o benestar das persoas participantes, que se basearon nunha limpeza do río e un paseo polo bosque acompañado dunha meditación guiada por Yésica Ríos. Esta iniciativa busca concienciar sobre a importancia de preservar o medio ambiente, ao tempo que ofrece un espazo de relaxación e conexión coa natureza. Ademais, pola tarde, proxectouse na Palleira un documental da directora palestina Alia Yunis, no



que se fala sobre como o aceite de oliva deu forma á cultura, á gastronomía e á historia mediterráneas, a través de períodos de

guerra e paz, chamada "The golden harvest", que trata a relación entre as oliveiras e a xente da Palestina.

A Asociación Peleriños segue a apostar pola aprendizaxe do pandeiro

A Asociación Cultural Peleriños de Sarria despediu o ano 2025 cunha proposta interxeracional centrada na tradición musical galega a través dun obradoiro de construción dun pandeiro cadrado. A iniciativa reuniu persoas de distintas idades arredor dun proceso artesanal que combinou aprendizaxe, transmisión cultural e posta en valor dos instrumentos tradicionais. O obradoiro estivo dirixido por Xosé Maceda, quen mantén unha relación estreita coa entidade desde os seus inicios, xa que foi o primeiro profesor de canto e pandeireta de Peleriños no ano 2005. O proceso permitiu coñecer os materiais e as técnicas necesarias para dar forma ao instrumento, re-



forzando así o valor do traballo manual e da aprendizaxe compartida. Como continuidade desta experiencia, Peleriños xa ten programado un novo encontro para

aprender a facer soar o instrumento elaborado. O vindeiro 18 de xaneiro celebrarase un obradoiro de iniciación ao toque do pandeiro cadrado.

PREFABRICADOS Y HIERROS TOURÓN

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

NUEVO SERVICIO: PLANTA DE HORMIGÓN

Móvil: 692 946 694
629 817 933
comercial@hormigonesartai.com

Prefabricados y Hierros

TOURON, S.L.

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

O último pleno do ano 2025 pediu máis persoal no centro de saúde

O último pleno do Concello de Sarria do ano 2025 iniciou a sesión coa aprobación dunha modificación das mesas electorais, unha proposta que saíu adiante cos votos favorables de todos os grupos políticos agás o Partido Popular, que se abstivo. Na mesma sesión tamén se deu luz verde a varios expedientes de desafección de camiños, neste caso coa unanimidade de todas as forzas representadas na Corporación.

Despois, someteuse de ao Pleno a proposta do PP de apoio aos autónomos, que quedara enriba da mesa no anterior pleno por non chegar a un acordo, e finalmente quedou rexeitada co voto en contra dos grupos municipais do BNG e PSOE e a abstención de Camiña Sarria.

A continuación, o BNG levou ao pleno unha moción na que reclamou que se dotase de persoal suficiente o servizo de Pediatría do centro de saúde de Sarria, unha demanda formulada tras denunciar en reiteradas ocasións a situación que atravesaba a atención sanitaria no concello.

A formación nacionalista esixiu á Xunta de Galicia a cobertura inmediata das prazas vacantes, facendo especial fincapé na área de Pediatría, que consideraban especialmente afectada pola falta de profesionais. Esta iniciativa deu continuidade ás accións impulsadas polo BNG nos últimos meses, entre elas varias iniciativas presentadas no Parlamento galego a través da deputada Olalla Rodil, co obxectivo de visibilizar o que cualificaban como unha situación crítica da sanidade na área de Sarria.

Segundo explicou a formación, falta, como mínimo, unha pediatra, o que obrigaba á única profesional dispoñible a atender non só ás ne-



nas e nenos da zona de Sarria, senón tamén aos do centro de saúde da Pobra de San Xiao, en Lánca, onde a praza de Pediatría tamén permanecía sen cubrir.

Desde o BNG advertiron de que a falta de persoal non se limita a pediatría, xa que a atención primaria en xeral sofre carencias continuadas, con ausencias frecuentes de facultativos, unha situación que sitúa o nivel asistencial "moi por debaixo do esixible para unha sanidade pública e de calidade".

A moción contou co apoio do PSOE, do partido de Goberno Camiña Sarria e tamén do PP. Desde o grupo socialista, o seu portavoz, Benjamín Escontrela, reforzou os argumentos expostos polo BNG achegando datos relativos ás cartillas sanitarias dos nenos e nenas, que evidencian, segundo explicou, unha sobrecarga asistencial no centro de saúde. Pola súa banda, o Partido Popular apoiou a iniciativa, aínda que matizou que en Sarria existen dúas prazas de Pediatría, unha delas ocupada e outra vacante tras unha xubilación. Desde o PP sinalaron

que a praza non se cubriu porque a lista de contratación está baleira e non hai pediatras dispoñibles, defendendo así a actuación da Xunta. A pesar diso, recoñeceron o esforzo que están a realizar os profesionais sanitarios e subliñaron a necesidade de cubrir a praza canto antes, motivo polo que votaron a favor da moción. Ademais, engadiron que a situación da sanidade non é un problema exclusivo de Sarria nin de Galicia, senón unha cuestión de ámbito estatal.

Por outra banda, desde o PP de Sarria reiteraron a necesidade de instar a ADIF para que repare os desperfectos ocasionados e os problemas de acceso no barrio da Estación de Oural, pediron mellorar a seguridade viaria elevando tamén o paso de peóns situado na entrada a Sarria dende Samos, de titularidade municipal. O pleno rematou cun encontro distendido no que o Goberno local ofreceu uns pinchos a todos os membros da Corporación municipal para despedir o ano de maneira conxunta.

O IES Xograr celebrou a 2ª Semana da Música



O IES Xograr Afonso Gómez de Sarria, que este ano conmemora o 50 aniversario da súa posta en marcha, celebrou a segunda Semana da Música como acto de peche do trimestre e do ano, cun completo programa de actuacións musicais que converteu o centro nun espazo de encontro arredor da interpretación, a aprendizaxe e a convivencia.

A primeira xornada abriu cun repertorio clásico no que soaron o 'Preludio' de Arcangelo Corelli e a 'Fanfarria' de André Campra, interpretados por Xacobe Rodríguez Fernández ao trombón e Naia González López ao bombardino, acompañados a dúo polo director do centro, José Manuel Valcarce. A continuación, o público puido escoitar 'Whiplash' de Metallica na guitarra eléctrica de Lucas David Ramilo Castellano, así como o 'Estudio nº 9' de F. Chopin interpretado ao piano por Marc Toirán Pérez. A xornada pechouse coa interpretación de 'Shallow' de Lady Gaga, cantada pola profesora Nerea Iglesias Maside e acompañada ao piano por Marc Toirán Pérez.

A segunda xornada estivo protagonizada polo alumnado de vento madeira, que ofreceu un concerto no que se incluíron pezas como 'A

little dance' de F. J. Haydn, o 'Minueto' en Do maior de W. A. Mozart, o 'Canon' en Re maior de J. Pachelbel e 'Singin' in the Rain', nun arranxo de M. Brown.

O último día levou ao escenario a dous tríos instrumentais. O primeiro, formado por Laura López ao saxo tenor, Alba Goyanes ao saxo alto e María Valcarce á flauta, interpretou unha peza de Beethoven. O segundo trío, integrado por tres saxos altos, Laura López, Alba Goyanes e Marc López, ofreceu 'Gershwin for three'. E o dúo de flautas composto por Carla Valcarce e Uxía Méndez, que interpretaron 'Allegro' e 'Minueto', de L. V. Beethoven. Neste ambiente musical, o instituto tamén celebrou o Primeiro concurso de Cancións de Nadal, no que participaron varias titorías. Entre as propostas destacou a panxoliña do alumnado do Ciclo Medio de Atención a Persoas en Situación de Dependencia, que foi interpretada con linguaxe de signos.

As actividades completáronse coa creación da árbore de Nadal do 50 aniversario, decorada cos desexos dos distintos membros da comunidade educativa, así como coas panxoliñas cantadas polas aulas por alumnado de Bacharelato e coa organización do Mate Noel.



PIZZERIA PAPARAZZI
100% ITALIANI

!!OFERTAS ESPECIALES!!

-50% en la segunda pizza familiar

-25% en la segunda pizza mediana

Martes Familiar de Jamón a Bacon 8€

Servicio a domicilio

Rúa Diego Pazos, 30 - Balao Sarria

982 012 026

COMIDA PARA LLEVAR

cafe CUBAN bar

1º PREMIO XV CONCURSO DE TAPAS TAPICHEO'22

Matias López 100, SARRIA - cafeteriabarcubano@gmail.com

Tfno.: 982 886 580

cafeteriabarcubano

“Temos espírito, ganas e ilusión por seguir facendo moitas cousas”

Falamos con Suso Valcárcel Pallares, presidente da Coral Polifónica do Concello de Sarria desde hai dous anos, aínda que leva vinculado a ela máis de 20 anos

Jessica Fernández

Suso Valcárcel pon en valor a importancia da Coral Polifónica do Concello de Sarria como unha das entidades sociais con máis historia do municipio, xa que se puxo en marcha no ano 1971 da man da creación da Asociación Meigas e Tragos e de Carmela González, sendo os ensaios en La Unión. Con todo, debido a problemas entre a Coral e a directiva de Meigas, no ano 2004, o colectivo de voces decidiu romper o seu vínculo e converteuse en independente. Nesa época “ensaiábamos, pero ensaiábamos por libre. Non tiñamos unha denominación concreta para Coral”, ata que, un ano despois, en 2005, a Coral Polifónica, que non tiña ningunha intención de desaparecer, nace renovada co apelido do Concello de Sarria, xa que é a administración local a que lle proporciona os recursos suficientes como para poder contratar a unha directora, que é Berta Urbay, que tamén dirixe o colectivo do que forman parte 27 persoas a día de hoxe. Así, comezan a ensaiar na Capela do Marqués ata que pasan a facelo no edificio municipal da Casa da Música, onde se manteñen na actualidade.

Por iso, Suso defende que a evolución da Coral Polifónica desde os seus inicios ata agora estivo caracterizada por “altos e baixos”. Sobre todo, porque hai dous anos a anterior directiva, da que o propio Suso era parte como secretario, dimitiu, xa que a directora daquela época, Irene, estivo de baixa en dúas ocasións por maternidade, o que supuxo unha época inestable con persoas que a substituíron sen éxito. “Cada tres meses cambiábase de directora e non funcionaba, polo que empezaron a xurdir problemas dentro da directiva, ata que dimitimos todos”, explica. Con todo, Suso nunca quixo que se disolva, polo que asumiu a Presidencia

el e recuperaron a Berta Urbay como directora.

“Desde ese momento, a verdade é que moi ben. Pasamos por un período de adaptación, pero tanto Berta como eu e os demais integrantes do colectivo, queremos moito á Coral, e por tanto estamos comprometidos a que isto saia adiante”.

A ACTIVIDADE DA CORAL. Durante estes 20 anos, son miles as misas que cantaron, non só en Sarria, senón tamén en concellos da provincia de Lugo, de Galicia e tamén fóra dela. Lembra Suso con cariño unha actividade subvencionada pola Xunta de Galicia na que, percorrendo o Camiño de Santiago, paraban nas

vila. Tamén destaca que, desde hai dous anos, cantan pola festividade do Pilar.

Sobre todo, Suso destaca que non son unha coral “de vellos e aburridos con música única e exclusivamente sacra”, senón que el defínese a si mesmo como “roqueiro” ao que lle gustan moito os Beatles, George Harrison, John Lennon, Bob Dylan, Status Quo, e máis actual, como ABBA ou Leonard Cohen. Por iso, fomenta que se introduzan cancións deses autores “para gozar da música dos anos 60, 70 e 80, ao tempo que aprendemos inglés”, explica.

“O noso obxectivo é dobre: gozar da música do noso tempo e, ao mesmo tempo, achegar tamén este tipo de



entre homes e mulleres en canto a número de integrantes e moita diversidade cultural. “Poderíamos dicir que somos unha Coral internacional, porque temos xente da República Dominicana, de Romanía, de Venezuela e de Cuba. Todo isto

ro: “Temos moito espírito, ganas e ilusión por seguir facendo moitas cousas, por iso lle dedicamos tanto tempo”. Así, ensaian tres días á semana, de forma oficial, aínda que recoñece que ás veces tamén se xuntan os domingos ou outros días para preparar as cancións. “A xente non se sente obrigada, senón que lle gusta e quere pasar tempo aquí. Por sorte, a nosa directora é a que marca os días que temos que ensaiar de máis e non os regatea, está con nós”.

Por iso, o obxectivo é “seguir como ata agora, fomentando a cultura e a música en Sarria, porque para min é unha paixón; realmente gústame cantar”, explica Suso. E, ademais, volve poñer o foco na integración: “Gústanos cantar, pero non estamos mirando se un desafina máis ou menos, o que nos importa é que a xente veña e desfrute, e iso facémolo con entusiasmo e con corazón”.

Con ese énfase nos ensaios, chegan as actuacións en directo, onde “hai que perder o medo escénico, poñernos diante de todos e, como un equipo de rugby, pensar en que saímos a gañar”. Por iso, afirma que, ata o día de hoxe, “sempre saíu ben”. Con todo, lembra que tamén é importante pensar nos “que veñen por detrás”, porque a finalidade da Coral, de cara ao horizonte, é que siga en pé, e para iso, “fai falta canteira. Gustaríame que, cando eu non estea, a Coral quede en boas mans”, conclúe.



