

La Ventana Digital

ABRIL

2017



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Abril).....3 a 6

- Zona Franca adjudica la construcción de una Nave para el comedor de PSA Vigo.
- “La Maison Citroën”, el nuevo concepto de venta automovilística de Citroën.
- PSA llegará a EE.UU con el servicio integral de renting “Free2Move”.
- Desaceleración del Grupo PSA en China.
- Presentación del C5 Aircross en Shanghai.

Sector del Automóvil (Resumen Abril)..... 7 a 11

- Tesla es la empresa automovilística más cotizada en Wall Street.
- Antolin factura un 50% más en 2016 y apuesta por EEUU.
- Deutsche Bank cree que EEUU se enfrenta a una segunda crisis de la automoción.
- Las ventas del diésel siguen cayendo.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....12

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio..... 13 a 19

- El Camino de SANTIAGO por etapas:
ETAPA XXII → Foncebadón – Ponferrada
- Un desfiladero en el corazón de la Ribeira Sacra.
- Agenda Cultural de Mayo.
- Cartelera de Cine de Mayo.
- Fiesta del Cine.

Noticias Deportivas..... 20 a 22

- Eventos deportivos de participación popular.
- Calendario liga BBVA 2016-17.

Varios..... 23 a 34

- Campamento de verano 2017 del SIT-FSI.
- Las fechas clave en la campaña de la Declaración de la Renta 2016.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Nuestra Gente: Pasión por el rock.
- Tabla de mareas Mayo.
- Como limpiar la “caché” de WhatsApp y liberar memoria.

EMPRESAS COLABORADORAS..... 35

- Convenio con OJOS ÓPTICA

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

ZONA FRANCA ADJUDICA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA NAVE PARA EL COMEDOR DE PSA VIGO.



El Consorcio de la Zona Franca de Vigo, ha adjudicado por 2,3 millones de euros la obra de construcción de la nave P1 del polígono de Balaídos, que se destinará a comedor de PSA Vigo.

Esta nave salió a licitación por 3,5 millones de euros, y finalmente ha sido adjudicada por algo más de 2,3 millones a la **UTE Ogmios Proyecto S.L. y Tecnored S.A.** Esta obra, cuya construcción arrancará el próximo mes de mayo, se enmarca en el plan de transformación del polígono de Balaídos, al que el Consorcio destinará más de 81 millones de euros, de los que ya se han invertido más de 46 millones.

“LA MAISON CITROËN”, EL NUEVO CONCEPTO DE VENTA AUTOMOVILÍSTICA DE CITROËN.

André Citroën supo romper los códigos establecidos en la distribución automovilística mejor que nadie en su época. El espacio que la marca de los “chevrones” abrirá en el número 39 de la calle Saint-Didier en París, *La Maison Citroën*, tendrá un espacio de 150 metros cuadrados en el que se plasma un nuevo concepto que PSA denomina “phygital”.

Tras desarrollar una imagen diferente en los stands de los salones del automóvil, bajo su nueva filosofía *Be Different, Feel Good* (Sé Diferente, Siéntete Bien), ahora abrirá en París el primer punto de venta urbano en el que quedará totalmente reflejada, en la cual también se irá reproduciendo en otras capitales del mundo.

PSA LLEGARÁ A EE.UU CON EL SERVICIO INTEGRAL DE RENTING “FREE2MOVE”.

El **Grupo PSA** ha anunciado su **desembarco en Norteamérica** y lo ha hecho dentro del proyecto a 10 años **“Push to Pass”**.



El primer paso del Grupo PSA en Estados Unidos es la implementación de **Free2Move**, los servicios de *carsharing* que ya **desde el pasado día 3 de abril están operando en Los Ángeles**. Se trata de una solución de movilidad, en la que los usuarios alquilan entre sí sus propios coches.

Eso tiene diferentes **beneficios para ambas partes**, ya que quien alquile su coche se beneficiará por un lado del propio pago del alquiler y de otras ventajas como descuentos en los costes de aparcamiento en las ciudades.

Por otro lado, los que opten por alquilar un coche privado frente al alquiler tradicional, podrán beneficiarse de **precios que serán hasta un 50% inferiores** a los de las compañías de alquiler de toda la vida.

El siguiente paso del Grupo PSA en Estados Unidos será implementar servicios de *carsharing* como el que conocemos en España, llamado **EMOV**, **con los vehículos de la marca**. Así se conseguirá por un lado ofrecer un tipo de servicio que tiene mucha demanda en las grandes ciudades norteamericanas y por otro lado, que nuestros vehículos empiecen a verse por las calles y a ser populares entre los ciudadanos.

Y como es lógico, el tercer paso en la implementación paulatina de PSA en Estados Unidos será **empezar a vender los vehículos en dicho mercado**. Sin duda se trata de un reto importante a la par que atractivo, ya que desarrollar la implementación de marcas nuevas en un mercado tan estable y maduro como el norteamericano, no es un proyecto que se haga de la noche a la mañana.

DESACELERACIÓN DEL GRUPO PSA EN CHINA.



El Grupo PSA no consigue volver a afianzarse en el país asiático. Desde que en 2014 cerrara el año con récord de ventas en Asia, siendo China su primer mercado a nivel mundial, no ha conseguido acercarse a esos registros.

El cambio de tendencia en China se produjo en 2015, año en el que tuvo lugar un colapso en el mercado de la automoción que se mantuvo a lo largo de 2016. Lejos de remontar en 2017, la disminución de las ventas del Grupo PSA se está desacelerando.

En los dos primeros meses de 2017, **su cuota de mercado se situaba en el 1,4%**. Hace dos años todavía poseía el 4% y aspiraba a llegar al 5% en el año 2018. Con la trayectoria que lleva el Grupo en los últimos años, el objetivo hoy parece difícil de lograr.

Según datos de la Asociación China de Fabricantes de Automóviles (CAAM), **las ventas de vehículos en el mes de marzo aumentaron un 4%** respecto al mismo periodo del año anterior. Sin embargo, el Grupo ha visto cómo se producía una bajada del 39,24% el pasado mes. Las ventas de **Peugeot cayeron un 24,2%**, situándose en 21.248 vehículos, mientras que las de **Citroën se han desplomado un 57,02%** hasta los 9.497. La mayor caída la ha sufrido **DS, un 60,37%**, con unas ventas de tan solo 537 unidades.

El mercado del automóvil en China ha progresado un 7% en el primer trimestre del año, registrando sus mejores cifras desde el año 2014. En 2015, los consumidores chinos cambiaron sus preferencias de compra, abandonando las grandes berlinas por los SUV. Además, empezaron a decantarse por modelos de marcas chinas, hasta dos veces más baratos que las versiones fabricadas por compañías extranjeras. Esta tendencia también tiene su explicación en un desplazamiento del consumidor de este al interior, donde el número de personas que compran por primera vez un vehículo sigue siendo muy alto, pero su poder adquisitivo es menor que el de la franja costera.

Centro de VIGO, Grupo PSA

La estrategia del Grupo para revitalizar sus ventas se basará en dos pilares: **la reorganización de la red y relanzar su gama de SUV.**

El vehículo utilitario deportivo copa el 40% del mercado, del que el 22% es de marcas chinas. Por ello, va a tratar de ofrecer en los próximos tres años al menos ocho modelos nuevos o renovados de SUV para sus marcas Peugeot, Citroën y DS.

PRESENTACIÓN DEL C5 AIRCROSS EN SHANGHAI.



PSA desvela en primicia mundial durante el **Salón del Automóvil de Shanghai** (China) su nuevo modelo todocamino **C5 Aircross**, como parte de la ofensiva en este segmento que está llevando a cabo.

Citroën señaló que su estrategia mundial en el segmento de los todocaminos se concreta con la presentación en Shanghai del nuevo **C5 Aircross** y **también del C-Aircross Concept**, que adelanta lo que será el futuro todocamino compacto de la marca, el **C3 Aircross**. Cabe señalar que los dos nuevos modelos respaldarán al C3-XR, que fue el segundo vehículo más vendido por Dongfeng Citroën en China el año pasado.

Citroën destaca que el C5 Aircross se **comercializará en el mercado chino** a partir del segundo semestre del año actual, mientras que a **finales del ejercicio próximo se fabricará y venderá en el mercado europeo.**

Sector del automovil

TESLA ES LA EMPRESA AUTOMOVILÍSTICA MÁS COTIZADA EN WALL STREET



En el mes de abril, **Tesla**, una empresa de 14 años de antigüedad, volvía a ser noticia por superar en términos de capitalización de mercado a Ford, una firma centenaria. Ahora sabemos que la capitalización bursátil de la firma de **Elon Musk** ha alcanzado los 51 mil millones de dólares, frente a los 50.200 millones de la estadounidense General Motors.

Ya es la primera empresa automovilística por capitalización bursátil en Estados Unidos. Sin embargo, General Motors aún supera a Tesla en ingresos.

A todo esto, Musk ha dejado caer en Twitter que los inversores insatisfechos de Tesla deberían comprar stock en Ford por la "increíble manera de gestión". Este desafiante mensaje dirigido a Reuters tiene su razón de ser después de que un grupo de inversionistas instaran a la compañía a añadir dos directores independientes a su junta para incluir una opinión crítica ante "dinámicas disfuncionales".

La buena marcha de la firma de Elon Musk en el campo de la bolsa sin duda está relacionada con los movimientos realizados por Tesla en el terreno de las expectativas; una prueba de ello es el provechoso ruido generado alrededor del Tesla Model 3 o la entrada de Tencent en casa de Musk.



Tesla ha logrado fabricar 25.418 coches en tres meses, una cifra que constituye todo un récord para el fabricante de eléctricos, pero que queda muy por debajo todavía de las expectativas generadas por Elon Musk.

Tesla vendió en 2016 alrededor de 80.000 vehículos mientras que General Motors, comercializó más de 9,5 millones de vehículos en todo el mundo. Ford, por su parte, vendió 6,65 millones de unidades el año pasado.



Musk, quien mantiene su promesa de 125.000 coches por trimestre de cara a 2018, pretende plantarse a finales de ese año con nada menos de medio millón de vehículos producidos en un año completo. De momento, ya hay más de 400.000 reservas del Model 3.

Sector del automovil

ANTOLIN FACTURA UN 50% MÁS EN 2016 Y APUESTA POR EEUU

Grupo Antolin, multinacional española de componentes de automoción facturó el año pasado **5.247 millones de euros, un 49% más que en 2015.**



La compañía burgalesa logró un resultado bruto de explotación de 521 millones, un 34% más que en 2015, mientras que el beneficio antes de impuestos ascendió a 339 millones, un 27% más.



El grupo anunció que invertirá este año 380 millones de euros tanto en sus instalaciones como en I+D+i. De dicha cantidad, 100 millones se destinarán a las plantas de EEUU. La de Michigan recibirá 61 millones de euros para atender el mayor pedido de la historia de la compañía con una estimación de producción de 400.000 vehículos al año. Este Estado es el cuartel general de Ford, General Motors y Chrysler a cuyos altos ejecutivos Donald Trump ha persuadido para que recuperen producción realizada en México. Antolin invertirá otros 10 millones de euros en sus instalaciones de Alabama.

Los 280 millones restantes de inversión no son desglosados por Antolin quien sólo dice que China y República Checa serán dos países importantes. Además Antolin prevé invertir 900 millones de euros hasta 2019 en la apertura de hasta cuatro fábricas en el país norteamericano y otra en China.



Sector del automovil

DEUTSCHE BANK CREE QUE EEUU SE ENFRENTA A UNA SEGUNDA CRISIS DE LA AUTOMOCIÓN.

EEUU ha salido hace poco de una considerable crisis en la automoción, donde la Casa Blanca tuvo que intervenir. Ahora, y según apuntan desde Deutsche Bank están al borde de un precipicio similar al de 2004 debido a las tasas de interés al alza.



El análisis ha corrido a cuenta de *Rod Lache, Mike Levine y Robert Salmon*, especialistas financieros que apuntan a una potencial crisis en la industria de la automoción estadounidense. Una abrupta caída en la demanda de vehículos nuevos que podría devenir en el colapso de las endeble cuentas para las empresas fabricantes recientemente rescatadas del otro lado del océano.

Con los tipos de interés subiendo, se incrementa el precio final que los americanos tendrán que pagar a la hora de renovar sus coches.

Esta situación estaría desembocando en una menor rotación en el parque automovilístico, pasando de 14 millones de vehículos achataados a sólo 11 millones durante la última década. Desde la entidad financiera advierten que para este año los coches vendidos en Estados Unidos podrían caer hasta los 16,6 millones de unidades, 1 millón menos que el año anterior.

De confirmarse la tendencia y convertirse en realidad, el frenazo en las ventas de nuevos vehículos, apuntaría a una sobreproducción de coches. Una demanda de casi 17 millones de vehículos al año es completamente insostenible hasta para un país como Estados Unidos donde la gasolina es barata y los coches, una pieza clave en el día a día.

Al mismo tiempo, una superpoblación de automóviles en circulación colateralmente hace caer el precio de los vehículos usados en el mercado de segunda mano, redundando en aún más presión sobre las ventas de vehículos nuevos.

Los analistas de Deutsche Bank afirman que el panorama automovilístico en Estados Unidos necesita de una reestructuración severa para mantenerse.

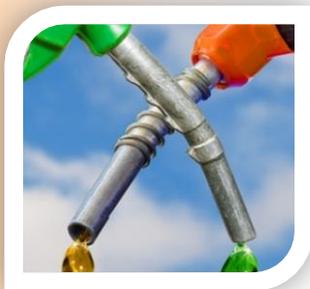
LAS VENTAS DEL DIÉSEL SIGUEN CAYENDO

La caída de las ventas de los vehículos diésel sigue avanzando y, aunque aún es pronto para sacar conclusiones, no hay duda de que la tendencia que venimos observando desde hace meses continúa.

Marzo ha supuesto un mínimo histórico para las matriculaciones de vehículos diésel en España, con una cuota del 49,9% cifra inferior a la que han alcanzado la suma de los motores de gasolina, con un 46,1%, y los híbridos y eléctricos, con un 4%.

Puede ser una peculiaridad estadística, aunque el dato no hace otra cosa que confirmar la tendencia a la baja de los vehículos diésel. La última vez que el diésel tuvo una cuota por debajo del 50% (*en un año completo*), fue en 1998. Desde entonces, el diésel ha sido el combustible preferido por los españoles, alcanzando una cuota máxima del 71%.

Si el año pasado, el 2016, la cuota anual del diésel había caído al 56,8%. En el primer trimestre de 2017, la cuota del diésel se queda en el 51,3%.



No solo utilitarios, sino que cada vez se venden más compactos de gasolina y, en su previsión de ventas, muchos fabricantes hablan cada vez más de la expectativa de éxito de sus motores de gasolina, incluso en categorías como los SUV, y el sedán medio.

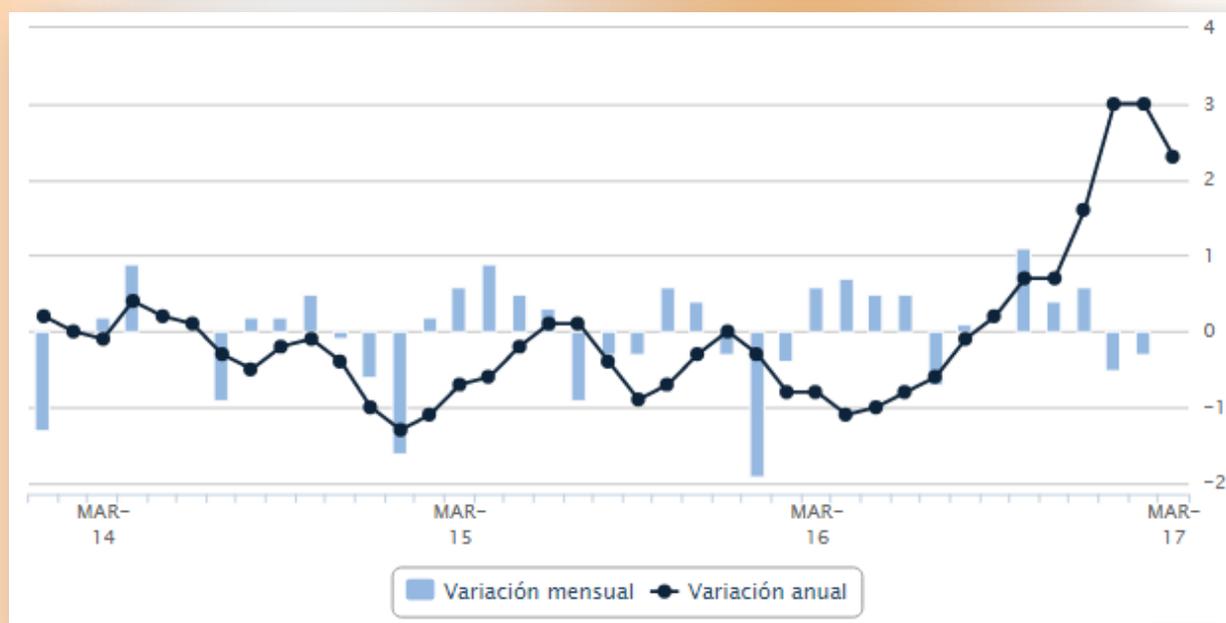
El temor a prohibiciones y el posible valor de reventa del diésel a la baja con el tiempo, probablemente esté calando en los conductores. Aunque, a priori, las restricciones firmes que se están confirmando en algunas ciudades españolas, como Madrid, irán destinadas sobre todo a los diéseles más antiguos.