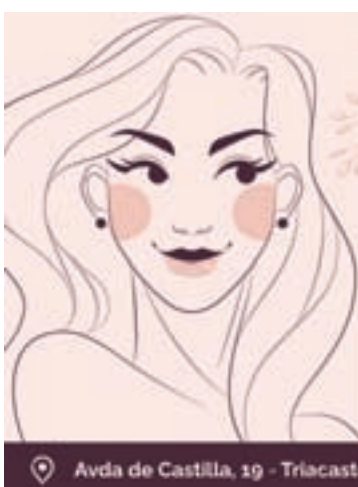
igrejas a cantar a misa. “Cantamos na misa de Portomarín, na de Palas de Rei e na Catedral de Santiago pola misa do Peregrino”, lembra Suso. Ademais, todos os anos organizan, coa Banda de Música de Sarria, o concerto de Santa Cecilia, así como cantan no pregón das festas patronais de San Xoán, así como no Corpus, tamén moi importante na

colectivos á xente máis nova, xa que nos interesa transmitir o amor pola coral a persoas de menor idade, xa que queremos que isto siga e teña continuidade. Por iso, introducimos música máis actual e moderna que combinamos con temas máis serios”, destaca o presidente.

Así, este ano a Coral destaca pola súa interxeracionalidade, igualdade

é positivo porque mesturamos voces e aprendemos uns dos outros”, sostén, e engade que “queremos promover unha Coral de portas abertas, na que non se mide á xente pola calidade da voz, senón polas ganas que teña de cantar”.

PROXECTOS DE FUTURO. Con respecto ao futuro, Suso téñeno cla-



Peluquería
Isolina

Tu peluquería de confianza desde 1987

Avda de Castilla, 19 - Triacastela 617 403 579



CERVECERÍA PUB
El mejor ambiente todos los días hasta las 3 de la mañana

TAPAS CASERAS
y elaboradas de 19:30 a 23:00 h

LA MEJOR SESIÓN VERMÚ
sábados y domingos desde las 13:00 h

Disponemos de servicio de retransmisión de fútbol con los mejores partidos de Liga y Champions así como del resto de eventos deportivos

Rúa Da Liberdade, 126, 27600 Sarria




O MIRALLOS

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

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




RESTAURANTE A CARBALLEIRA DE REBOLEIRA
LEÑA Y CARBÓN

MAESTROS DE LA PARRILLA

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



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

RESERVAS:
Telf. 982 546 063

Facebook: Casa de Aira Padron





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

A Pulperia de Luis




RIO LOYO
Restaurante

Mesón Castro



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

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





Pontenova
mesón restaurante

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

Tel.: 982 546 003

Instagram: Catering_meson_a_pontenova
Facebook: Meson pontenova






A Fervenza
CASA GRANDE & RESTAURANTE

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




COMARCA

A Xunta destinou 58.000 euros á mellora de locais sociais da comarca



A Xunta de Galicia investiu preto de 58.000 euros na mellora dos locais sociais de seis asociacións de veciños da comarca de Sarria, a través das achegas convocadas este ano para este fin. O delegado territorial de Lugo, Javier Arias, visitou os inmobles das asociacións Ajuilaouca e D’Carballo D’Arroxo, ambas no municipio de Sarria, para comprobar os resultados das obras realizadas co apoio do Goberno galego. Na visita estivo presente tamén a directora territorial da Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, Carmen José López. Na asociación Ajuilaouca, con sede en Goián, os traballos incluíron o peche do terreo que acolle o local social cun valado de piñeiro, o arranxo das escaleiras exteriores e a construción dunha rampla de acceso equipada cunha

varanda. Pola súa banda, D’Carballo D’Arroxo realizou actuacións de acondicionamento na antiga escola de Goimil, que incluíron a substitución da cuberta na zona correspondente á vella vivenda dos mestres, moi deteriorada, e melloras na accesibilidade do inmovible. As outras asociacións beneficiarias destas axudas foron a de Betote e a de Manán – Mato San Salvador, no municipio de Sarria; San Mariño de Río, en Láncara; e Rivas de Miño, no Páramo. Arias lembrou que a Consellería de Presidencia, Xustiza e Deportes convoca anualmente estes apoios para financiar melloras nos locais das comunidades de veciños e a adquisición de equipamento, co obxectivo de impulsar as actividades de interese social que desenvolven estas asociacións.

Tardarán 36 meses en executar o último tramo da AG-22

O presidente da Xunta, Alfonso Rueda, destacou que a licitación do último treito da autovía que unirá Lugo e Sarria, a AG-22, suporá un eixo estratéxico de conectividade. “Vai vertebrar todo o sur da provincia de Lugo. Ter infraestruturas ben deseñadas e modernas supón vantaxes a nivel de rapidez, de comodidade e de seguridade”, salientou. A licitación das obras deste segundo e último tramo son as correspondentes ao desdoblamento do treito Nadela-A Pobra de San Xiao. Tal e como explicou, o prazo de presentación de ofertas de empresas á licitación remata o 30 de xaneiro, mentres que “o prazo de execución das obras é de 36 meses” e a previsión é iniciar as obras “a inicios do segundo semestre de 2026”. A intervención, que conta cun investimento público de 37,7 millóns de euros, permitirá actuar nun treito de 13,5 quilómetros, que se inicia na glorieta de Nadela e finaliza no enlace da Pobra de San Xiao, xa en servizo. Entre as intervencións singulares previstas están os enlaces do Corgo e Maceda, un cruzamento de vía baixo a autovía A-54, a execución de dous viadutos no río Chamoso e no de Neira ou a ampliación de 13 pasos superiores e sete inferiores. Este novo paso para converter o actual corredor nunha vía de alta capacidade permitirá acurtar o tempo de viaxe e adiantar sen risco, debido a que contará con dúas calzadas con dous carrís cada unha. Ofrecerá unha conducción moito máis lineal, cómoda e previsible, reducindo significativamente os tempos de per-



corrido entre a capital e a comarca de Sarria, ao tempo que facilitará unha conexión moito máis eficiente cos grandes eixes de comunicación nacionais, como a A-6 e a A-54, que conflúen no nó de Nadela. Neste sentido, espérase que arredor de 100.000 usuarios se beneficien deste viario que estará limitado a 120 km/h, ademais dos transportistas que a utilicen para as súas viaxes de traballo –estímase que circulen por ela máis de 8.000 vehículos ao día–. Así mesmo, o presidente vinculou esta actuación coa estratexia integral que a Xunta está a despregar coa modernización da estrada cara a Ourense. Este esforzo en novas obras virá acompañado dunha política de conservación para a que se destinará en 2026 unha cifra récord de 71,6 millóns de euros destinada a manter os 5.500 quilómetros da rede viaria autonómica nas mellores condicións.

CRÍTICAS POLOS RETRASOS. Tanto o BNG como o PSOE critican os atrasos para a construción do último tramo de vía, que comezarán a mediados de 2026 e, cun prazo de 36 meses de execución, non rematarán ata, polo menos, 2028. Concretamente, A portavoz nacional do BNG, Ana Pontón, criticou o retraso no desdobre do corredor Sarria-Nadela, que, segundo criticou, debería estar finalizado desde hai anos. Pontón cualificou de “urxente” rematar o corredor Sarria-Nadela, lembrando que Alberto Núñez Feijóo comprometera a súa apertura para 2020, pese a que cinco anos despois continúa sen estar operativo. A dirixente advertiu que non é asumible a lentitude coa que avanza unha obra “fundamental para reforzar as comunicacións dun concello e dunha comarca con grande potencial como Sarria”, sinalando os atrasos para completar apenas 13 km.

**PERMUY
GESTIÓN**

CORREDURÍA DE SEGUROS

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

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

¡No te pierdas nuestras ofertas de enero!

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

¡TE ESPERAMOS!

Rúa da Liberdade, 86-27400 SARRIA (Lugo)

982 53 01 47
982 53 50 63
610 221 677

“As iniciativas ofrecen ferramentas e reforzan a comunidade”

Agromuralla fai 10 anos e conta cunha nova presidenta, Noelia Rodríguez, despois de 4 anos de lexislatura de Jose Luis Pérez Barreiro

Agromuralla naceu dunha situación límite. Corría o ano 2015 cando o sector lácteo atravesaba unha das súas etapas máis duras. O prezo do leite apenas chegaba aos 28 céntimos, unha cifra que non cubría nin de lonxe uns custos de produción que superaban os 40 céntimos. Era unha ecuación imposible, unha realidade que afogaba ás explotacións e que empurrou aos gandeiros a tomar as rúas de Lugo. As primeiras mobilizacións deron a volta á Muralla, convocadas polos sindicatos, pero estes, dependentes das subvencións públicas, decidiron dar por rematadas as protestas antes de que se atopase unha solución. Foi nese momento cando un grupo de gandeiros, encabezados por Roberto, decidiu non parar ata que a Administración escoitase. “Aquel foi un momento histórico, porque nunca se fixera algo así, e estivemos dous meses coa Muralla rodeada de tractores”, lembra o presidente de Agromuralla, que considera aquel episodio como a chispa fundacional da asociación.

O movemento nacía xa cunha idea moi clara: defender os intereses dos gandeiros sen ataduras políticas nin dependencias institucionais. “Os sindicatos levantan a voz cando precisan fondos, pero cando lles chegan as axudas, calan. Nós non funcionamos así”, explica José Luis Pérez Barreiro, que reivindica o carácter apolítico e independente dunha organización sustentada coas cotas dos seus socios. Esa liberdade, di, é a que lles permite manter unha postura firme e constante fronte ás administracións.

A realidade do sector cambiou desde aquela. O prezo do leite ascendeu ata os 52 céntimos, practicamente o dobre que hai unha década, unha mellora que, con todo, non elimina certas desigualdades que continúan marcando o día a día das explotacións. Nos últimos contratos asinados, a distancia entre o que perciben as granxas máis grandes e as de menor tamaño chegou a superar os 9 céntimos, unha fenda que a asociación leva anos denunciando. “Non só reclamamos prezos xustos; tratamos de defender calquera cuestión que afecte ao sector”, insiste o presidente de Agromuralla, que pon o foco tamén no impacto das novas normativas europeas, deseñadas desde despachos afastados da realidade rural. “Levámolles tempo dicindo que moitas das medidas que aproban non teñen sentido cando se aplican sobre o terreo”, matiza Pérez Barreiro.

O LABOR DE AGROMURALLA. A actividade da entidade ampliouse durante os últimos catro anos, consolidándose como un referente organizativo e formativo. Dende as súas primeiras etapas impulsaron viaxes a Holanda ou Navarra para coñecer outras formas de traballar e o funcionamento doutras asociacións. Tamén promoveron xornadas sobre cuestións de actualidade, como a enfermidade hemorráxica epizoótica ou os cambios na PAC durante o proceso de reforma. Cada iniciativa, apunta o presidente, “busca ofrecer ferramentas útiles aos profesionais do sector e reforzar unha comuni-

dade que aprende e evoluciona de maneira colectiva”.

Agromuralla tamén está presente nos momentos máis difíciles, especialmente en situacións de emerxencia, como os incendios que devastaron zonas de Cervantes e Ourense. A organización coordinou envíos de forraxe e puxo á disposición dos afectados un número de conta para recadar fondos. “Hai que agradecer aos camioneiros o esforzo, porque moitos fixeron rutas sen cobrar nada”, destaca Pérez Barreiro.

O presidente de Agromuralla explica que a área de actuación da asociación abarca toda a provincia de Lugo, así como partes de Ourense e A Coruña. “Temos algo máis de 400 socios do sector primario e estamos incluso a valorar incluír ao sector do viño, porque canto máis grande es, máis poder de negociación tes fronte á Administración”, sinala. Ademais, a presenza de Agromuralla no Observatorio Lácteo constitúe, segundo Pérez Barreiro, un “importante logro” para garantir que a voz dos gandeiros sexa escoitada.

A situación actual do sector é complexa, mais José Luis Pérez Barreiro mostra unha visión optimista. “Aínda que as políticas que se están a aplicar ultimamente non son as máis adecuadas, eu vexo futuro no sector porque é algo que me gusta”, explica. Pero lembra a situación que afrontan os produtores galegos: “Está moi ben coidar o medio ambiente, pero terceiros países introducen produtos no noso mercado sen as mesmas garantías sanitarias que



nos esixen desde a Agenda 2030, co cal competimos en total desvantaxe. O que se importa de fóra destrúese aquí, porque moitos agricultores pechan as súas explotacións ao non poder cumprir normativas que son case imposibles, sobre todo en equipos sanitarios ou benestar animal”.

Ademais, Pérez Barreiro subliña outro problema estrutural: o envellecemento do sector e a dificultade do relevo xeracional. “Non podes asumir que un fillo vai continuar o teu traballo, porque pode non lle gustar, como pasa en todos os sectores, pero aquí, cando pechas unha explotación gandeira, non abre outra, porque non hai beneficio e require moita inversión, é un risco grande. Ademais, tes animais, hai que muxir todos os días, e atopar man de obra tamén é complicado. A xente tamén ten unha mentalidade que fai difícil atopar persoal. Non é un traballo que te esgote, pero tes que ser organizado e tratar ben á xente”. Respecto ás necesidades do sector, Agromuralla mantén unha posición firme sobre as subvencións. “Preferimos non depender

delas. Entendo as axudas en casos extraordinarios, pero se se manteñen no tempo o único que se consegue é desvirtuar o sector. Quero que os nosos produtos teñan un prezo totalmente xusto, de acordo cos custos de produción.”, afirma o presidente de Agromuralla. Ademais, critica a falta de representación das asociacións nos órganos de decisión: “En Galicia o Consello Agrario leva uns vinte anos sen elección, cos tres sindicatos que deciden un pouco as cousas. Nós temos o 10 % dos socios das 5.000 granxas de leite galegas e non temos representación”.

Mirando ao futuro, a asociación mantén a ambición de seguir medrando e fortalecéndose. “Queremos continuar porque cando estás nun proxecto e ves que pouco a pouco vas gañando camiño, sentes que estás na liña correcta. No último ano aumentamos o número de socios e agora o reto é entrar nos foros de debate da Administración onde se decide o noso futuro, para expoñer as cousas dende o punto de vista do produtor, non desde un despacho”, conclúe José Luis Pérez Barreiro.

A CASA

::cenor

Rúa Diego Pazos, 5,
27600 Sarria, Lugo
982 53 09 25
info@electrodomesticosacasa.com

Inducción
PLACA INDUCCIÓN
BOSCH
PID631BB5E
429€

HORNO PIROLÍTICO
HBG57BES3
BOSCH
479€

LIMPIEZAS ISABEL

674 467 444
641 171 951

LIMPIEZA DE:

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

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

isabellimpiezas@gmail.com

“A autoorganización é a base para defender o noso futuro”

Brais Álvarez asume a nova Secretaría de Acción Sindical do SLG para reforzar a organización fronte á perenne crise do agro

Por Ana Somoza

A elección de Brais Álvarez como responsable da nova Secretaría de Acción Sindical do Sindicato Labrego Galego (SLG) marca un punto de inflexión na estrutura interna da organización. Veciño da Pontenova e labrego en activo, Álvarez sitúase á fronte dun cargo de nova creación que nace, segundo explica, da necesidade de “reforzar a incidencia do sindicato no que propiamente entendemos como acción sindical”, é dicir, no traballo diario, no seguimento constante dos conflitos e na capacidade de resposta ante os problemas que afectan aos distintos sectores do agro galego. O contexto no que se crea esta secretaría non é alleo á realidade que viven as explotacións. Álvarez subliña que o sector atravesa “un momento especialmente complexo”, cunha acumulación de fronteas abertas que van desde a aparición de novas enfermidades, como a peste porcina africana ou a enfermidade nodular, ata debates estruturais como a negociación dunha nova Política Agraria Común ou o impacto de acordos comerciais internacionais como o do Mercosur. Diante desta situación, o sindicato considerou necesario contar cunha área específica encargada de analizar, coordinar e facer seguimento do traballo que xa se viña desenvolvendo neste eido, ao tempo que se alixeira parte da carga que asumía a Secretaría Xeral.

REFORZO INTERNO. A creación desta nova área responde tamén a unha demanda expresada pola propia afiliación durante o congreso e

nas asembleas comarcais. Segundo relata Álvarez, unha das preocupacións recorrentes foi a necesidade de “reforzar a organización” para facer fronte ás ameazas que pesan sobre as explotacións agrarias. Nese sentido, a Secretaría de Acción Sindical nace co obxectivo de fortalecer o traballo a nivel comarcal, entendendo que é neses espazos onde se detectan antes os problemas e onde se poden artellar respostas máis pegadas á realidade. Entre as funcións prioritarias desta nova secretaría está a promoción de accións formativas dirixidas ás persoas labregas, co fin de que “estean informadas, formadas e poidan debater” sobre as cuestións que lles afectan directamente no día a día. Álvarez insiste en que o coñecemento é unha ferramenta clave para a defensa do sector e que, sen información clara e accesible, resulta moito máis difícil facer fronte ás decisións que se toman fóra do territorio. Outro dos eixos centrais do seu labor será mellorar a transmisión das decisións que chegan desde instancias afastadas, como Bruxelas. O novo responsable de Acción Sindical considera fundamental explicar non só que se decide, senón tamén “como nos afecta iso realmente ás granxas”. Ao mesmo tempo, aposta por reforzar o tecido organizativo nas comarcas, fomentando grupos activos e vivos que se apoién mutuamente e que faciliten a incorporación de nova xente ao sindicato, aproveitando a experiencia das persoas máis veteranas.

CIFRAS PREOCUPANTES. Este reforzo organizativo adquire unha

importancia especial nun contexto marcado pola perda constante de explotacións. Álvarez lembra que no pasado mes de outubro se produciu un feito histórico en Galicia: por primeira vez baixouse das 5.000 granxas que entregan leite. No sector cárnico, explica, quedan arredor de 16.000 explotacións, unhas 1.500 menos que hai apenas catro anos. Son datos que, ao seu xuízo, amosan con claridade que a desaparición de granxas non é unha hipótese futura, senón unha realidade presente. O obxectivo último da nova secretaría é, precisamente, “defender o maior número posible de granxas no territorio” e contribuír a garantir o futuro do sector agrario no país. Para iso, Álvarez considera imprescindible fortalecer a organización desde a base e construír unha rede sólida que permita responder de maneira coordinada aos problemas comúns. A nivel persoal, o labrego da Pontenova afronta esta responsabilidade cun marcado sentido do compromiso. Recoñece que asumir un cargo destas características implica “unha dedicación constante” e unha carga de traballo importante, pero asegura sentirse especialmente motivado porque moitos dos problemas que se analizan a nivel sindical “véxoos cada día na miña propia granxa”. Esa experiencia directa fai que entenda este reto como algo “profundamente colectivo”, no que se mesturan a vivencia persoal e a defensa dun modelo común.

POUCA ESCOITA. No seu diagnóstico da situación, Álvarez é claro ao valorar a relación coas administracións. Considera que, en xeral, “escoitan pouco ás persoas labregas” e subliña que isto acontece a todos os niveis: europeo, estatal e autonómico. Ao seu xuízo, o sector agrario non adoita ser considerado un interlocutor válido á hora de deseñar políticas que o afectan directamente, malia seren



as persoas labregas quen sofren no día a día as consecuencias desas decisións. Esa falta de escoita é, precisamente, unha das razóns polas que a nova Secretaría de Acción Sindical pon o foco na interlocución externa. Álvarez defende a necesidade de facer máis presión, de estar presentes nos espazos de decisión e de conseguir que o sector sexa “escoitado, respectado e tido en conta” como un axente imprescindible na definición do seu propio futuro.

ACCIÓN CARA A FÓRA. O carácter externo desta secretaría materialízase na vontade de trasladar á sociedade as problemáticas reais do agro. Álvarez recoñece que non sempre é doado facerse oír nun contexto de sobreinformación, no que moitas mensaxes se perden, tamén no plano comunicativo. Por iso, aposta por reforzar a organización comarcal e por estar presentes nos distintos territorios, chegando tamén a persoas labregas que non forman parte do SLG, pero que poden identificarse co seu discurso. Outro dos piares desta estratexia será a planificación de campañas en función da axenda política. Ante anuncios relevantes, como os relacionados co acordo do Mercosur, o sindicato quere anticiparse, preparar respostas claras e explicar non só o contido dos anuncios, senón tamén “as consecuencias reais que

teñen para o campo galego”. Trátase, segundo explica, de sacar cara ao exterior debates que moitas veces quedan restrinxidos ao ámbito interno.

AUTOORGANIZACIÓN. A organización comarcal e a autoorganización aparecen como conceptos clave no discurso de Álvarez. Defende a necesidade de contar con espazos propios nos que sexan as propias persoas labregas as que analicen a realidade que viven, debatan prioridades e decidan que reivindicacións trasladar ás administracións. Para el, ese proceso colectivo é “a base dunha organización forte” e vai ligado á independencia política do sindicato, entendida como a capacidade de decidir con criterios propios. Especialmente crítico é o seu diagnóstico sobre as políticas públicas de relevo xeracional. As cifras, asegura, amosan que o número de incorporacións non compensa as saídas do sector, unha realidade que se arrastra desde hai décadas e que agora se manifesta con especial crueza. Álvarez sinala que o modelo actual está cheo de trabas burocráticas e favorece a concentración, dificultando a incorporación de xente nova, de persoas que queren volver ao rural ou mesmo de persoas inmigrantes que levan anos traballando no sector.

MIRADA AO FUTURO. A medio prazo, Álvarez di que lle gustaría ver un rural galego no que o número de granxas deixe de diminuír e no que se consiga frear a perda continua de poboación. Recoñece que en moitas comarcas custa ver o futuro, pero insiste na necesidade de traballar para construír un medio rural con perspectivas. Nese camiño, considera que o Sindicato Labrego Galego ten un papel fundamental como espazo de apoio, acompañamento e defensa colectiva, e como ferramenta para seguir defendendo un modelo de produción vinculado ao territorio e ao futuro do país.



SONDEOS CORDERO
Especialistas en pozos de barrena

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

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

¡PIDANOS PRESUPUESTO SIN COMPROMISO!

Tfno.: 629 070 720
Triacastela Lugo



LOMA SARRIA s.l.
NÁN

Rúa do Peregrino 37, Bajo - Sarria (Lugo)
615 40 23 93 - 653 990 040
info@lomasarria.com

Proyectos que transforman Sarria

Sarria<30, seleccionado para ampliar a oferta cultural

O proxecto Sarria<30 vén de ser seleccionado na convocatoria de proxectos para a ampliación da oferta cultural en territorios non urbanos, cunha programación que se desenvolverá a partir de maio de 2026 en toda a comarca de Sarria. A iniciativa aposta pola formación e o emprendemento cultural como ferramentas para reforzar o tecido cultural local e comarcal.

Impulsado desde Ouvirmos, Sarria<30 concíbese como un proxecto cultural de ámbito comarcal que abrangue sete concellos: Sarria, Paradel, O Páramo, Lánara, O Incio, Samos e Triacastela. A proposta inclúe a realización de sete laboratorios formativos especializados e un evento final no que se combinarán o intercambio de experiencias coa formación en emprendemento cultural, co obxectivo de potenciar a capacidade de innovación no sector cultural da comarca.

O proxecto diríxese principalmente á poboación arredor dos 30 anos, unha xeración que, segundo destacan desde a organización, é a máis formada e preparada da historia local e comarcal. Moitos destes mozos e mozas xa están implicados no tecido asociativo, cultural e profesional da vila de Sarria e dos distintos núcleos da comarca.

Sarria<30 pretende visibilizar este talento emerxente, tanto no ámbito cultural como empresarial, creando espazos abertos de diálogo, reflexión e creación colectiva. O evento central do proxecto non será tutelado, senón mediado e dinamizado socialmente pola propia mocidade, a través das súas actuais agrupacións culturais, fomentando así a autonomía, a creatividade e a participación activa.



A iniciativa aposta tamén pola creación de espazos de diálogo interxeracional, transferencia de coñecemento e inspiración mutua. Trátase dunha oportunidade para mostrar o talento individual —incluído o talento emprendedor— e para construír unha narrativa común arredor do que significa ser xente nova nunha comarca da Galicia interior, cunha identidade cultural compartida e diversa ao mesmo tempo.

O proxecto enmárcase nun territorio cunha forte vinculación histórica e cultural ao Camiño de Santiago, que converte a comarca de Sarria nun espazo de tránsito, encontro e intercambio cultural. Neste contexto, Sarria<30 quere relacionar de maneira directa a cultura co emprendemento, poñendo o foco no valor económico da cultura e na súa capacidade para xerar emprego e oportunidades laborais ligadas ás industrias culturais.

Entre os seus obxectivos específicos están o recoñecemento e empoderamento dos axentes culturais da comarca, o reforzo da identidade

de cultural colectiva e comunitaria, así como a oferta de formación técnica e sectorializada especializada, impartida por personalidades relevantes do ámbito cultural. Os laboratorios concíbense como espazos de aprendizaxe práctica onde a formación se transforma en innovación e proxectos profesionais estruturantes.

Sarria<30 busca tamén abrir o debate sobre cultura, empresa e economía, fomentando alianzas público-privadas e o diálogo interxeracional, co reto de transformar e profesionalizar a cultura amadora nun territorio marcado pola dinámica empresarial e polo peso do turismo cultural vencellado ao Camiño de Santiago.

O desenvolvemento do proxecto será posible grazas á colaboración do Ministerio de Cultura, da Xunta de Galicia a través da Axencia Galega das Industrias Culturais (AGADIC) e do Concello de Sarria, así como á implicación dunha ampla rede de entidades culturais, sociais, económicas e deportivas da comarca.

Xenocidio, palabra do ano 2025 da RAG



A votación popular para a escolla da Palabra do Ano da campaña do Portal das Palabras, a web para a difusión do léxico galego promovida pola Real Academia Galega e a Fundación Barrié, concluíu coa elección de *Xenocidio*.

O neoloxismo foi creado por Raphaël Lemkin (1901-1959) e constitúe, en palabras do historiador galego Antonio Míguez Macho, un dos conceptos que cambiaron o mundo.

O xurista polaco de orixe xudía, que conseguiu escapar da persecución nazi, dedicoulle toda unha vida co propósito de que se recoñecese a súa condición de crime contra a humanidade, e de que como tal se tipificase como un delito de persecución universal. Adoptado tras a II Guerra Mundial pola ONU na convención para a súa prevención e sanción, o termo volveu pronunciarse en múltiples ocasións nos últimos meses para sinalar as accións do estado de Israel na Franxa de Gaza.

Xenocidio impúxose con máis de 4 de cada 10 votos emitidos, 2.948 dos case 7.200 rexistrados, adiantándose así a voz finalista vinculada a outro fenómeno de natureza

ben distinta: foliada, expresión da alegría colectiva que significou a celebración das Letras Galegas das cantareiras, recoñecidas hai doce meses como protagonistas da Palabra do Ano 2024. *Foliada* acadou 1.315 votos, preto do 20 %, e o terceiro posto, con 843 votos, é para lume, palabra-crónica da vaga de incendios forestais do pasado verán.

A palabra patrimonial comodín *desfeita*, proposta fronte a neoloxismos de previsible vida efémera que se multiplican para nomear involucións e desastres varios, sumou 834 votos que a sitúan no cuarto lugar.

Na quinta posición aparece outra palabra de noso, *loia* (686 votos), que designa as loanzas enganosas ou aquilo que unha persoa presenta como verdadeiro sabendo que é falso.

Este vocábulo adquire na actualidade, como a súa irmá loiada, a acepción neolóxica que se refire ás informacións falsas divulgadas a través de medios electrónicos, xeralmente co fin de desinformar. Por último, a sexta posición é para *retrinco* (564), homenaxe a Castelao neste seu ano.

ESTE 2026 CUIDA TU SALUD ORAL. ¡VEN A CONOCERNOS!