Precisamente, es el interés que el diésel sigue teniendo para las flotas y alquiladoras, el que aún está manteniendo el diésel en nuestro país, frente a un mercado de clientes particulares en el que la caída del diésel ha sido más acusada, incluso, que lo que reflejan estas cifras.



ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Marzo 2017	0,0	2,3	-0,9
Febrero 2017	-0,4	3,0	-0,9
Enero 2017	-0,5	3,0	-0,5
Diciembre 2016	0,6	1,6	1,6
Noviembre 2016	0,4	0,7	1,0
Octubre 2016	1,1	0,7	0,6
Septiembre 2016	0,0	0,2	-0,5
Agosto 2016	0,1	-0,1	-0,5
Julio 2016	-0,7	-0,6	-0,7
Junio 2016	0,5	-0,8	0,1
Mayo 2016	0,5	-1,0	-0,4
Abril 2016	0,7	-1,1	-0,9
Marzo 2016	0,6	-0,8	-1,6



El IPC bajó hasta el 2,3% por el abaratamiento de la luz.

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** se mantuvo en marzo respecto al mes anterior, pero recortó siete décimas su tasa interanual, hasta el 2,3%, registrando su primer descenso en siete meses.

El comportamiento de **la tasa interanual del IPC** de febrero ha destacado la **bajada de los precios de la electricidad y de los carburantes.**

EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XXII → Foncebadón – Ponferrada



En esta vigésimo segunda etapa, despedimos Foncebadón calle arriba, entre muros caídos y la iglesia, cuya espadaña recibe siempre las primeras luces del día. A la salida tomamos el camino de la izquierda, que en suave pendiente nos acerca hasta la carretera LE-142, nuestra guía en la etapa de hoy. Por una senda paralela a la carretera, que avanza junto a algún bosque de repoblación, llegamos hasta la Cruz de Ferro. Situada a unos exactos 1500 metros de altitud (el techo del Camino Francés en España), no es más que una pequeña cruz de hierro aupada por un desproporcionado mástil de madera. De espaldas a la cruz es tradición arrojar una piedra al montón ya levantado. Un gesto calcado al que hacían los segadores gallegos cuando se desplazaban a Castilla para trabajar en los campos de cereal y también los arrieros y los pastores trashumantes. Junto a la cruz se erigió en 1982 una capilla consagrada a Santiago Apóstol.



Desde este punto retomamos la marcha por la senda paralela a la LE-142, dos kilómetros y trescientos metros después de la Cruz de Ferro llegamos al refugio de Manjarín. Siete kilómetros separan el refugio de Manjarín de El Acebo, el itinerario discurre siempre paralelo a la carretera. Durante los primeros kilómetros se llanea e incluso se sube levemente, dejando a un lado la Base militar de Transmisiones, situada bajo Peña Llabaya y abandonada en 1990.

Cultura y Ocio

Un kilómetro más adelante de la Base comienza realmente el descenso con vistas a Ponferrada. La senda es pedregosa y en fuerte pendiente. Tras esos siete kilómetros, llegamos a El Acebo, la primera localidad de El Bierzo.

En este núcleo berciano rodeado de piornos y pastos, un hotel, una tienda donde comprar bocadillos y un mesón permiten un paréntesis en la etapa. Saliendo de



El Acebo nos topamos con una gráfica escultura realizada por Eulogio Pisabarras en memoria de Heinrich Krausse, peregrino alemán que falleció realizando el Camino. Seguimos por carretera durante casi dos kilómetros hasta Riego de Ambrós, el cual atravesamos de punta a punta, pasando junto a la plaza San Sebastián, donde se encuentra el albergue de peregrinos y la fuente. Tejados de pizarra y balconadas de

madera dan paso a una senda, que desciende bajo la sombra de los castaños y el frescor del arroyo de Prado.

Ya en campo abierto llegamos de nuevo junto a la carretera, que volvemos a dejar para iniciar un descenso tortuoso. A la vera de algunos chopos, alimentados por el arroyo de la Pretadura, desembocamos en la LE-142. Al pie de la carretera está el Santuario de la Virgen de las Angustias, de finales del XVII y que cede el paso al puente medieval sobre el río Meruelo, por el que entramos en Molinaseca. Esta localidad, cuenta con una buena red de bares y restaurantes, farmacia, panadería, etc.

Cruzamos la localidad por la calle Real que desemboca en la avenida de Fraga Iribarne, junto a la LE-142. Pasamos los albergues y dejamos la compañía de la carretera tras una pista de tenis. Giramos a la derecha y tomamos un camino que progresa cerca del río Meruelo. Ojo, un mojón algo escondido bajo el arcén izquierdo de la carretera nos señala la dirección correcta.

Una pista con algún tobogán, molesto a estas alturas de etapa, conduce hasta Campo. Poblado ya en la Edad Media, Campo cuenta con una fuente romana, la ermita del Santo Cristo, la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Encina y las casas solariegas de los Lunas.



Dejamos Campo junto a la vega del río Boeza, que fluye a la derecha. Varias barriadas nos escoltan hasta cruzar el río y cuatrocientos metros después salvamos las vías para finiquitar en breve la vigésimo segunda etapa en Ponferrada donde el albergue parroquial de San Nicolás de Flüe nos recibe.

UN DESFILADERO EN EL CORAZÓN DE LA RIBEIRA SACRA.

El último tramo del **curso del Mao**, en Parada do Sil, se recorre a través de pasarelas suspendidas sobre la garganta del río. La ruta puede hacerse de forma circular y deja a la vista un espectacular paisaje. Uno de sus espectaculares senderos es el que recorre la escarpada orilla fluvial del río Mao hasta su fusión con el Sil, en el concello de Parada.



Desde la antigua central hidroeléctrica se recorre el último tramo del curso del Mao. A través de un kilómetro y medio de pasarela que atraviesa un paisaje rico en vegetación arbustiva y arbórea y que deja a la vista la afilada garganta de la corriente. Lo más llamativo de esta senda que tiene enlaces con otros puntos – como *Barxacova*– es que el camino se hace sobre los ya conocidos pasos de madera suspendidos sobre el desfiladero. Lo mejor, la vista y las variedades cromáticas de la roca y la vegetación, además de la contemplación de un río que al principio discurre por pequeñas cascadas y pasos estrechos para más adelante anchar y dar paso a aguas tranquilas y navegables.

En pleno corazón de la Ribeira Sacra, la zona permite diferentes recorridos, ya que se trata de una ruta circular que se puede realizar partiendo de la *Fábrica da Luz* (16,5 kilómetros de trayecto completo) o de *San Lourenzo de Barxacova*, haciendo solo la parte sur del camino (11,5 kilómetros), evitando así las laderas con más pendiente.

Al llegar a la zona donde el río Mao desemboca en el Sil, existe un tramo de paseo, sin pasarelas. Luego el sendero sube hacia *Barxacova* para continuar hacia *A Miranda* y *Forcas*, pueblos de montaña situados en lo alto. Desde *Forcas* se regresa al río Mao donde está uno de los muchos atractivos –y valores patrimoniales– de la ruta, el **puente medieval de Conceliñas**.

Después se sigue un tramo el canal nuevo para enlazar con el antiguo y conocer la necrópolis de *San Vitor* (así, sin "c"). A partir de aquí solo queda volver a *San Lourenzo de Barxacova* para descender hasta *A Fábrica da Luz*. Las conocidas pasarelas de madera cuentan con rampas, escaleras y miradores desde los que disfrutar del magnífico paisaje.

El sendero empieza y acaba en *A Fábrica da Luz*, la que fue vieja central eléctrica caída en desuso en los años sesenta, situada en este hermoso enclave natural de Parada do Sil.

AGENDA CULTURAL de Mayo:

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



ROSES ROCK- TRIBUTOS GUNS N'ROSES

📍 Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

📅 sábado, 06 mayo 2017 22.30

desde*
8,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Roses Rock es una joven banda, compuesta por 6 miembros, compuesta por un vocalista, dos guitarristas, un bajista, un batería y un tecladista.