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

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



**CLÍNICA
OBRADOIRO
DENTAL**

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

“Quero que o proxecto axude a ver a realidade doutra maneira”

María Xosé Silvar, máis coñecida como Sés, vén de publicar un novo traballo en formato libro-disco como un “punto de inflexión persoal”

Sés vén de lanzar ‘Nadando na incerteza’, un novo traballo en formato libro-disco que reúne cancións acompañadas de textos escritos por ela mesma. A artista explica que a idea naceu ao ver ‘como o disco está desaparecendo como obxecto’ e tamén da súa maneira de presentar as cancións en directo, contextualizándoas antes de interpretalas, algo que agora quixo trasladar ao papel. Sés di que, como oínte, está ‘empalagada deste momento de produción tan densa’ e que buscou un disco no que se poidan distinguir con claridade letra, melodía e canción, sen que a produción coma o esencial. Ademais, define o proceso como un punto de inflexión persoal: asumiu máis tarefas do habitual na cadea de gravación e preparación do material antes da mestura e masterización.

En que momento decidiu que quería facer o traballo como libro-disco e non só como álbum?

Naceu por dúas razóns moi claras. Por unha banda, porque teño a sensación de que o disco está a desaparecer como obxecto, e apetecíame recuperar esa dimensión material. E, pola outra, porque moita xente di que unha das cousas que caracteriza os meus concertos é que adoito introducir as cancións, contar algo antes de cantalas. Antes era máis habitual, agora xa non tanto, e pensei que podía ser bonito que esa parte, ese contexto que se dá en directo, quedase tamén como algo escrito.

Como imaxina que o público vai entrar nese formato: primeiro o disco e despois o libro, ou ao revés?

Eu non quero meterme en dicirlle á xente como ten que consumilo. Se fose eu, supoño que primeiro escoitaría o disco enteiro e logo iría aos textos, e incluso lería en orde. Pero está pensado para que se poida facer de calquera maneira: que

alguén chegue a unha canción a partir dun texto, que outra persoa nin lea e só escoite, ou que haxa quen se interese máis polo que hai no libro que polo que hai no disco. Ademais, a min faime moita ilusión que haxa público que me escoite polo que digo e tamén público que me escoite a pesar do que digo. E iso paréceme un triunfo: que a música funcione incluso cando non pensamos igual.

Por que chegou a un son tan acústico e con tan pouco artificio?

Porque como oínte estou un pouco empalagada deste momento de produción tan densa, onde ás veces parece que hai máis produción que canción. Eu escoito xente nova e non o fiscalizo, pero case todo o que me aparece vai nesa liña de sobreprodución. Como creadora, necesitaba ir a algo máis esencial: que se puidese diferenciar perfectamente a letra, a canción e a melodía, e que iso fose o nuclear do disco.

Custoulle centrarse tanto na voz e recortar produción?

Si, e foi unha mestura rara: por unha banda, foi liberador; pero pola outra, eu son moi tendente a pensar ‘aquí molaría meter unha voz’, ‘aquí molaría meter este momento’. E como era unha decisión tomada, tiven que amarrarme e cortar moito, porque a tendencia era engadir cousas. Aínda así, mesmo conténdome, sentín que o proceso era liberador.

Foi unha aprendizaxe que lle vai marcar nos próximos discos?

Aprender, sempre se aprende, pero o máis importante neste disco non foi tanto a composición como asumir máis partes do proceso das que asumía antes. Eu encargueime da gravación e de deixar todo gravado e editado, para despois pasarlle ese material ao meu equipo técnico para a mestura e a masterización. E iso si que foi un pequeno salto, un punto de inflexión: hai

máis de min aquí porque asumín máis.

Vostede sente que este traballo é un ‘punto de inflexión’?

Si, véxoo como un punto de inflexión, aínda que non o fixen pensando ‘vou facer un punto de inflexión’. Fixen o disco e, despois, ao miralo con distancia, decateime de que hai un cambio: xa non asumo só as partes que asumía antes, senón máis. É como un pequeno salto de nivel, sobre todo no proceso.

Dá máis vertixe exporse nun disco así, con poucos elementos?

Eu sinto que sempre me expoño moito. O que pasa é que cando lle quitas o instrumental e quedan poucos elementos, como oínte é máis doado centrarnos na voz e no que se di. Pero eu creo que, en realidade, todos os meus discos son ‘un pouco como este’: a molécula

“Hai que atreverse a sentir, a pensar, a impugnar supostas verdades, e a debater con vehemencia, pero tamén con fraternidade. A ser humanos”

da que parto é moi similar, só que cando hai máis cousas arredor tes que repartir a atención. Aquí hai máis aposta por deixar a canción tal cal e confiar en que é suficiente. **Dixo moitas veces que non é ‘cantante’, senón ‘cantora’. Como se concreta iso neste disco?**

Concrétase nun detalle moi particular: neste disco, agás dous temas, o resto son contemporáneos. Noutros traballos eu podía escoller temas compostos ese ano, outros de hai cinco, outros de máis atrás... Aquí non. Como estamos nun momento colectivo moi peculiar, e eu son moi permeable e fráxil, todo este ‘seísmo’ afectoume e apetecíame falar do que sinto neste momento. E para poder defender cada tema desde a visceralidade e desde a credibilidade, tiñan que estar feitos agora.

Hai unha parte da conversa na que fala de método, oficio e visceralidade. Vostede onde se coloca?

Síntome máis visceral. Falamos de que na arte hai xente moi metódica, que ten a virtude do método, e iso é algo que eu admiro moi-



tísimo. Pero eu, modestamente, creo que son máis ‘Maradona’ nese exemplo: máis pulsión. Iso non quita que o oficio exista (a música tamén é oficio) e que haxa que adestrar, ler, consumir ideas profundas, porque o cerebro é un músculo. E tampouco quita que haxa artistas metódicos que me parecen extraordinarios. Ao final, son formas de ser e de escribir.

Que lle remexeu máis: crear o disco ou preparar o letrario/cancioneiro?

O disco. O letrario foi máis unha briga moral coa miña lingua. Eu non me atrevería a facer un letrario se non fose porque creo que é necesario dotar de normalidade que as persoas falantes dunha lingua que está a morrer poidan acceder tamén a obras deste perfil, igual que poden os falantes de linguas francas. Despois hai traballo de edición, fotos, textos, pero non é o mesmo nivel de creación que facer un disco.

Ao recompilar letras, atopou cousas que hoxe non escribiría?

Evidentemente, hai cousas que hoxe non escribiría, porque son unha persoa mutable. Pero dáme tenrura: ler textos de hai tantos anos, incluso cando xa non me gustan tanto, porque son dese momento e falan de quen eu era.

Que lle pareceu importante incorporar no letrario?

Púxenlle a cada texto o ano no que foi escrito, aínda que despois a canción se gravase moito máis tarde. Gústame ver evolución cando leo obras completas, sobre todo de poesía, e parecía importante darlle iso tamén a quen lea: que poida ver que un texto pode ser de 2012 e acabar gravado en 2021, por exemplo. Axuda a entender camiños e cambios.

A saída do disco coincidiu que se fixese ‘noticia’ cantar en galego.

Cun sabor agri doce. Por unha banda, dá gusto que lle guste á xente. Pero, pola outra, paréceme triste que iso se lea como noticia, cando noutras linguas do Estado se vive como algo normal. Eu dicía:

se fose un rapaz andaluz cantando noutra lingua, a lectura sería ‘que ben, un Estado pluricultural e plurilingüístico’. En cambio, nós seguimos moi reducidos.

Este disco tamén se pode ler como unha pausa fronte ao ruído?

Pode parecer iso, pero eu non o fixen como unha estratexia racional. Foi máis por necesidade. A min atúrdeme o momento actual: odio as redes sociais e a cantidade de estímulos que che están pedindo atención todo o tempo. Eu necesitaba escoitar ‘dúas cousas’ autosuficientes, verdadeiras e crúas. Non quería 50 cousas por riba nin estar buscando sonoridades, porque sonoridades xa escoitei todo o tempo: botaba en falta escoitar letra e escoitar canción.

Estamos perdendo maneiras básicas de relacionarnos?

Si, moitísimo. Estamos perdendo o costume de tocarnos, mirarnos, falarnos. E parece que chamar por teléfono se considera case unha agresión. Eu conto experiencias cotiás: estar *whatsappeando* e pensar ‘se isto se resolvía en dous minutos chamando’. E, ademais, como non hai ton nin xestos, acabas poñendo emoticonas para que se entenda que vas de broma. Todo iso paréceme absurdo e sintoma de algo: estamos esquecendo que somos humanos e que a conversa directa tamén é necesaria.

Que lle gustaría que quedase deste traballo?

Non me gustaría que quedase o obxecto, senón unha sensación: a de apertura e cuestionamento. Que algo do proxecto axude a abrir o foco, ver a realidade doutra maneira, aceptar a nosa complexidade e tamén permitir emoción intensa. Eu son intensa, e nun momento no que todo parece tan lánguido, creo que hai que atreverse a sentir, a pensar, a impugnar supostas verdades, e a debater con vehemencia, pero tamén con fraternidade. Atrevámonos a ser humanos.



DEPUTACIÓN

O PSOE propón a Carmen López como candidata á Presidencia

O Comité Provincial do PSdeG-PSOE de Lugo decidiu, por aclamación, propoñer á deputada provincial María del Carmen López Moreno como candidata socialista á Presidencia da Deputación trala sesión extraordinaria na que abordou a proposta formulada pola Comisión Xestora do partido.

Así, durante o encontro, o comité validou a proposta en conformidade cos estatutos e cos procedementos internos establecidos polo partido. O acordo adoptado será remitido agora á Comisión Nacional de Listas, que emitirá un informe e trasladará á Comisión Federal de Listas para a súa aprobación definitiva, seguindo as normas internas de elaboración e validación de candidaturas do PSOE. A proposta final será adoptada pola Comisión Executiva Federal e remitida de novo ao PSdeG de Lugo para a súa aplicación de cara ao pleno previsto para o 14 de xaneiro de 2026.

Esta noticia deuse a coñecer oficialmente despois de que o Pazo de San Marcos acollese o pleno extraordinario no que José Tomé oficializou a súa renuncia, tal e como anunciara tras facerse públicas o pasado 10 de decembro as denuncias por presunto acoso sexual. A sesión desenvolveuse sen a asistencia dos deputados do BNG, que si estiveron presentes no pleno ordinario celebrado a continuación.

A saída de Tomé da presidencia non implica o abandono da súa acta, xa que pasou a exercer como deputado non adscrito, mantendo a súa presenza na corporación provincial ata o remate da lexislatura. Segun-



do indicou, continuará votando en coherencia cos grupos socialista e nacionalista.

Na súa intervención, o exmandatario reiterou a súa inocencia e afirmou que aínda descoñece o contido concreto das denuncias, unha situación que describiu como de “indefensión”, ao considerar vulnerada a presunción de inocencia. Recordou tamén que non existe ningunha denuncia nos xulgados, senón unha comunicación interna no seo do partido, que cualificou de falsa. Ademais, anunciou que emprenderá accións legais e insistiu en que está a ser vítima dunha persecución política de ámbito supraprovincial.

Tras agradecer o labor do persoal da Deputación, lamentou que o dano causado “xa non ten marcha atrás”, tanto no plano político como no persoal, familiar e social. “Quen nada fixo, nada ten que temer”, concluíu, asegurando que el non era nin o úni-

co nin o principal obxectivo da situación vivida.

No pleno ordinario posterior aprobouse unha moción do Grupo Provincial Popular, co apoio dun crítico BNG, para reprobar a José Tomé. O seu portavoz, Antonio Ameijide, anunciou que tamén solicitaban a reprobación da deputada socialista Pilar García Porto, á que sinala como encubridora, e apelou ao BNG para que decida “entre o feminismo ou pisar moqueta”.

Tomé non realizou declaracións públicas nin antes nin despois do pleno extraordinario, reaparecendo xa na sesión ordinaria, onde ocupou un escano xunto á bancada socialista, ao carón de García Porto.

A presidencia da Deputación queda en mans do nacionalista Efrén Castro ata o 14 de xaneiro, cando está prevista a elección do novo presidente, na que Carmen López será a candidata socialista.

O Pleno aproba o Plan Deputación, con 22,2 millóns de euros



O Pleno Ordinario da Deputación de Lugo aprobou as bases do Plan Deputación de Lugo de Cooperación cos Concellos 2026, que sobe ata os 22,25 millóns de euros.

Esta ferramenta de cooperación económica e técnica entre a Administración provincial e os municipios segue criterios públicos e obxectivos -a poboación, o índice de envellecemento ou a dispersión territorial- e mantén un respecto total á autonomía municipal. O programa de investimentos saíu adiante grazas aos votos a favor do PSdeG, do BNG e do deputado non adscrito, e a abstención do PP.

Este acordo permitirá aos 67 concellos da provincia desenvolver actuacións en materia de infraestruturas, creación de emprego, Servizo de Axuda no Fogar, actividades, eventos, administración electrónica ou protección civil. A Deputación de Lugo dá así resposta ás situacións e necesidades concretas de cada municipio, reforzando a súa autonomía, xa que é cada un dos diferentes gobernos locais os que deciden en que queren investir estes fondos.

Este é o sexto ano consecutivo que o Executivo provincial saca adiante o Plan Deputación no exercicio anterior ao seu período de vixencia, o que permite ás entidades locais

planificar as accións municipais con maior antelación e traballar con máis previsión e tempo, de forma que poden aproveitar mellor estes recursos.

A normativa que regula esta ferramenta de cooperación publicárase no Boletín Oficial da Provincia (BOP) o 7 de xaneiro, o que permite aos concellos ter máis tempo para elaborar as memorias e proxectos das obras que queiran presentar con cargo a estes investimentos. Terán un mes, ata o 7 de febreiro, para presentar a documentación.

O PSdeG-PSOE puxo en valor, a importancia de dar continuidade ás políticas progresistas que se están a desenvolver na institución provincial, así como a actuación “contundente, áxil e rápida” do partido ante os últimos acontecementos.