La joven banda tiene el honor y privilegio de darle vida a uno de los tributos más asombrosos del panorama musical, hablamos de la mítica banda de rock estadounidense ¡GUNS N'ROSES!.



THE BEST OF ROCK TRIBUTE

📍 Sala Máster Vigo

📅 viernes, 19 mayo 2017 22.00

desde*
15,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Sesiones:

- Viernes, 19 mayo 2017 a 22:00h
- Sábado, 20 mayo 2017 a 22:00h

El desafío de reunir en un mismo show a las mejores bandas del rock, para presenciar un intercambio de golpes escénicos y sonoros, con la potencia y la calidad de reconocidos profesionales.

Este vanguardista homenaje pretende sumergir al espectador en las aguas más turbulentas del rock, desde el atrevimiento y el mayor de los respetos, al recordar a las “rock stars” más icónicas, con una mirada plural que acerca a los seguidores de los distintos artistas, desembocando en la corriente musical más potente de todos los tiempos...EL ROCK!!!.

Cultura y Ocio



Luis Piedrahita
LAS AMIGDALAS DE MIS AMIGDALAS
son mis amígdalas

LUIS PIEDRAHITA - LAS AMIGDALAS DE MIS AMIGDALAS ...

Teatro Afundación Vigo Vigo
viernes, 26 mayo 2017 21.00

desde*
10,80 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

¿Es usted de esos que leen la reseña de un espectáculo antes de ir a verlo? Ahora no diga que no, porque le hemos pillado infraganti. Está usted de enhorabuena. Las amígdalas de mis amígdalas son mis amígdalas es un show de **Luis Piedrahita** pensado para gente como usted, exigente y con sentido del humor.



gabino diego teté delgado

EL INTERCAMBIO

Pazo da Cultura de Pontevedra Pontevedra
sábado, 27 mayo 2017 20.00

desde*
20,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Comedia rotunda, montón de gags visuales y verbales, protagonizada por Eva (**Teté Delgado**) quien decide obsequiar a su marido, Jaime (**Gabino Diego**), con un intercambio de parejas para celebrar sus veinte años de matrimonio y, de paso, oxigenar un poco la relación. Lo que (a priori) parece una velada excitante y divertida, se convertirá en una auténtica pesadilla.....



AGORA EN SERIO
15 ANOS CON OS DOUS DE SEMPRE

Agora en serio: 15 anos con Os dous de sempre

Teatro Afundación Vigo Vigo
viernes, 02 junio 2017 21.00

COMPRAR EN ESTA SESIÓN

desde*
10,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Marcos Pereiro y Xosé Antonio Touriñán se propusieron crear todo un universo de historias de vida. Personajes que desde los escenarios y la pequeña pantalla fueron capaces de entrar en el imaginario colectivo de todo un país: dos hermanas dispuestas a contar todas y cada una de las anécdotas de su aldea, un par de cocineros con formas muy diferentes de entender su oficio, o dos amigos que pasaron mucho, mucho tiempo juntos en los últimos años...

CARTELERA : Estrenos Mayo



Género: **Acción, Crimen, Thriller.**

Fecha estreno: **05 Mayo 2017**

NOCHE DE VENGANZA.

Cuando el policía de Las Vegas Vincent Downs (**Jamie Foxx**) y su compañero Sean (Tip "T.I." Harris) roban un envío de cocaína dirigido al traficante de drogas y director de casino (**Dermot Mulroney**), el desesperado hombre de negocios contrata a secuestrando al hijo de Vincent (**Octavius J. Johnson**).



Género: **Ciencia Ficción, Saga.**

Fecha estreno: **12 Mayo 2017**

ALIEN: COVENANT.

Secuela de la película Prometheus, protagonizada de nuevo por **Noomi Rapace** y **Michael Fassbender**.

Un equipo de exploradores parte en una nueva misión para averiguar qué les pasó a la tripulación original del Prometheus, que nunca regresaron del viaje a LV-223. Este nuevo equipo deberá descubrir por sí mismo el oscuro misterio del verdadero objetivo de la primera misión, sino probablemente, del de su propia condena....



Género: **Drama.**

Fecha estreno: **12 Mayo 2017**

GUARDIAN Y VERDUGO.

En 1987, 164 personas fueron ejecutadas en el corredor de la muerte de Pretoria, Sudáfrica. Basada en hechos reales, esta es la historia que puso la pena de muerte en duda y cambió la historia.

Jon Weber (**Steve Coogan**) es el abogado encargado de defender ante un juez a Leon (**Garion Dowds**), un guardia de la prisión de máxima seguridad de Pretoria traumatizado por las ejecuciones que ha presenciado.

CARTELERA : Estrenos Mayo



Género: **Drama, Thriller.**

Fecha estreno: **19 Mayo 2017**

EL CASO SLOANE.

En las altas esferas del mundo político y empresarial, Elizabeth Sloane (**Jessica Chastain**) tiene una reputación formidable. Conocida por su astucia y sus éxitos sin parangón, siempre ha hecho lo que fuera necesario para ganar. Pero cuando se enfrenta al oponente más poderoso de su carrera, se da cuenta de que la victoria puede tener un precio demasiado alto.



Género: **Acción, Saga, Aventura, Fantasía.**

Fecha estreno: **26 Mayo 2017**

PIRATAS DEL CARIBE 5: LA VENGANZA DE SALAZAR.

Johnny Depp regresa para encarnar al icónico Jack Sparrow, el anti-héroe por antonomasia, en la nueva película de la saga "Piratas del Caribe". En esta frenética aventura encontramos a un Capitán Jack de capa caída y con el viento en contra. Además, le persigue el aterrador Capitán Salazar (**Javier Bardem**) y su tripulación de piratas fantasmas que han escapado del Triángulo del Diablo y están empeñados en matar a todos los piratas que surquen los mares.



Género: **Comedia.**

Fecha estreno: **26 Mayo 2017**

WILSON.

Woody Harrelson encabeza el reparto en el papel de Wilson, un misántropo maduro, solitario, neurótico y desternillantemente honrado que se reconcilia con su esposa, de la que estaba separado (**Laura Dern**), y tiene una oportunidad de ser feliz cuando se entera de que tiene una hija adolescente (**Isabella Amara**) a la que no conoció.

Cultura y Ocio

FIESTA DEL CINE.

Fiesta del cine en Mayo por **2,90 €**.

Días → **LUNES 8, MARTES 9 y MIÉRCOLES 10.**



ORGANIZA:



CON EL APOYO DE:



[INICIO](#)

[CONSIGUE TU ACREDITACIÓN](#)

[FAQ'S](#)

[SALAS ADHERIDAS](#)

[PELÍCULAS RECOMENDADAS](#)

[ORGANIZA](#)

[COMPRAR ENTRADAS](#)

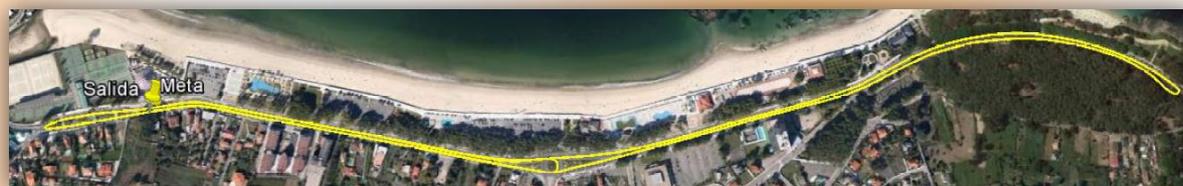


Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

CARRERA 10K VIGO-SAMIL.



La Agrupación Deportiva Media Maratón de Vigo organiza la 10K VIGO - SAMIL el **21 de Mayo de 2017 a las 10:30h**. El circuito está homologado por la RFE A estando indicados todos los puntos kilométricos en el recorrido.



Los dorsales se recogerán en el Polideportivo de Samil, el sábado 20 de Mayo de 2017 desde las 10:30h hasta las 13:30h, y de 16:30h a 19:30h. El día 21 de Mayo entre las 08:30 horas y las 10:00 horas en la zona de salida (se aconseja a todos los participantes que retiren su dorsal con la mayor anticipación posible).

Las inscripciones se podrán formalizar vía internet a través del sitio web: <http://10kvigo.es/>

Habrà una sola clasificación conjunta, distinguiendo entre las siguientes categorías:

- Junior/Juvenil entre 19978 – 2001
- Promesa/Senior entre 1997 hasta Veterano A
- Veterano/a A entre 35 y 39 años
- Veterano/a B entre 40 y 49 años
- Veterano/a C entre 50 y 59 años
- Veterano/a D 60 años y más

Se entregarán trofeos a los 3 primeros clasificados de la general (hombres y mujeres) y al primero/primeras de cada categoría (hombres y mujeres).