Así o manifestou a deputada socialista Pilar García Porto, que subliñou que o pleno abordou “dous asuntos importantes que se aproban definitivamente para esta provincia”, en referencia ao orzamento da Deputación ás bases do Plan Deputación. García Porto lembrou que o orzamento provincial é “un instrumento económico fundamental non só para a institución, senón tamén para a totalidade dos concellos da provincia”.

Comeza unha nova edición do programa Coñece a túa provincia

A Xunta de Goberno aprobou as bases dunha nova convocatoria do programa Coñece a túa provincia, a iniciativa impulsada pola Deputación que ofrece viaxes gratuítas a entidades sen ánimo de lucro dos 67 concellos da provincia.

Nesta edición, o programa ofrecerá 3.036 prazas e contará cun orzamento de máis de 200.000 euros, o que supón un investimento de 67,40 euros por persoa que repercute en beneficios para o territorio, ao fomentar o turismo de proximidade e dinamizar a actividade económica. As bases saíran publicadas o 10 de

xaneiro no Boletín Oficial da Provincia (BOP). O prazo de presentación de solicitudes arrincará o 12 de xaneiro, ás 12:00 da mañá e permanecerá aberto ata o 16 de xaneiro. Nesta anualidade, as asociacións poderán solicitar entre 15 e 23 prazas para realizar as excursións, mantendo o mesmo modelo de anos anteriores: visitas guiadas a centros da Deputación e rutas a elixir, con transporte, xantar, guía oficial de turismo, seguro de viaxeiros e entradas incluídas.

Como novidade principal, esta edición priorizaranse as entidades que

non participaron en convocatorias anteriores, garantindo así a oportunidade de acceder ao programa a novos colectivos. As solicitudes deberán presentarse a través da Sede Electrónica da Deputación ou no Rexistro Xeral. As entidades que participen por primeira vez deberán achegar unha copia do NIF da entidade.

O programa mantén a oferta de 44 rutas polos 67 concellos da provincia, ás que se engaden 7 rutas accesibles deseñadas especificamente para colectivos de persoas con discapacidade física.

MESÓN ATENEO

PARRILLA - COCIDOS POR ENCARGA - MENÚ DEL DÍA

RESTAURANTE

Ctra. General - Oural (Sarria)

Tel.: 982 546 767
982 546 768



CREADOS

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

INFANTIL **PRIMARIA** **ESO**

¡Infórmate sin compromiso!

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

O certame literario Manuel Oreste Rodríguez López celebrou os 30 anos

O certame literario Manuel Oreste Rodríguez López de Paradela celebrou o seu 30 aniversario cun acto no centro sociocultural da localidade que reuniu a numeroso público e contou coa presenza de cinco dos doce premiados nesta edición.

Entre eles estiveron os gañadores nas modalidades de poesía e narrativa, Martiño Maseda Lozano e Pedro Rielo Lamela, este último recoñecido tamén cunha mención de honra en poesía. Xunto a eles asistiron Elena Pérez López, accésit en poesía; Diego Fernández Fernández, accésit en narrativa; e José Ignacio Tamayo Pérez, que recibiu a mención de honra en narrativa. Na modalidade do Camiño de Santiago, o premio recaeu en José Manuel Brea Feijoo.

O acto estivo acompañado pola actuación dunha representación da Banda de Música de Paradela, que contou tamén coa participación de nenos e nenas, contribuíndo a crear un ambiente festivo e participativo arredor da cultura e da lite-



ratura. A celebración serviu non só para recoñecer o talento literario, senón tamén para reforzar o carácter colectivo e cultural dun premio xa consolidado no municipio.

A alcaldesa estivo acompañada por Irene López, viúva do homenaxeado; o seu neto, Carlos Rodríguez; o director territorial de Cultura, Manuel Antonio Fernández; o deputado autonómico e exalcalde, José

Manuel Mato; e Ángel Fernández, Fillo Predilecto de Paradela. Durante o acto tamén tomou a palabra Carlos Rodríguez en representación da familia, quen puxo en valor a importancia deste certame e da súa entrega como unha ocasión para "compartir" cultura, música e literatura, definindo a xornada como unha tarde "chea de inspiración e beleza".

'Mudanza' entra na shortlist dos Premios Mestre Mateo

O curtametraxe 'Mudanza' vén de dar un novo paso na súa traxectoria ao ser incluído na *shortlist* dos prestixiosos Premios Mestre Mateo, un fito que supón un importante impulso de cara ás nominacións e un recoñecemento ao traballo colectivo desenvolvido arredor do proxecto. Desde o equipo destacan este avance como unha mostra da paixón e do esforzo investidos na creación dunha obra que continúa gañando visibilidade dentro e fóra de Galicia.

O proxecto, que recibiu o premio á Mellor Temática Social no Festival Internacional de Cine CityBlue Films, é da autora paradelense Sonia Arias, quen quixo salientar unha vez máis o papel fundamental de todo o equipo técnico e do elenco artístico que fixeron posible a gravación do curto e subliña tamén a importancia de ter rodado en distintos puntos da comarca de Sarria, contribuíndo así a poñer en valor a paisaxe e o territorio, e situando a comarca no mapa a través do cinema.



Vazquez Autos

pelayo
Agente Exclusivo

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

O Goberno local aproba un orzamento de 1.839.000 euros



O Concello de Paradela deu luz verde ao orzamento municipal para 2026, que ascende a 1.839.000 euros, unha cifra algo inferior á consignada para este ano, que fora de 1.860.000 euros.

As contas inclúen tarefas de mellora na rede viaria municipal, actuacións que se financiarán a través do Plan Deputación, o programa Aprox Rural e fondos propios do municipio. A repartición concreta destas partidas irase definindo ao longo do exercicio.

As previsións económicas para 2026 manteñen un carácter continuísta e experimentan unha lixeira baixada debido á diminución dos ingresos municipais. Con todo, o documento si incorpora un incremento en tres subvencións nominativas á SD Paradela, á asociación xuvenil de Castro de Rei de Lemos e á Asociación de Veciños

de Vilaragunte.

Un dos obxectivos do goberno local é seguir impulsando o polígono industrial coa intención de atraer novas empresas. Tamén pretende reforzar os servizos do colexio San Miguel de Paradela e continuar apoiando tanto a Feira de Ano como a Festa de San Isidro.

Ademais, o orzamento incorpora fondos para acondicionar as dúas vivendas situadas na planta superior das antigas escolas, co propósito de incorporalas ao mercado de alugueiro. O Concello solicitará unha subvención á Consellería de Vivenda e confía en poder executar as obras ao longo de 2026.

As vivendas atópanse nun estado de deterioro, polo que a prioridade é rehabilitalas e poñelas en alugueiro ante a actual escaseza de vivenda no municipio.

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

Escuela de
TAEKWONDO
SARRIA

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

@AC_TAEKWONDO AC TAEKWONDO 664 765 985

“Poñer en valor o propio, como galegos, debería ser unha obriga”

A actriz María Vázquez recibiu o XXIII Premio Ramón Piñeiro Facer País de Val de Láncara por reivindicar a cultura galega na súa profesión e na súa vida

Jessica Fernández

A recoñecida actriz María Vázquez acumula arredor de 50 aparicións en películas, series, curtametraxes e obras teatrais, o que a fai unha das máis prolíficas do cine galego actual. Cunha paixón por actuar desde pequena, xa que “eu sempre fun bastante teatreira”, ao principio pensaba que a súa vocación era a danza, “pero cando vin que nos exames sacaba sobresaínte en expresión e só un suficiente en técnica, algo xa me estaba que-
rendo dicir a vida. Así, empecei a actuar como complemento da danza, e aí dinme de conta de que iso era o meu”.
Con esa vocación, comezou a actuar, como todos, con papeis pequenos en series de televisión,

ría son ‘Mataharis’, de Iciar Bollain, pola súa “temática social, na que consolidei que o cine social era algo que me gustaba moito”; e ‘Matria’, porque “para min foi como a confirmación de que unha película pequena en galego, que falaba tanto de nós, pode transcender máis alá de Galicia ao visibilizar mulleres, desmitificar heroínas e poñer en valor a familia. Estas son as tres películas que marcaron moito a miña carreira”, destaca.

claro que quería volver. “Naquela época a profesión era máis centralista: se non estabas en Madrid ou Barcelona, non había posibilidades de chegar a algo, pero eu sempre quixen facer cousas aquí. Sempre tiven claro, e así o falei coa miña representante, que non quería abandonar Galicia. Aquí había menos industria, pero para min merecía a pena cobrar menos por contar as miñas historias na miña lingua. Para min era moi importante coidar esa parte”, su-
bliña. Ademais, engade que “qui-

de aquí e que deben coñecerse para que non desaparezan, como as tradicións, e darlle valor ás cousas do rural. Temos que intentar ser cada vez máis para poñer en valor e esixir que non se nos impoña outro tipo de culturas; está moi ben mesturar, pero sen perder as nosas. Non podemos perder toda a esencia do bo que temos. As cidades ofrecen unhas oportunidades e as vilas outras, e tamén debemos reivindicar oportunidades de emprego e cultura aquí, así como contar con boas comunicacións para desprazarnos ás cidades a consumir outras actividades relacionadas coa cultura, pero seguir asentándonos na nosa terra”. E engade que “cando nos deamos conta de que as persoas temos suficiente forza, podería comezar a cambiar a situación, sen deixarnos en mans dos poderosos, dos políticos ou dos que teñen diñeiro. A xente do pobo debe conseguir o

ninguén podemos pagar, todo é prestado. Entón, damos unha imaxe totalmente distorsionada, que non é real, e que non mostra a verdade: que a maior parte da xente que está nesas alfombras non vive da súa profesión. Temos a responsabilidade de ser máis realistas e coherentes coa nosa profesión, e por iso penso tamén que deberíamos cambiar a forma de vendernos e de mostrar os nosos premios. A min gústame máis participar en festivais pequenos, como o de Cans do Porriño, porque creo que nos identifican máis como galegas e galegos, e teñen máis que ver coa industria local, co rural, coas cousas pequenas”. Ademais, asegura que, aínda que parece que o sector vai mellorando porque se fan máis cousas, “aínda hai moita precariedade, xa que se traballa moito máis a menor prezo, polo que hai que darse a valer e valorar o traballo da xente”, defende. “Ao ser profesións moi vocacionais, parece que ás veces todo vale; e eu creo que temos que seguir loitando para que,



“Para min vivir no rural identifícame; cando estou aquí sinto que estou no meu sitio. Por iso, quero contar moitas historias da xente de aquí, que

“A maior parte da xente non vive desta profesión. Mostramos unha realidade distorsionada e temos a responsabilidade de ser máis realistas e coherentes”

que lle impulsaron a medrar no mundo audiovisual e a conseguir que a chamaran para a súa primeira película, ‘Silencio roto’, no ano 2001 da man do director Moncho Armendáriz, a quen lembra con destacado agarimo sostendo que é “un cineasta increíble”, así como ao filme, do que di ser o seu favorito “por ser o primeiro, e o que marcou a miña maneira de actuar e o tipo de actriz que quería ser”. Ademais, pon en valor a temática, “porque trata sobre a Guerra Civil e a posguerra. Creo que é unha película moi moderna incluso hoxe en día, cunha visión feminista impresionante, porque ao final conta a historia desde o punto de vista das mulleres, algo que antes non se facía, e tamén mostra unha parte da historia descoñecida e debería estudarse, porque para reparar primeiro hai que coñecer e saber. Foi unha sorte que fose a primeira película dun cineasta tan importante cunha temática tan interesante”.
Outras películas que destaca Ma-

ACTRIZ E COMPROMETIDA. Todo este percorrido non só constata a calidade de María Vázquez como actriz, senón tamén como muller feminista e comprometida coa cultura e con Galicia, razón pola que foi premiada co galardón ‘Facer País’ da Asociación Cultural Val de Láncara. A artista recoñece que lle custa moito poñerse en valor e non considera que mereza o premio, porque pensa que “poñer en valor o propio non debería ser unha elección, senón unha obriga, xa que temos que defender o feminismo, a igualdade, a lingua e o rural”.
Nada en Vigo, pero con raíces fondas en Carballedo, María Vázquez criouise na Barrela, pero tamén está ligada á zona de Chantada, na Ribeira Sacra. Por iso, cando marchou estudar fóra, sempre tivo

xen mostrar que se pode traballar aquí, sobre todo á xente nova, que non hai que marchar de Galicia. Aínda que recoñezo que estou nunha situación privilexiada e que non sempre é fácil, pero si que se pode. E canta máis xente esteamos aquí, máis sinxelo será”.
Apostar polo rural é un dos valores que máis se intentan transmitir hoxe en día, tanto desde a cultura, con persoas comprometidas como María Vázquez, como desde as institucións, pero o problema do despoboamento segue aí. Por iso, preguntada sobre por que compensa vivir no rural, María teno claro: “Para min vivir no rural identifícame; cando estou aquí sinto que estou no meu sitio. Hai moitas cousas que debemos poñer en valor, moitas historias que aínda quedan por contar de xente

que esixe”.
O FUTURO DO SECTOR. María Vázquez, con case 30 anos no sector, explica que ser actriz ou actor “é un traballo de altos e baixos; unha carreira de fondo, de moito traballo e resistencia”. Por iso, detalla que a traxectoria “non foi un camiño de rosas, pero tampouco me podo queixar, porque ao fin e ao cabo vivín a miña profesión case desde o principio. Tiven moita sorte e son moi privilexiada, porque, desgraciadamente, só o 7 % das persoas que se dedican á miña profesión vive dela. Por iso, creo que tamén somos responsables do que mostramos aos demais; como os premios, as alfombras vermellas... Sempre queremos copiar ese estilo máis hollywoodiense, non? Levamos traxes e xoias que en realidade

sobre todo, estas grandes plataformas que nos traen contratos ao estilo de Estados Unidos, pero a prezos de aquí, nos valoren. Tampouco creo que estea ben o consumo excesivo de contidos nas plataformas, porque aínda que dá máis traballo, teño certa nostalxia daqueles tempos nos que tardabas unha semana en ver outro capítulo. Daba tempo a dixerilo. Tal como o facemos agora, non te lembrás de nada do que viste a semana pasada”, comenta. Finalmente, explica que, con respecto aos seus proxectos de futuro, seguirá actuando e, as estreás máis recentes son Rondallas, de Daniel Sánchez Arévalo; e O pesadelo das vacas, de Rafa de los Arcos, “que creo que será unha película potente, cun personaxe moi potente, centrada no rural e no interior, moi interesante”. Con todo, conclúe que o seu obxectivo de futuro é “seguir facendo país desde en Chantada e seguir poñendo en valor a cultura no rural, achegando a cultura ao maior número posible de persoas”.

Licitan por 22.000 euros o control sanitario da auga de consumo

O Concello de Láncara vén de sacar a licitación o servizo de control sanitario da auga destinada ao consumo humano, cun orzamento de 22.234 euros. A actuación ten como obxectivo principal asegurar que a auga que chega aos fogares do municipio cumpra de maneira estrita cos requisitos de calidade establecidos na normativa vixente. O contrato contempla a realización de todas as prestacións e obrigas recollidas no marco legal que regula os criterios técnicos e sanitarios da auga de consumo humano, incluíndo os controis, análises e verificacións necesarias para garantir a súa seguridade. Deste xeito, o Concello pretende reforzar a protección da saúde pública e ofrecer á cidadanía un servizo esencial en condicións óptimas.



As empresas interesadas en optar a este contrato poden presentar as súas ofertas ata o vindeiro 12 de xaneiro a través do sistema electrónico Silex. A duración inicial do contrato será de dous anos, aínda que se contempla a posibilidade de prórroga, co fin de dar conti-

nuidade ao servizo no tempo. Con esta licitación, o Concello de Láncara reafirma o seu compromiso coa calidade dos servizos básicos e coa vixilancia permanente dun recurso fundamental como é a auga potable, clave para o benestar e a seguridade da poboación.

Os Reis Magos levan ilusión e festa ao municipio o 5 de xaneiro

O Concello de Láncara anunciou a chegada das Súas Maxestades de Oriente ao municipio o vindeiro 5 de xaneiro, unha cita moi esperada pola veciñanza e especialmente polos máis pequenos. A xornada estará marcada pola maxia, a ilusión e un amplo programa de actividades pensado para compartir unha das noites máis especiais do ano.

Segundo informou o consistorio, a visita dará comezo a partir das 17.00 horas coa presenza dos Reis Magos na Residencia A Veiga, onde compartirán un momento especial cos usuarios do centro, levando sorrisos e emoción nun encontro cargado de simbolismo e proximidade.

Tras esta primeira parada, a comitiva real desprazarase ata o Polifuncional do Campo da Feira, onde terá lugar o groso da celebración. Alí desen-

volverase o tradicional reparto de agasallos, acompañado dunha festa infantil con animación, pensada para garantir a diversión dos nenos e nenas asistentes.

A tarde completárase cunha proposta gastronómica doce, xa que se ofrecerá chocolate quente con churros para todos os presentes, poñendo así o broche final a unha xornada festiva pensada para desfrutar en familia.

O Concello de Láncara quixo agradecer expresamente a colaboración da Asociación de Mulleres Rurais "O Noso Lar", cuxo apoio resulta fundamental para a organización desta celebración tan arraigada no calendario local. Dende a organización animan á veciñanza a participar e a vivir conxuntamente unha das noites máis máxicas do Nadal.

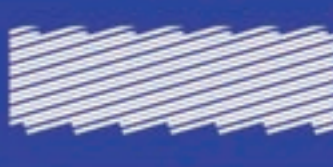
PP e Goberno local, enfrontados polo Servizo de Axuda no Fogar

O Partido Popular de Láncara denunciou que a maior parte dos usuarios do Servizo de Axuda no Fogar quedaron sen atención durante o Nadal como consecuencia, segundo asegurou, da inacción do alcalde e do goberno municipal. Os populares sinalaron que era responsabilidade do executivo local garantir que a nova empresa adjudicataria cumprise o contrato vixente, algo que, ao seu xuízo, non estaba a suceder. Desde o PP advertiron da ausencia de coordinación por parte da concesionaria, da falta de coñecemento dos usuarios e de situacións especialmente graves nas que persoas con grao 3 de dependencia permaneceron ata dous días consecutivos sen recibir o servizo. Tamén denunciaron incumprimentos laborais, xa que algunhas traballadoras tiveron que asumir as baixas doutras compañeiras sen que a empresa reforzase o persoal necesario para cubrir esas ausencias.

REUNIÓN CO SAF. Pola súa parte, desde o Concello de Láncara mantiveron unha reunión coa empresa concesionaria do Servizo de Axuda no Fogar para abordar as incidencias detectadas e garantir a prestación do servizo a todos os usuarios. O rexedor, Darío Piñeiro,

explicou que se estaba a producir un número moi elevado de baixas laborais e que resulta complicado atopar persoal cualificado debido ás condicións precarias derivadas, segundo indicou, da infradotación do servizo. Neste contexto, denunciou que a Xunta só achega doce euros dunha hora de servizo que custa 22,72 euros, obrigando ao Concello a asumir a parte restante.

Detallou ademais que Láncara destina 515.000 euros ao SAF, mentres que acusou á administración autonómica de desviar fondos a outras partidas. Piñeiro quixo trasladar unha mensaxe de tranquilidade aos usuarios e ás súas familias, asegurando que o goberno municipal non ía descansar ata que todas as persoas tivesen o servizo que merecían.



maderasgrandas



MADERAS Y DERIVADOS
PUERTAS
ARMARIOS
COCINAS Y COMPLEMENTOS
TABLEROS Y TARIMAS

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

Impartiranse novos cursos de formación dixital no municipio

O municipio de Láncara acollerá varios cursos gratuítos de formación dixital no marco do programa E Para Dixitalizarse Lugo, impulsado pola Deputación de Lugo. Esta iniciativa está dirixida a persoas interesadas en mellorar os seus coñecementos no uso das novas tecnoloxías e adquirir habilidades dixitais útiles para a vida cotiá. Os cursos desenvolveranse en diferentes datas durante os meses de xaneiro e febreiro e impartiranse

en varios núcleos do municipio co obxectivo de achegar a formación a toda a veciñanza. En concreto, as sesións celebraranse en Monseiro, Trasliste, Cedrón e na Pobra de San Xiao.

Desde o Concello puxéronse en valor este tipo de accións formativas como unha ferramenta clave para avanzar na inclusión dixital e reducir a fenda tecnolóxica, podendo achegar esta oferta gratuíta ao conxunto da poboación de Láncara.



GESA ENERGIA

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

Axudámosche a optimizar as túas facturas de enerxía?

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



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



XENERA
COMPAÑÍA ELÉCTRICA

A principal comercializadora de enerxía 100% galega. Concedida de 135 anos de historia.

GESA ENERGIA Colaborador Oficial de **XENERA**

“Damos a coñecer espazos de gran interese ecolóxico e científico”

Martiño Cabana, da Asociación Galega de Custodia do Territorio, describe os proxectos da entidade, que promove a conservación de natureza

Jessica Fernández

Como valoran a evolución da Asociación desde os seus inicios e ata o día de hoxe?

En 2008, entidades e persoas de Galicia viron a necesidade de crear unha asociación que fomentase a conservación da natureza, utilizando a ferramenta da custodia do territorio. Así, a evolución da entidade está a ser ascendente, pois comezamos explorando múltiples posibilidades, como decidir que proxectos levar a cabo ou en cales colaborar. Os primeiros anos resultaron complexos, xa que tivemos que ir atopando o noso lugar, mais este tempo permitiunos aproveitar

ambiental e outras iniciativas, pero a protección e xestión responsable do territorio seguen a ser o eixo esencial da asociación. As áreas onde centramos unha maior parte do noso traballo son a Terra Chá e a montaña lucense, así como na serra do Careón, na provincia da Coruña.

Fálenos das actividades desenvolvidas na comarca de Lugo.

Nos Ancares levamos a cabo un proxecto nun monte de varas, o de Piornedo, onde colaboramos cos propietarios para administrar máis de 800 hectáreas nun dos espazos naturais máis impresionantes da provincia. Neste monte prestamos apoio e asesoramento para que

Paderne. Implicámonos na súa administración, participando na toma de decisións e na planificación dos labores forestais. Ademais, traballamos na delimitación, divulgación e a xestión das microreservas de orquídeas do Courel. Nesa zona tamén traballamos no Monte de Toca en Samos cunha actividade a tres bandas entre nós, Cruz Vermella, e a comunidade de montes. Esta colaboración xa vén de lonxe, cando promovemos unha plantación para mellorar a calidade ambiental do monte. Agora, con este acordo, estamos tendo unha serie de actividades para difundir os valores ambientais do monte veciñal, e que



conservación, como no da divulgación, achegando o coñecemento dos seus valores naturais.

Pero non só traballan na provincia de Lugo.

Exacto. A terceira gran zona de actuación é a Serra do Careón, na provincia da Coruña, un espazo singular polas súas formacións xeolóxicas únicas que conteñen altos niveis naturais de metais pesados, que deu lugar a especies vexetais adaptadas a estas condicións, convertendo o Careón nun dos dez enclaves botánicos máis importantes da España peninsular.

Todos os esforzos postos na conservación, non?

Si, iso é o fundamental. Despois, para facer esa conservación, hai dar a coñecer os valores ambientais tanto a poboación local, é dicir, os veciños das áreas que custodiamos, como investigadores e especialistas que traballan con determinadas especies de flora ou fauna, deben ter a oportunidade de coñecer estes espazos, xa que representan enclaves de gran interese ecolóxico e científico. E tamén intentamos xerar unha economía para esa zona. Varias empresas organizan visitas a estes espazos, sendo un importante foco de interese ecoturístico. Consideramos esencial que exista unha economía activa no ámbito rural para garantir que este siga vivo e se poida xestionar dun xeito sostible e axeitado.

Para ese traballo, fai falta axuda. Cales son as necesidades?

O financiamento é a nosa pedra angular para desenvolver proxectos ou contratar empresas que se encarguen da xestión dun determinado espazo. Contamos con apoio das deputacións de Lugo e da Coruña, así como do Ministerio para a Transición Ecolóxica, a través da Fundación Biodiversidad. Porén, da Xunta de Galicia obtemos moi pouca axuda, a pesar de ser a administración competente en materia de conservación da natureza e de que as entidades de custodia poderíamos contribuír á consecución dos seus obxectivos. Tamén precisamos unha maior im-

plicación do sector privado. Existe unha escasa base social nas asociacións deste tipo: mesmo as organizacións máis grandes do Estado contan cun número de socios moi reducido se o comparamos coas cifras doutros países europeos como o Reino Unido, Alemaña ou os Países Baixos. Ademais, practicamente non existen mecenas que acheguen financiamento, o que dificulta avanzar con maior estabilidade e independencia.

“Cremos na custodia do territorio e na conservación da natureza, e, mentres teñamos forzas, seguiremos traballando con ilusión e compromiso”

Cal é o camiño de futuro?

O noso proxecto non é só un plan de entidade, aínda que tamén o sexa, senón sobre todo un proxecto vital para as persoas que formamos parte del. Cremos firmemente na custodia do territorio e na conservación da natureza, e mentres teñamos forzas, seguiremos traballando con esa mesma ilusión e compromiso. A nosa intención é continuar medrando nas zonas onde actuamos e con obxectivos definidos. Queremos seguir colaborando coa xente coa que traballamos día a día, especialmente cos veciños, que son unha parte esencial do noso labor. Ademais, consideramos que o noso traballo é relevante para Rábade, pois dinamizamos a Casa das Insuas con actividades abertas a toda a veciñanza, converténdoa nun dos principais focos de divulgación ambiental da asociación. Ademais, os proxectos de conservación teñen unha grande importancia, xa que se levan moito tempo e implican unha cooperación constante cos habitantes das zonas nas que actuamos.



o traballo previo, consolidar esas bases e desenvolver hoxe proxectos de moito maior calado e impacto. A partir do ano 2020, a asociación deu un salto importante no número e alcance das accións que realizaba, tanto na Casa das Insuas como noutras zonas de Galicia. Actualmente, a asociación conta con arredor de cen socios procedentes da provincia de Lugo, da Coruña e doutras partes de Galicia e d España.

Cales son os proxectos nos que están inmersos?

O noso labor principal baséase na custodia do territorio, actuando desde distintos ámbitos e en colaboración con numerosas entidades. Desenvolvemos acordos de custodia que constitúen o alicerce fundamental da nosa actividade. A partir de aí, realizamos tamén accións de asesoramento, educación

poidan xestionar directamente o seu territorio mediante iniciativas propias; e, por outra, impulsamos nós mesmos proxectos de conservación enfocados na recuperación de campas, humidaís, e outros hábitats que foron desaparecendo nos últimos anos. Ademais, realizamos numerosas actividades de divulgación. Cada ano organizamos un bioblitz, unha fin de semana dedicada a reunir amantes da biodiversidade para identificar as distintas especies que habitan nun determinado lugar. O obxectivo central é promover a conservación e a mellora ambiental deste monte e de todo o ecosistema asociado.

Tamén traballan no Courel.

Si, alí xestionamos tamén un monte de varas do que somos copropietarios, pois adquirimos varias parcelas hai uns anos no monte de

van durar bastantes meses. Estamos intentando planificar naquelas épocas de mellores condicións meteorolóxicas porque alí neva, entón no outono fixemos unha saída micolóxica e na primavera volveremos facer actividades para coñecer a fauna e o monte, xa que é un lugar moi interesante e bonito.

E na Terra Chá?