También se podrán inscribir por equipos, donde el equipo deberá tener un mínimo de 5 corredores, e ilimitado en el máximo.

Habrà categoría masculina, femenina y mixta (no todos son hombres o no todos son mujeres)

El primer equipo clasificado de cada categoría recibirá un trofeo.

Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

R.C.CELTA DE VIGO: El EuroCelta afronta su mayor desafío, tras hacer historia ante el Genk.



El equipo que dirige Eduardo Berizzo se verá las caras con el **Manchester United en las semifinales de la Europa League**, uno de los grandes favoritos a levantar el título. El cuadro celeste peleará por una plaza en la **gran final** que tendrá lugar en Solna (Estocolmo) el próximo 24 de mayo.

El primer asalto tendrá lugar el jueves 4 de mayo en Balaídos. Siete días después, el Celta intentará seguir haciendo historia en Old Trafford (día 11), más conocido como el Teatro de los Sueños. La generación que comanda Berizzo y lideran Aspas y Hugo Mallo podrá hacer un guiño a aquel equipo que maravilló a Europa a comienzos de siglo. Las conquistas en los feudos del Aston Villa y el Liverpool son los precedentes que llegan a la memoria del celtismo para hacer algo grande ante el bloque que tiene en sus filas a estrellas como Pogba, Rooney o Zlatan Ibrahimovic, lesionado en la eliminatoria ante el Schalke.

Para la jornada 35ª, nos espera un apasionante:

Liga - 35ª Jornada
Domingo 30 Abril

<  **20:45**  >

NI

Celta de Vigo - Athletic Bilbao

Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

Así van las cosas (excepto encuentros disputados el 27/04/17):

LaLiga		Clasificación								
#	Equipo	PJ	V	E	D	GF	GC	DG	PTS	
1	Barcelona	34	24	6	4	101	33	68	78	
2	Real Madrid	33	24	6	3	90	38	52	78	
3	Atlético Madrid	34	20	8	6	60	25	35	68	
4	Sevilla	33	19	8	6	58	39	19	65	
5	Villarreal	34	17	9	8	49	27	22	60	
6	Real Sociedad	34	18	4	12	52	47	5	58	
7	Ath. Bilbao	33	17	5	11	46	37	9	56	
8	Eibar	33	14	8	11	52	45	7	50	
9	RCD Espanyol	34	13	11	10	45	44	1	50	
10	Celta de Vigo	32	13	5	14	48	52	-4	44	
11	Alavés	33	11	11	11	32	40	-8	44	
12	Valencia C. F.	34	11	7	16	49	59	-10	40	
13	U. D. Las Palmas	34	10	9	15	52	61	-9	39	
14	Málaga	34	10	9	15	40	49	-9	39	
15	Betis	33	10	7	16	36	51	-15	37	
16	Deportivo	34	7	10	17	37	57	-20	31	
17	Leganés	34	7	9	18	30	51	-21	30	
18	Sporting Gijón	34	5	9	20	37	67	-30	24	
19	Granada	34	4	8	22	27	72	-45	20	
20	Osasuna	34	3	9	22	35	82	-47	18	

LaLiga		35ª Jornada									
JORNADA	←	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
EQUIPO 1	MARCADOR	EQUIPO 2									
Viernes 28 Abril											
Villarreal	20:45	Sporting									
Sábado 29 Abril											
RSO	13:00	Granada									
R.Madrid	16:15	Valencia									
Las Palmas	18:30	Atlético									
Espanyol	20:45	Barcelona									
Domingo 30 Abril											
Osasuna	12:00	Deportivo									
Betis	16:15	Alavés									
Eibar	18:30	Leganés									
Celta	20:45	Athletic									
Lunes 01 Mayo											
Málaga	21:00	Sevilla									

VARIOS

CAMPAMENTO DE VERANO 2017 DEL SIT-FSI.



El Campamento de Verano es una de las actividades patrocinadas por el SIT-FSI que cuenta con mayor grado de participación y una **valoración extraordinaria por parte de los asistentes.**

A fin de continuar en la misma línea de renovar constantemente y ofrecer las mejores posibilidades para los hijos de los afiliados, **en la edición 2017 aportaremos importantes innovaciones** a la organización de este evento.

Tanto en la duración (**10 días**), en la ubicación **FERVENZAVENTURA**, así como en la incorporación de **actividades nunca ofertadas en nuestros campamentos**, harán que la edición de 2017 sea especialmente atrayente.

Todo ello sin olvidar la parte económica, pues se trata de un campamento que al alcance del público en general sobrepasaría los 500 euros (podéis verlo en su web fervenzaventura.com), quedando **para los hijos de los afiliados al SIT-FSI en tan solo 180 euros.**

Resumen sobre las características del campamento:

- **Lugar del campamento:** *Centro de actividades de la Naturaleza FERVENZAVENTURA* en Silleda.
- **Nº de plazas máximo por estricto orden de inscripción:** 100 plazas.
- **Duración del campamento:** 10 días (9 noches).
- **Fechas:** del 14 al 23 de julio.

VARIOS

CAMPAMENTO DE VERANO 2017 DEL SIT-FSI.

- **Edades de los participantes:** de 5 a 17 años.
- **Coste del campamento:** 180 euros para **hijos** de afiliados y 380 euros los demás. La forma de pago será a través de transferencia bancaria a la cuenta de ABANCA: ES92 20800550173040001007.
- **Horarios y lugar de salida y llegada:** se saldrá a las 9:30 del día 14 del aparcamiento de la Rúa Pablo Iglesias y se prevé regresar al mismo lugar el día 23 a las 12:30.
- **Fechas de inscripción:** del 2 de mayo hasta el 4 de julio a las 12:00 horas.
- **Actividades a desarrollar:** hípica, rocódromo, tirolesa (diurna y nocturna), tiro al arco, kayak, senderismo, orientación con GPS, noche de acampada, animales de granja, huerta, cuidado de caballos, talleres (telares, cuero, lana, cocina), piscina, juegos y veladas nocturnas, rafting, gymkanas, rappel y fiesta con discoteca como fin de campamento. Las actividades se adaptarán a las edades de los niños y a las condiciones meteorológicas.
- **Fecha de reunión con los padres:** el 10 de julio a las 17:00 horas en Padre Seixas 40, 1º. En esta reunión se tratarán todas las peculiaridades del campamento y se resolverán posibles dudas o cuestiones.
- **Tipo de campamento:** estancia con pensión completa en régimen de albergue en cuartos múltiples.
- **Monitores:** estarán al cargo de los participantes las 24 horas del día. Equipo de trabajo multidisciplinar y especializado: Director de las instalaciones, Coordinador de las actividades, Educadores y Monitores especializados, con formación complementaria en animación, personal de cocina y mantenimiento.
- **Día de puertas abiertas:** quien desee conocer las instalaciones, sin ningún tipo de compromiso, podrá hacerlo el sábado día **13 de mayo** en los siguientes horarios: 12:00, 12:30, 13:00, 16:30, 17:00 ó 17:30.
- **Toda la información e inscripciones:** en www.sit-fsi.es

VARIOS

LAS FECHAS CLAVE EN LA CAMPAÑA DE LA DECLARACIÓN DE LA RENTA 2016.

La Agencia Tributaria ha anunciado las fechas para la **Campaña de la Renta 2016**: ha comenzado el **5 de abril** y finalizará el **30 de junio**. Entre estas dos fechas, se podrá confeccionar, modificar y presentar el borrador de la declaración de la renta del curso anterior. Además, Hacienda ha señalado varios **días clave durante la Campaña**. Repasamos cuáles son esas fechas:



5 de abril: se abrió la Campaña

Comienzo la Campaña de la Renta 2016. Desde ese momento se puede solicitar y modificar el borrador de la declaración. Para ello se cuenta con el nuevo servicio *Renta Web*, que sustituye al programa Padre, y los números de teléfono 901 200 345 y 91 535 68.

4 de mayo: Solicitud de cita previa

Se abre la opción para la **petición de cita previa** para la confección de declaraciones y modificaciones de borradores. Se puede solicitar mediante la página de la Agencia Tributaria, en el apartado Renta 2016 o por teléfono en los números 901 22 33 44 y 91 553 00 71 de lunes a viernes de 9 a 19 horas hasta el 29 de junio.

11 de mayo: Atención presencial

Comienza el servicio de **confirmación o modificación de borradores de manera presencial** en las oficinas de la Agencia Tributaria. Es necesario solicitar la cita previa señalada anteriormente.