Na Terra Chá colaboramos coa Deputación de Lugo na xestión das Insuas do Miño e Ollos de Begonte, un espazo de máis de 110 hectáreas de alto valor ecolóxico, que inclúe humidaís, bosque de ribeira e zonas de inundación. Estes bosques de asolagamento son moi escasos en toda a Península Ibérica e cómpre preservalos con especial coidado. Alí traballamos tanto no eido da investigación, estudando a fauna e a flora para avaliar o seu estado de

samos

Melloran a zona de Lourido Grande e un camiño en Gosende

O Concello de Samos levou a cabo labores de roza e desbroce na zona de Lourido Grande, unha actuación incluída dentro das tarefas habituais de mantemento do municipio. Os traballos centráronse na limpeza da vexetación existente, co obxectivo de mellorar o estado xeral da contorna e garantir unhas condicións máis seguras para a veciñanza.

Tamén se levou a cabo, antes de rematar o ano, o arranxo dun camiño en Gosende, necesario para o paso da veciñanza. Desde o goberno local sinalan que este tipo de intervencións resultan fundamentais para



prever riscos, facilitar o tránsito e contribuír á conservación dos espazos públicos, especialmente durante épocas de maior crecemento da maleza.

Ademais, estas actuacións permiten manter unha imaxe máis coidada das parroquias e responder ás demandas trasladadas polos veciños.

A Furgoteca achega as bibliotecas móbiles a Samos durante xaneiro

O concello de Samos acolle durante o mes de xaneiro novas paradas da Furgoteca, o servizo de bibliotecas móbiles de Galicia impulsado pola Xunta, co obxectivo de achegar a lectura e os recursos culturais á poboación. A iniciativa desenvólvese en dúas rutas que permiten chegar a distintos puntos do municipio.

A primeira das rutas realízase o día 7 de xaneiro e percorre San Román de Lousada, a igrexa de San Martiño de Lousada, Samos na Avenida de Compostela, San Cristovo de Lóuzara, San Martiño do Real, Lusián, Renche e Castroncán, con paradas ao longo da mañá e da primeira hora da tarde.

A segunda ruta ten lugar o día 21 de xaneiro e inclúe paradas na Casa Niño Faragulla, no CEIP de Samos e novamente en Samos na Avenida de Compostela, cun horario adaptado para facilitar o acceso tanto á poboación infantil como ao conxunto



da veciñanza. Desde a organización destácase que a Furgoteca ofrece unha ampla variedade de materiais como libros, contos, cómics, xogos, música e cinema, converténdose nun recurso cultural de proximidade que busca fomentar o hábito lector e o acceso á cultura.

PINTOR

PINTURAS HOGAR

LATAS

tel.: 659 76 79 36

PINTURAS - BARNICES

PERSIANAS

PAPEL PINTADO

TARIMA FLOTANTE

659 767 936

HOGAR

CORTINAS - STORES

RIELES

ALFOMBRAS

EDREDONES

C/ Benigno Quiroga, 93-95, bj - **982 533 497**

SARRIA (Lugo)

o incio

Maiores e pequenos desfrutaron de actividades de Nadal



Os nenos e nenas do Incio aproveitaron este Nadal para xogar e divertirse coas actividades organizadas polo Concello no campamento de Nadal.

A semana comezou con risas e emocións entre a neve que fixo acto de presenza o luns, permitindo que pequenos e pequenas desfrutasen dun xogo diferente ao aire libre.

As actividades estaban cofinanciadas polo Plan Corresponsables do Ministerio de Igualdade do Goberno de España e pola Consellería de Política Social e Igualdade da Xunta de Galicia,

en colaboración co Concello.

Por outra banda, as participantes das clases de ximnasia de mantemento remataron no multiusos do Incio cunha xornada festiva que incluíu chocolate quente, doces e un ambiente cálido e agradable. A actividade permitiu combinar exercicio, convivencia e lecer, ofrecendo un peche agradable das sesións. Ambas actividades reflexan o espírito do Nadal no Incio, combinando diversión, saúde e convivencia para todos os veciños, xa sexan pequenos, adultos ou maiores.

MARMOLES VILARIO

ESPECIALISTAS EN

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

**De las más prestigiosas marcas del mercado*

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

Tel. 982 532 577 - Fax 982 532 577

marmolesvilario@hotmail.com

www.marmolesvilario.com

Triacastela acolleu 'Cores do Camiño', un poema visual da compañía Satori



A Fonte do Lunar de Triacastela converteuse no escenario da representación 'Cores do Camiño', da compañía Teatro Satori, unha proposta incluída no Circuito de Teatro Profesional impulsado pola Vicepresidencia da Deputación de Lugo. O director, José Campanari, define esta obra como "un poema visual que percorre o camiño da vida", e buscou encher o espazo de creatividade, cor e diversión. Baixo a dirección de Campanari, a representación transformou Triacastela nun punto de encontro para o teatro e a imaxinación,

cunha posta en escena que invita ao público a deixarse levar pola expresión artística e pola emoción. esde a organización destacan que 'Cores do Camiño' ofrece unha experiencia visual e participativa, pensada para todos os públicos, co obxectivo de dinamizar a vida cultural local e ofrecer unha alternativa de lecer durante as datas do Nadal. Esta actividade forma parte da programación cultural promovida pola Deputación, destinada a achegar as artes escénicas profesionais aos concellos da provincia.

“Queremos fomentar e recuperar a unión co pobo de Triacastela”

Arusha Espín, presidenta da nova asociación Tira Ca Estela de Triacastela, defende as posibilidades do municipio e aposta por explotalas

Jessica Fernández
A asociación Tira Ca Estela xorde en Triacastela da man de nove amigos e amigas que, un día tomando algo, decatáronse de que “non había nada que facer en Triacastela”. Por iso, Arusha Espín, Vítor Cela, Juan Cela, Leila Carballo, Daniel Fernández, Yánira Cela, Saray Vilarín, Adrián Capón, e Óscar Fernández decidiron conformar unha entidade a través da cal organizar actividades para dinamizar a vida social do municipio, xa que “antes se facían máis cousas”. Porén, non cren que sexa só responsabilidade do Concello de Triacastela, senón que “a xente non se implica, polo que necesitamos apoio por parte dos veciños e veciñas para poder levar a cabo iniciativas”. Así, Arusha sostén que a intención deste grupo de rapaces é promover iniciativas culturais que sexan de interese para a veciñanza, promovendo que “nos xuntemos máis”, porque o obxectivo final é “promover a cultura e que volvamos a xuntarnos como pobo, que non haxa tan separación. Sobre todo, que poidamos convivir entre xeracións. Non queremos promover unha actividade para os pequenos e outra para os maiores, queremos que poidamos desfrutar todos xuntos”. Con esta vontade, celebraron a súa primeira actividade o pasado 21 de decembro como carta de presentación á veciñanza da súa misión cultural e integradora



na que toda a familia puido desfrutar dun mercadillo de Nadal, unha chocolatada e a visita da Apalpadora, que veu a través da Deputación de Lugo. Así, valoran moi positivamente esta primeira experiencia, que supón un primeiro ladrillo para a construción dunha nova vida cultural en Triacastela; así como agradecen ao Concello de Triacastela, á Deputación de Lugo e ao CEIP pola implicación e a axuda para desenvolver esta iniciativa.

OS PROXECTOS. Con respecto ao futuro, a presidenta sostén que “polo de agora, estamos barallando organizar o Entroido, xa que “cando eu era pequena, todos os anos había Entroido nos que participábamos os máis pequenos e tamén se disfrazaban os maiores. Queremos recuperar esa esencia de fraternidade e

cariño polo pobo de Triacastela, sobre todo de pertenza, como contraposición ao despoboamento que estamos a vivir”, destaca.

O VALOR DE TRIACASTELA. Ademais, engade que “Triacastela é moito máis que o Camiño de Santiago. Cremos que, por exemplo, temos unhas rutas de sendeirismo increíbles que non se están potenciando. Están abandonadas e deixadas. Nós queremos volverlas poñer en valor, limpándoas e promover que fagamos varias xuntas. Eu lembro cando era pequena facía rutas e é unha paisaxe preciosa. Temos a Serra de Oribio que é preciosa e non se pon en valor o suficiente. Sempre vemos imaxes da Cascada do Ézaro, que está moi ben, pero é unha cascada e ben que se explota. Aquí temos a montaña do Oribio cunhas paisaxes increíbles e cambiantes durante todo o ano. Tamén temos a Cova Eirós, o Castañeiro de Romil, que ten máis de 800 anos... ten un montón de elementos fermosos que non se dan a coñecer. Eu vexo, por exemplo, pobos pequenos de 20 habitantes en Asturias que poñen en valor as rochas, as rutas de sendeirismo, etc. Aquí a xente vén a Triacastela e non sabe que ver nin que facer. Por iso, para nós o máis importante é poñer en valor o municipio a nivel turístico para que veña xente de toda Galicia e de fóra a desfrutar”. Por iso, volve subliñar que “o apoio dos veciños e veciñas do pobo é de vital importancia para promover que Triacastela se sitúe no mapa. Queremos que a xente participe na organización das cousas e estamos abertos a todas as propostas da sociedade triacastelá.

CARPINTERÍA METÁLICA

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

CAMIÑO FRANCÉS

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

AEROTERMIA

SUELO RADIANTE

BIOMASA

INSTALACIONES DE CALEFACCIÓN, FONTANERÍA Y GAS

FONTANERÍA Y GAS

VILAR VALCARCEL

JOSÉ LUIS VILAR LOSADA

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

COLABORACIÓN

A Arte do Fluxo Constante

KUNG FU: CANDO A MENTE VENCE Á ESPADA



José Manuel Nunes

Na antiga China era dito que a batalla decidíase na mente incluso antes de que comezase. Non se trataba dunha secuencia temporal —primeiro na mente, logo no corpo—, senón dunha idea moito máis radical: quen dominaba psicoloxicamente ao atacante, vencía. Sempre souben que aquela frase non era un simple aforismo. Sabía que agochaba un significado real e amplo. Porén, tardei anos en comprender plenamente o que quería dicir. O factor decisivo da arte marcial é o psicolóxico. É o feito concreto de que se un rival te intimida e rompe a túa confianza, xa te derrotou. Pero se es ti quen impón esa forza psicolóxica, a vitoria está asegurada.

A técnica perfecta é unha capacidade incompleta

O armeiro máis experto podería forxar o sabre definitivo: equilibrado, lixeiro, cun grao perfecto de flexibilidade, tan afiado como para cortar un pétalo de rosa suspendido no ar, porén podería ser un completo inepto no seu uso. Con isto, quero dicir que a técnica é tan

só unha manifestación física da persoa. Podemos aprender a técnica por separado, entendéndoa, perfeccionándoa, asimilándoa, pero, que acontece co eu, coa persoa, co individuo?

Pretendo mostrar, usando a linguaxe de Erich Fromm, a dicotomía entre Ter e Ser, porque tal vez deberíamos priorizar menos que botón apertar ou que panca mover, fronte ao ente pensante e vivinte que os acciona. Esta reflexión atopámola tamén na interacción co mundo. Se entendemos a arte marcial como unha ciencia da defensa persoal, a eficiencia defínese como competencia na acción de protección. E aquí a clave reside en cuestións psicolóxicas e non tanto mecánicas ou físicas.

A resposta de estrés agudo

Ante unha situación crítica, na que somos atacados ou na que observamos que alguén é agredido, o noso cerebro entra en máxima alerta, activando unha resposta fisiolóxica de estrés agudo. O sistema nervioso simpático prepárase para fuxir, loitar ou paralizarse. A reacción instintiva axeitada difire en función do perigo. Porén, a reacción instintiva é unha forza non razoada e superior á nosa vontade consciente, non sendo algo fácil de controlar. Por iso, na técnica, na dimensión mecánica da arte marcial,

podemos acadar un nivel de destreza moi elevado a base de esmero constante. Con todo, o traballo da mente, da psique, é moito máis difícil de exercitar. Cando en situacións de emerxencia, alguén, polo seu estado emocional exaltado, nos intimida, xa perdemos antes de que nos dea o primeiro golpe. Xa caemos antes de tocar o chan. Pero tamén ao revés: se proxectamos un sentimento de firmeza absoluta, como un lobo que nos advirte de non pasar ao seu territorio, xa vencemos a guerra sen ter que librar a batalla, en sintonía con aquilo que dicía Sun Tzu na Arte da Guerra: a mellor vitoria é aquela que se acadada sen combater.

A crítica de Bruce Lee e o problema do dogma

Bruce Lee denunciaba o erro —estendido durante xeracións— de tentar formular unha resposta técnica para cada posible ataque. A realidade dun enfrontamento é infinita; pretender catalogala é tan absurdo como querer que a auga conxelada se comporte como un fluído. O problema non é a técnica en si, senón a súa cristalización dogmática. Lee propoñía transcender o método: a técnica é útil, pero só se permanece aberta, plástica e adaptable. Aínda que Lee comprendíao como unha necesidade de transcender



todo sistema, buscando a forma sen forma, eu defendo que a identidade propia dun sistema de Kung Fu, por exemplo, non é incompatible coa comprensión e estudo da defensa persoal nun contexto en que a realidade puxilística é impredecible e amorfa. A cuestión é o modo en que estudamos e cultivamos a arte marcial, sen ter que desprendernos da identidade de cada arte marcial. Tal e como dicía Miyamoto Musashi, as artes marciais deben ser practicadas de tal xeito que sexan útiles en calquera situación e circunstancia. A doutrina marcial obcecáse nas formas, no que chamamos Taolu (chínés), Poomsae (coreano) ou Kata (xapónés). Incluso nos grupos infantís, este exceso desmoraliza a motiva-

ción dos nenos, sometidos a unha memorización de combinacións prefixadas, sen entender a súa descodificación. Estamos a desnaturalizar o seu instinto puxilístico natural, nun intento artificial de domesticar o caos, entendendo por caos a realidade espontánea do combate. Que non se me entenda mal: os Taolu, Poomsae ou Katas son libros inmateriais que codifican técnica e coñecementos, polo que son un instrumento imprescindible. Pero no transcurso das últimas xeracións de transmisión, caemos no seu exceso, en detrimento do sparring, do combate de estudo, do adestramento de accións reflexas, control da distancia e, o máis importante, a xestión das emocións.