26 de junio: Fecha límite domiciliación bancaria

Último día para presentar declaraciones con domiciliación bancaria.

29 de junio: Último día para solicitar cita previa

Último día para solicitar cita previa para atención en oficinas.

30 de junio: Finaliza la Campaña

Último día para presentar borradores o declaraciones de Renta 2016 y de Patrimonio 2016.

6 de noviembre: Último día segundo plazo

Último día para realizar el pago del segundo plazo de la cuota del Impuesto sobre la Renta 2016.

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

FLAUTAS DORADAS DE POLLO (receta mexicana fácil).



Ingredientes para 2 personas:

- 2 pechugas de pollo, 6 tortillas de maíz, 1/2 cebolla, 100 ml de crema de queso, 50 gr de queso rallado, salsa mexicana verde, aceite vegetal y sal.

Preparación:

Para iniciar vamos a poner a hervir las pechugas de pollo en una olla con agua y sal. Las dejamos unos 20 a 25 minutos. Al término de este tiempo las deshebramos.

Picamos la cebolla que ponemos a freír un par de minutos en aceite vegetal. Agregamos entonces el pollo, sazonomos con sal y dejamos unos cinco minutos más en la lumbre, a intensidad media.

Ahora vamos a calentar en el microondas, por unos 20 segundos, las tortillas de maíz para que se hagan un poco más flojas. Colocamos una porción de pollo en el borde de la tortilla y la enrollamos. Calentamos el aceite en un sartén y ponemos a freír las flautas previamente formadas colocando la parte que se abre hacia abajo. Esto hará que la tortilla endurezca y ya no se abra la flauta. Dejamos unos 3 minutos de ambos lados para que las flautas queden bien doraditas. Servimos caliente con salsa verde mexicana, crema y queso rallado.

La mejor manera que disfrutar plenamente estas deliciosas flautas doradas de pollo es: caliente con unos frijoles y acompañada de una bebida bien fría.

VARIOS

CREMA DE YOGUR GRIEGO CON FRAMBUESAS.



Ingredientes para 4 personas:

- 200 ml de nata líquida para montar (mínimo 35% M.G.), 250 gr de yogur griego, 40 gr de azúcar glas, 1 sobre de gelatina de frambuesa, 12 frambuesas y chocolate.

Preparación:

Comenzamos preparando la gelatina siguiendo las instrucciones del fabricante. La vertemos sobre dos o tres moldes para que gelatinice **en una capa fina** y sea más fácil de trocear o desmenuzar para el empinado y cuaje más rápido. En cuanto se haya atemperado, la pasamos a la nevera y dejamos que tome cuerpo durante un mínimo de dos horas.

Mientras tanto preparamos la crema de yogur. Para ello montamos la nata, que **habrá de estar muy fría**. Cuando comience a espesar incorporamos el azúcar glas y seguimos batiendo. Por último, añadimos el yogur griego, removemos con suavidad y transferimos la crema a una manga pastelera. Dejamos enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Cuando llegue el momento de servir el postre, chafamos la gelatina con un tenedor y cubrimos la base de cuatro vasos con una capa de un centímetro aproximadamente. Rellenamos con la crema de yogur y coronamos con **tres frambuesas por vaso**. Con un cuchillo afilado afeitamos el chocolate y decoramos cada vaso con unas virutas y unas hojas de menta (opcional).

VARIOS

NUESTRA GENTE: PASIÓN POR EL ROCK.

AMADEO FERNÁNDEZ GARCÍA, nace en Ferrero (Cabo Peñas, Asturias) el 09 de Junio de 1.971 y actualmente desempeña su trabajo en QCP, calidad proveedores, en el Proyecto K9.

Hoy os presentamos a un asturiano afincado en nuestra tierra y con tres hobbies destacados que son el surf, las motos y la música. Y de esta última vamos a hablar con él, aunque más que músico lo conoceremos en su faceta de autor y vocalista de las canciones de su grupo: Sufragio Universal.

-¿Cómo comienza tu andadura en el mundo de la música?

En realidad yo no soy músico, nunca he estudiado música ni solfeo, mi mundo es más el de componer. Cuando era chaval en el instituto la narrativa no se me daba bien, en cambio, la poesía sí. Escribía poemas y les daba entonación, pero nunca había conseguido que nadie les pusiera música.



-¿Cómo nace Sufragio Universal?

En septiembre del 2.008 hacemos un viaje a Asturias para hacer el descenso del Sella un grupo de compañeros y uno de ellos tocaba la guitarra, así que le eché valor y empecé a entonar una de mis canciones, y él con su guitarra comenzó a ponerle música. El resto de los compañeros que estaban allí nos decían que sonaba muy bien, que les gustaba y a partir de ahí comenzamos a quedar para poner música a esa y otras canciones. Así nos pusimos en contacto con un chico que tocaba la batería y este contactó también con otro que tocaba el bajo. Y de esta forma nos vimos en muy poco tiempo ensayando los cuatro asiduamente.



-¿Cómo son los comienzos del grupo?

Como te he dicho comenzamos a finales del año 2.008 y nuestro primer concierto en directo fue en septiembre del 2.009 en Redondela, en el festival Meixón Music, sólo teníamos seis canciones y el público nos pedía más así que tuvimos que repetir dos.

VARIOS

Habíamos vendido camisetas con el logo del grupo para reunir dinero para poder comprar un equipo para empezar, y mucha de esa gente que nos había comprado las camisetas estaban ahí aplaudiéndonos y con las camisetas de nuestro grupo!!! Fue una experiencia inolvidable. Nuestro segundo concierto fue en La Fábrica de Chocolate. Durante el año 2.010 hicimos seis o siete bolos, tocamos en Redondela, en Sabarís, en la boda de un amigo que se celebró en Portugal, por lo que comentábamos entre risas que ya podíamos decir que éramos internacionales... Aumentamos un poquito nuestro repertorio y grabamos una maqueta con nuestras canciones. Fue un año en el que disfrutamos mucho. Pero llegó el momento del parón, a finales del 2.010 y principios del 2.011 fueron cambiando las situaciones laborales y familiares. Desplazamientos en el trabajo, ser papás... Nuestras vidas cambian y tenemos que cambiar con ellas nuestras prioridades. Pero la ilusión de continuar la mantenemos durante todo este tiempo.



- *¿Qué significa para ti Sufragio Universal?*

Algo que soñé con veinte años, conseguir crear un grupo, que tenga el nombre que para ti tenía algo especial, tener una maqueta, que el grupo siga vivo y conseguir enseñar al público lo que haces. Es maravilloso que la gente te diga que les gusta y que te inviten a volver. Es un orgullo llegar a tu pueblo y que la gente te diga que les gusta la música que hace tu grupo. Y además hay cosas que se te quedan grabadas a fuego como que tu hija siendo un bebé de menos de un añito se calmase cuando lloraba escuchando una de tus canciones: ojos de serpiente.

- *¿Cuáles son las influencias del grupo?*



Los músicos están bajo la influencia de grupos como Metallica o Héroes del Silencio. Yo soy más de rock nacional, me decanto por las letras de Sabina, Leiva o Quique Gonzalez. Pero precisamente lo que más me gusta de nosotros es que somos auténticos, nosotros escribimos nuestras propias letras, ponemos música y hacemos los arreglos que necesitamos. Sólo

tenemos una canción de la que utilizamos la música y nosotros hemos hecho una letra diferente, el resto de los temas son originales nuestros.

VARIOS

Yo pongo la letra y mis compañeros ponen la música. Alberto, Toni y David son grandes músicos, por lo que hacen que las letras crezcan muchísimo con sus arreglos. Ellos saben darle el punto desgarrador o melancólico que queremos transmitir en cada tema. Consiguen que las letras con su música tengan fuerza, ganen y crezcan. Hacen con su música que la canción final sea contundente.



- ¿Para cuándo el regreso de Sufragio Universal?

Este año estamos comenzando a ensayar con más asiduidad. Mucha gente nos pide que volvamos a actuar y tenemos muchas ganas de hacerlo. Además, tenemos mucha química entre nosotros, aún sin ensayar a menudo, de diez canciones, siete salen perfectas a la primera. Al comenzar a ensayar todo va saliendo con mucha fluidez. Esto fue un punto y seguido, así que esperamos volver a dar algún concierto y sobretodo con la responsabilidad de no defraudar. Para nosotros es muy importante ser responsables con nuestra música y con las personas que invierten su tiempo en venir a vernos, no podemos fallarles.



Muchas gracias Amadeo por compartir tu pasión con nosotros, por acercarnos a tu grupo musical, por dejarnos escuchar vuestros temas, por permitirnos adentrarnos en tu pasión por las letras y la de tus compañeros por la música. Enhorabuena por haber sido capaces de hacer realidad un sueño y permitirnos, a todos los que disfrutamos del arte de la música, poder escucharos. Esperamos vuestro regreso y poder veros pronto en concierto!

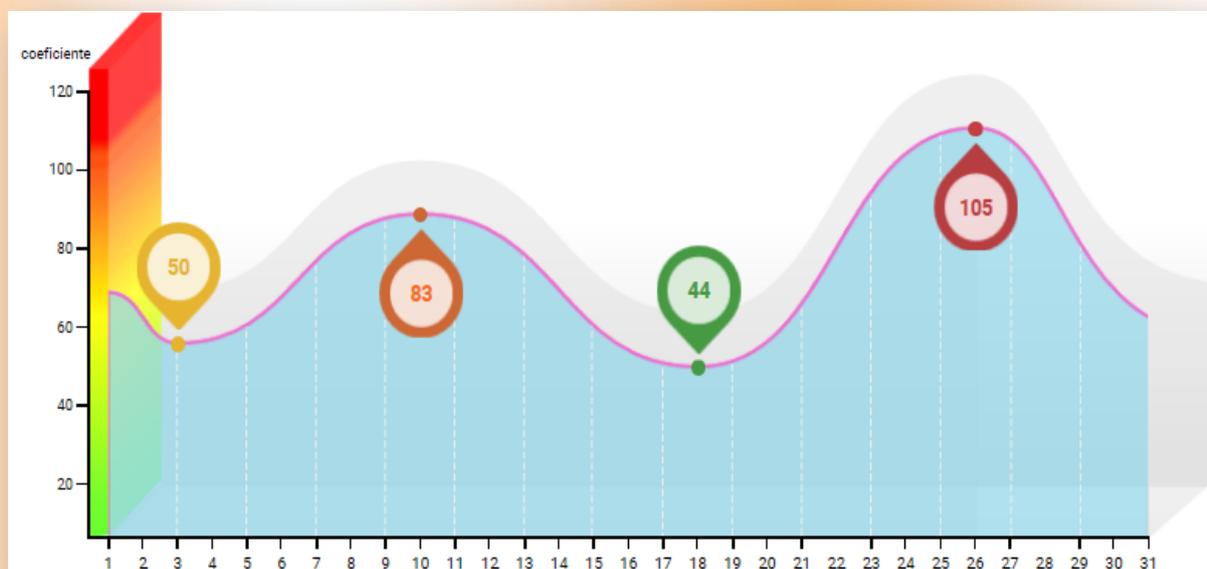
VARIOS

TABLA DE MAREAS MAYO

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 L		▲ 7:29 h ▼ 21:35 h	2:11 h ▼ -1,5 m	8:31 h ▲ 1,3 m	14:30 h ▼ -1,2 m	20:53 h ▲ 1,3 m	63 medio	
2 M		▲ 7:28 h ▼ 21:36 h	3:15 h ▼ -1,2 m	9:36 h ▲ 1,0 m	15:35 h ▼ -0,9 m	22:01 h ▲ 1,1 m	53 medio	
3 X		▲ 7:27 h ▼ 21:37 h	4:30 h ▼ -1,1 m	10:52 h ▲ 0,8 m	16:54 h ▼ -0,8 m	23:18 h ▲ 1,0 m	50 medio	
4 J		▲ 7:25 h ▼ 21:38 h	5:52 h ▼ -1,0 m	12:11 h ▲ 0,8 m	18:16 h ▼ -0,8 m		53 medio	
5 V		▲ 7:24 h ▼ 21:39 h	0:35 h ▲ 1,0 m	7:04 h ▼ -1,0 m	13:21 h ▲ 0,9 m	19:24 h ▼ -0,9 m	60 medio	
6 S		▲ 7:23 h ▼ 21:40 h	1:41 h ▲ 1,0 m	8:01 h ▼ -1,1 m	14:16 h ▲ 1,0 m	20:18 h ▼ -1,0 m	68 medio	
7 D		▲ 7:22 h ▼ 21:41 h	2:33 h ▲ 1,1 m	8:46 h ▼ -1,2 m	15:00 h ▲ 1,1 m	21:02 h ▼ -1,1 m	74 alto	
8 L		▲ 7:21 h ▼ 21:42 h	3:17 h ▲ 1,2 m	9:25 h ▼ -1,3 m	15:38 h ▲ 1,2 m	21:41 h ▼ -1,3 m	79 alto	
9 M		▲ 7:19 h ▼ 21:43 h	3:55 h ▲ 1,3 m	10:00 h ▼ -1,3 m	16:13 h ▲ 1,3 m	22:17 h ▼ -1,3 m	82 alto	
10 X		▲ 7:18 h ▼ 21:44 h	4:30 h ▲ 1,3 m	10:33 h ▼ -1,4 m	16:45 h ▲ 1,4 m	22:52 h ▼ -1,4 m	83 alto	
11 J		▲ 7:17 h ▼ 21:46 h	5:03 h ▲ 1,3 m	11:06 h ▼ -1,4 m	17:18 h ▲ 1,4 m	23:25 h ▼ -1,4 m	81 alto	
12 V		▲ 7:16 h ▼ 21:47 h	5:36 h ▲ 1,3 m	11:37 h ▼ -1,3 m	17:50 h ▲ 1,4 m	23:59 h ▼ -1,3 m	79 alto	
13 S		▲ 7:15 h ▼ 21:48 h	6:08 h ▲ 1,2 m	12:09 h ▼ -1,2 m	18:22 h ▲ 1,4 m		73 alto	
14 D		▲ 7:14 h ▼ 21:49 h	0:33 h ▼ -1,3 m	6:42 h ▲ 1,1 m	12:42 h ▼ -1,1 m	18:57 h ▲ 1,3 m	67 medio	
15 L		▲ 7:13 h ▼ 21:50 h	1:09 h ▼ -1,2 m	7:18 h ▲ 1,0 m	13:18 h ▼ -1,0 m	19:34 h ▲ 1,2 m	59 medio	
16 M		▲ 7:12 h ▼ 21:51 h	1:48 h ▼ -1,1 m	7:59 h ▲ 0,9 m	13:58 h ▼ -0,9 m	20:17 h ▲ 1,0 m	52 medio	
17 X		▲ 7:11 h ▼ 21:52 h	2:33 h ▼ -0,9 m	8:48 h ▲ 0,8 m	14:47 h ▼ -0,7 m	21:09 h ▲ 0,9 m	46 bajo	
18 J		▲ 7:10 h ▼ 21:53 h	3:29 h ▼ -0,8 m	9:48 h ▲ 0,7 m	15:49 h ▼ -0,7 m	22:12 h ▲ 0,8 m	44 bajo	
19 V		▲ 7:09 h ▼ 21:54 h	4:36 h ▼ -0,8 m	10:59 h ▲ 0,6 m	17:05 h ▼ -0,6 m	23:22 h ▲ 0,8 m	47 bajo	
20 S		▲ 7:08 h ▼ 21:55 h	5:48 h ▼ -0,9 m	12:10 h ▲ 0,7 m	18:18 h ▼ -0,7 m		56 medio	
21 D		▲ 7:08 h ▼ 21:56 h	0:31 h ▲ 0,9 m	6:53 h ▼ -1,0 m	13:13 h ▲ 0,9 m	19:20 h ▼ -0,9 m	68 medio	
22 L		▲ 7:07 h ▼ 21:57 h	1:31 h ▲ 1,1 m	7:47 h ▼ -1,2 m	14:06 h ▲ 1,2 m	20:13 h ▼ -1,2 m	81 alto	
23 M		▲ 7:06 h ▼ 21:58 h	2:24 h ▲ 1,3 m	8:36 h ▼ -1,4 m	14:54 h ▲ 1,4 m	21:01 h ▼ -1,4 m	92 muy alto	
24 X		▲ 7:05 h ▼ 21:58 h	3:14 h ▲ 1,5 m	9:23 h ▼ -1,6 m	15:40 h ▲ 1,6 m	21:49 h ▼ -1,6 m	101 muy alto	
25 J		▲ 7:05 h ▼ 21:59 h	4:02 h ▲ 1,7 m	10:09 h ▼ -1,7 m	16:26 h ▲ 1,8 m	22:37 h ▼ -1,8 m	105 muy alto	
26 V		▲ 7:04 h ▼ 22:00 h	4:51 h ▲ 1,8 m	10:56 h ▼ -1,8 m	17:12 h ▲ 1,9 m	23:25 h ▼ -1,9 m	105 muy alto	
27 S		▲ 7:03 h ▼ 22:01 h	5:40 h ▲ 1,8 m	11:43 h ▼ -1,7 m	18:00 h ▲ 1,9 m		99 muy alto	
28 D		▲ 7:03 h ▼ 22:02 h	0:15 h ▼ -1,8 m	6:30 h ▲ 1,7 m	12:32 h ▼ -1,6 m	18:50 h ▲ 1,8 m	89 alto	
29 L		▲ 7:02 h ▼ 22:03 h	1:08 h ▼ -1,7 m	7:23 h ▲ 1,5 m	13:23 h ▼ -1,4 m	19:43 h ▲ 1,6 m	78 alto	
30 M		▲ 7:02 h ▼ 22:04 h	2:03 h ▼ -1,5 m	8:19 h ▲ 1,3 m	14:17 h ▼ -1,2 m	20:40 h ▲ 1,4 m	66 medio	
31 X		▲ 7:01 h ▼ 22:04 h	3:02 h ▼ -1,3 m	9:20 h ▲ 1,0 m	15:17 h ▼ -1,0 m	21:41 h ▲ 1,2 m	57 medio	

VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **Mayo de 2017**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



COMO LIMPIAR LA “CACHÉ” DE WHATSAPP Y LIBERAR MEMORIA.