Tapisa, s.l.

TU FÁBRICA DE SOFÁS A MEDIDA

¡RETAPIZAMOS TU VIEJO SOFÁ!

982 533 165
646 599 185

Crta. Comarcal 546, km 21 Sarria

FACENDA FARRUQUILLO

ATENCIÓN FAMILIAR

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

DESCUBRE O NOSO EMBUTIDO DE A FONAGRADA

HORARIOS DE LUNS A SÁBADO
Horario continuo de 9:00 a 21:00 h.

DOMINGOS E FESTIVOS
De 10:30 a 14:00 h.

RÚA DIEGO PAZOS 47, SARRIA
www.facendafarruquino.gal

DEPORTES

KM 115 proclamouse campión do torneo de Nadal en Sarria



O pavillón do Chanto encheuse esta pasada fin de semana coa celebración do torneo de fútbol sala de Nadal organizado polo Concello de Sarria, que contou coa participación de 16 equipos. Tras unhas partidas intensas e moi disputadas, KM 115 proclamouse campión, recibindo 800 euros e trofeo, seguido por Tibor Meira,

que obtivo 400 euros e trofeo. Colonos completaron o podio cun terceiro posto e un premio de 120 euros, mentres que Val do Mao rematou en cuarta posición. No apartado individual, Javier, do Val do Mao, foi recoñecido como mellor xogador, mentres que Saúl, de KM 115, recibiu o galardón ao mellor porteiro.

Ramiro Valcárcel novo adestrador da SD O Páramo

A SD O Páramo incorpora a Ramiro Valcárcel Vázquez, coñecido como “Marino”, como novo adestrador do primeiro equipo. Esta decisión prodúcese tras o cambio que se realizou ao inicio da tempada, cando Diego Díaz asumira o cargo en substitución de Jony Lombardía, quen deixaba a presi-

dencia do equipo despois de tres campañas ao fronte da entidade. Con esta nova incorporación, o club busca consolidar unha dirección técnica estable e continuar a súa traxectoria deportiva baixo o liderado de Marino, que chega con experiencia e coñecemento do fútbol local.

Elena López coróase campioa galega de enduro e XC

A deportista Elena López, natural da parroquia de Estraxiz, no concello de Samos, proclamouse campioa da Liga Galega de Enduro e tamén do Campionato Galego de XC Cross Country nunha tempada que cualifica de “moi satisfactoria” polos resultados acadados.

A deportista logrou o ouro a pesar de sufrir unha avaría mecánica que lle impediu rematar a carreira, unha circunstancia que non lle impediu asegurar o primeiro posto da clasificación xeral.

López chegaba á última proba cunha vantaxe de cinco puntos sobre a segunda clasificada e viuse beneficiada polas penalizacións impostas ás súas rivais, que remataron a carreira con máis de 30 minutos de diferenza, o que lle permitiu manter a primeira posición e confirmar o título galego.

A deportista fai unha valoración moi positiva da tempada, na que sumou unha chea de éxitos deportivos. Ademais dos títulos autonómicos na Liga Galega de Enduro e no Campionato Galego de XC, conseguiu tamén un destacado segundo posto no Campionato de España, pechando o ano cun moi bo sabor de boca e cos obxectivos marcados a comezos de tempada plenamente cumpridos.

SUBCAMPIOA DE ESPAÑA. En marzo, Elena López foi procla-



mada subcampioa no Campionato de España de Cross Country (XC) despois de ser a súa primeira tempada competindo no Nacional, con catro carreiras en Huelva, Cuenca, Badaxoz e Toledo.

Elena, que tamén acadara previamente o título de Campioa Galega de Cross Country, afirmou que este logro é un “soño cumprido” e unha mostra de que está a dar pasos firmes cara adiante na súa carreira. “Isto motívame para seguir traballando e mellorando”, expresou.

Ademais, non quixo deixar pasar a oportunidade para agradecer o apoio recibido ao longo da tempada: “Grazas aos meus patrocinadores pola confianza

e apoio, ao meu equipo, á miña familia e a toda a xente que me rodea”, dixo con emoción. “Hai tres anos cando fixen a miña primeira carreira non imaxinaba seguir competindo, nin chegar a facer un podio no Campionato de España así que estou súper contenta”, engadiu. “Isto servíume para saber no que son mellor, no que son peor e no que teño que traballar para poder gañar un Campionato, que espero poder gañalo pronto, aínda que nunca se sabe, porque hai moitos factores que inflúen neste deporte, como as lesións, a moto... Gustaríame gañar o Campionato, pero non hai que confiarse”, sostén, cos pés na terra.



OSCAR
ALQUILER DE COCHES

951 12 93 33

OSCAR.ES





Alquiler de Vehículos en Sarria

VEHÍCULOS INDUSTRIALES



DESDE 36€ /DÍA

TURISMOS



DESDE 30€ /DÍA

MONOVOLUMEN 6-9 PLAZAS



DESDE 90€ /DÍA

200 KM INCLUIDOS AL DÍA Y SEGURO

TENEMOS UN COCHE DE ALQUILER PARA CADA NECESIDAD

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

A AC Taekwondo de Sarria pecha o ano con grandes resultados

A AC Taekwondo de Sarria participou os días 20 e 21 de decembro de 2025 no Open Cidade de Ourense, unha cita que serviu para pechar a tempada co último torneo *rankeable* do ano.

Na xornada do sábado, dedicada ao combate, o balance foi de tres medallas. Pablo Ferreira proclamouse campión e logrou o ouro na categoría infantil P4 tras gañar por KO técnico os dous asaltos da final. Izan Rigueiro acadou a medalla de prata na súa estreia na categoría precadete, mentres que Cleopatra Celeiro subiu ao podio cun bronce no seu debut na categoría júnior. Alba e Aaron González tamén competiron nesta xornada, aínda que non conseguiron superar as primeiras roldas.

O domingo foi a quenda da técnica, cunha primeira parte correspondente ao torneo *rankeable*, na que o club acadou a segunda posición por equipos no Open Deputación. Nesta xornada, Mateo Fernández conseguiu o ouro en categoría júnior, ao igual que a parella xuvenil formada por Samuel Maron e Carolina Bergantiños e o trío xuvenil integrado por Matías Gallent, Lucas Trebolle e Aaron González. Samuel Maron sumou tamén unha prata en individual xuvenil, mentres que o trío cadete feminino composto por Claudia Fernández, Arancha Riveiro e Inés Bergantiños acadou outra prata. Martín Varela foi segundo en individual benxamín e o trío benxamín de Mauro Gracia, Lucas Díaz e Martín López completou o palmarés de pratas.

Os bronces foron para Sergio Castro en individual benxamín, para a parella benxamín formada por Sergio Castro e Daniela Maside, para Carla Rodríguez en individual benxamín e para varios tríos, entre eles o in-



tegrado por Ginés Díaz, Dani Rivas e Mario Fernández, o formado por Cleopatra Celeiro, Uriel Gutiérrez e Carolina Bergantiños, e o composto por Alejandra Díaz, Clara Argiz e Olivia Gallent. Tamén lograron bronce Matías Gallent e Aaron González en individual xuvenil.

No torneo Copa Deputación, a AC Taekwondo de Sarria acadou o segundo posto por equipos. Nesta competición lograron medalla de ouro Marta Calvan, Miguel Ángel López, Iria Gasamáns, Martín Varela, Aylén Pumarega, Ginés Díaz e Samuel Maron. As pratas foron para Cleopatra Celeiro, Alejandra Stanisoara, Iago Muñoz, Lucas Trebolle e Nicole Vilagines, mentres que os bronces recaeron en Naiara Muñoz, Sergio Castro, Cataleya Celeiro, Aaron González, Claudia Fernández e Daniel Rivas.

COPA XUNTA. Ademais, na Copa Xunta conseguiron 31 medallas, repartidas en 11 ouros, 11 pratas e 11 bronces, nun campionato disputado en Nigrán, en Vigo, considerado polo club como un dos máis especiais do ano. A expedición contou

finalmente con 49 deportistas de todas as idades, desde os máis pequenos ata os máis veteranos, despois de producirse tres baixas de última hora.

Na categoría competitiva, Mateo Fernández proclamouse campión en categoría júnior, mentres que Brais Lombardero acadou a medalla de prata en cadete. No apartado de para taekwondo, Nicolás González subiu ao máis alto do podio cun ouro.

Pola súa banda, na categoría amateur lograron medalla de ouro Sara Ruiz, Ignacio Vizcaíno, Ginés Díaz, Arancha Riveiro, Marta Calván, Cristian Vivas, Martín Varela, Aarón González e Sergio Castro. As pratas na mesma categoría foron para Miguel López, Noa Choren, Carla Rodríguez, Daniel Rivas, Samuel Marón, Zulma Portugal, Uriel Gutiérrez, Firdaousse Amanchar e Fidel del Río. O medalleiro completouse cos bronces conseguidos por Iria Gasamans, Andrea Vázquez, Raquel Vilarín, Alejandra Stanisoara, Cataleya Celeiro, Alma de Sousa, Amaya García, Cleopatra Celeiro, Yerai López e Aylén Pumarega.

Ana López Gallego pecha a tempada na Copa Galicia de tiro



A deportista Ana López Gallego, integrante do club de tiro San Juan de Sarria, volveu despedir o ano subíndose ao podio tras acadar a terceira posición na Copa Galicia de tiro deportivo. A tiradora chegou á final liderando a clasificación, aínda que finalmente rematou nun destacado terceiro posto, nunha competición de alto nivel na que foi, ademais, unha das poucas mulleres participantes.

O resultado confirma o excelente momento deportivo de Ana López, que asinou unha actuación sólida e competitiva, sumando un novo mérito a unha tempada especialmente frutífera. A súa regularidade e capacidade para manterse entre as mellores fixérona destacar ao longo de toda a proba, pechando o ano cun balance moi positivo.

Este novo éxito chega poucas semanas despois de proclamarse subcampioa de España na categoría de dama en pistola de aire comprimido a dez metros, un logro que xa a situara entre as referentes do

tiro deportivo feminino a nivel estatal. Ademais, ao longo da tempada tamén conseguiu a medalla de ouro na Copa de España da mesma modalidade, consolidando unha traxectoria ascendente.

Con tan só 22 anos, Ana López Gallego continúa demostrando talento, constancia e unha notable proxección deportiva, levando o nome do club San Juan de Sarria aos primeiros postos das competicións autonómicas e nacionais e confirmándose como unha das promesas máis firmes do tiro deportivo galego.

A súa historia co tiro comezou aos oito anos, influenciada directamente polo súa contorna familiar. "Formeime grazas ao meu pai, que é o presidente do Tiro San Juan. Un día fun con el e gustoume. Foi quen me apoiou desde o principio, adestrou comigo, viu que se me daba ben e comezou a levarme con el. Débolle todo a el".



INVISTE EN PARADELA

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

200

ANOS



Concello de Paradelá

DE RUTA EN RUTA

A Ruta das Fontes de Cospeito

O itinerario propón un camiño singular que combina bosques, mananciais e vistas panorámicas da Terra Chá

Entre os recunchos máis fermosos de Cospeito atópase a Ruta das Fontes, un percorrido curto pero cheo de sorpresas que permite gozar dunha variedade de paisaxes e patrimonio. Mentres a popularidade da Ruta da Lagoa eclipsa outros camiños, a Ruta das Fontes ofrece unha experiencia máis tranquila e intimista, onde a natureza e a historia se entrelazan.

O percorrido arranca no Centro de Interpretación da Lagoa de Cospeito, desde onde se enlazan os mananciais máis significativos da zona. A primeira parada é a Fonte da Lagoa, situada no tramo que conduce ao observatorio de aves, onde se poden contemplar as especies acuáticas que habitan o lameiro, un ecosistema que acolle centos de especies e onde a fauna mariña se converte no principal atractivo.

A senda circular que rodea a lagoa, de aproximadamente 3 quilómetros, permite achegarse a catro observatorios de aves. Dende estas torres de madeira, os visitantes poden escoitar e ver diferentes especies que elixen este lugar como refuxio, desde patos e garzas ata aves máis discretas que se agochan entre a vexetación.

Continuando polo bosque, a ruta chega á Fonte de San Paio, en Sistallo. Nas súas proximidades, nunha carballeira, atópase a Capela de San Paio dos Redos, unha pequena igrexa trasladada desde o Castro de San Paio e reconstruída en 1968. Quen teña tempo tamén pode achegarse ao Pazo de Sistallo, situado non moi lonxe, antes de reincorporarse á ruta principal.

Ao avanzar, o camiño pasa fronte ao Museo das Aves de Cospeito, un

edificio municipal dedicado á conservación e divulgación das especies aladas da contorna, cuxa visita require concertar cita previa. A senda entra de novo no bosque para chegar á Fonte de Felín e, máis adiante, á Fonte da Ramalleira, algo afastada do itinerario principal, o que obriga a facer un pequeno desvío antes de retomar a ruta circular.

A última fonte do percorrido é a Fonte da Virxe, un lugar cargado de lendas e tradicións xacobeas. Conta a historia que os peregrinos que chegaban á Feira do Monte facían unha parada para asearse antes de continuar cara a Santiago de Compostela. Tras visitar esta fonte, a ruta devolve ao visitante ao punto de inicio, completando un itinerario que combina natureza, patrimonio e historia nun paseo accesible para todos.





Pili Madeira
FLORISTAS

bicarelo

📍 Rúa da Liberdade, 137
27600 Sarria (Lugo)

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

MADEIRA
SERVICIOS FUNERARIOS

**Funerarias
Tanatorios
Seguros**

MADEIRA

75
ANOS
MADEIRA SERVICIOS
1945 - 2020

Desde 1945

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