El rendimiento del móvil se puede resentir si no borramos los datos de una de las apps más usadas.

WhatsApp, quizás la aplicación del móvil que más usamos, puede tener su contrapartida en **la cantidad de espacio en la memoria del móvil que acapara** la información y los documentos que nos descargamos a través de ella. Las fotos, las notas de audio y más aún los vídeos se guardan en nuestro Smartphone y pueden acabar mermando su rendimiento, ocupando además un espacio que puede ser muy valioso para instalar nuevas apps.

Por eso, y especialmente si a nuestro móvil no le sobra memoria, es fundamental **llevar a cabo una limpieza de forma periódica**.

Pero, ¿cómo hacerlo?. Existen diferentes formas de eliminar los archivos que hemos descargado a través de WhatsApp.

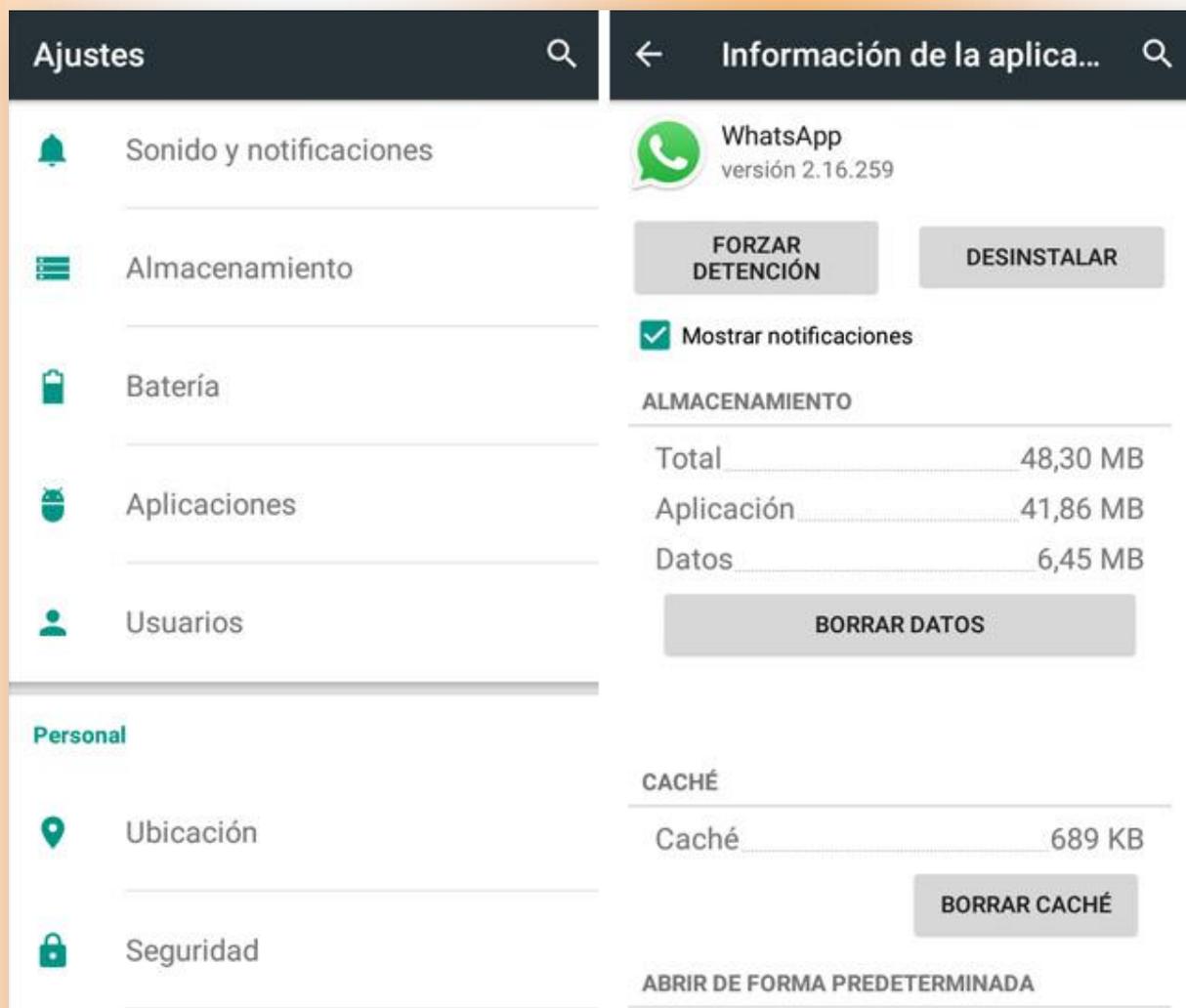


VARIOS

En Android:

En los móviles con Android 4.2 o posteriores se puede borrar la caché de cada aplicación desde los ajustes del propio teléfono. Para ello, accedemos a **Aplicaciones**, **WhatsApp** y pulsamos en la opción de “**Borrar caché**”.

En esta pantalla se puede ver el espacio que ocupa la aplicación en el teléfono, así como el que acapara la memoria caché antes de borrarla.



Una opción más radical es la de “**Borrar datos**”, que aparece en la misma pantalla. De esta forma eliminaremos los datos internos de la aplicación, como los de la sesión, historiales, la configuración de la cuenta etc, pero no los archivos multimedia.

Elegir esta opción implica volver a iniciar sesión en el servicio con nuestro número de teléfono. Los grupos se mantienen.

VARIOS

En iOS:

En iOS no existe una opción de eliminar caché, por lo que la alternativa en el sistema es eliminar la aplicación e instalarla de nuevo

A través de una app:

Pero hay que saber que existen apps que nos permiten gestionar el borrado de caché. Nos serán de utilidad si tenemos un teléfono anterior a Android 4.2 o si las preferimos por las posibilidades que ofrecen. Estas son dos opciones para Android e iOS:

Clean Master (para Android).

Clean Master es una de las aplicaciones de limpieza más conocidas y permite eliminar todo tipo de archivos inservibles o innecesarios que hacen que el rendimiento de nuestro teléfono no sea el óptimo.

Además, cuenta con un antivirus y un gestor de aplicaciones.



Pantallas de Cleane Master

Phone Clean (para iOS).

Este programa para iOS permite a los usuarios de iPhone realizar procesos de limpieza conectando el móvil al ordenador. Phone Clean analiza todos los archivos temporales, cookies y cachés y ofrece la opción de borrarlos fácilmente.

EMPRESAS COLABORADORAS

Promociones Primavera-Verano 2017 Ojos Óptica

C/García Barbón 81 Vigo.
Tlf: 986 220 293
WhatsApp: 625 649 198
Facebook: ojooptical1990@gmail.com



OJOS ÓPTICA DESDE 1990

Cristales de Sol Graduados	40 € /PAR	Cristales que Protegen de los RAYOS UV y la LUZ AZUL-VIOLETA de las pantallas	130 € /PAR
Gafas de Sol Graduadas	79 €	Cristales Progresivos con FILTRO UV	180 € /PAR
Cristales de Sol Graduados-Polarizados	110 € /PAR	Pack 6 meses de Lentillas + Líquidos de 350 ml.	82 €

Graduados-Polarizados Cristales de Sol	110 € /PAR	Lentillas + Líquidos de 350 ml. Pack 6 meses de	82 €
Gafas de Sol Graduados	79 €	con FILTRO UV Cristales Progresivos	180 € /PAR

Vigésimo octava edición