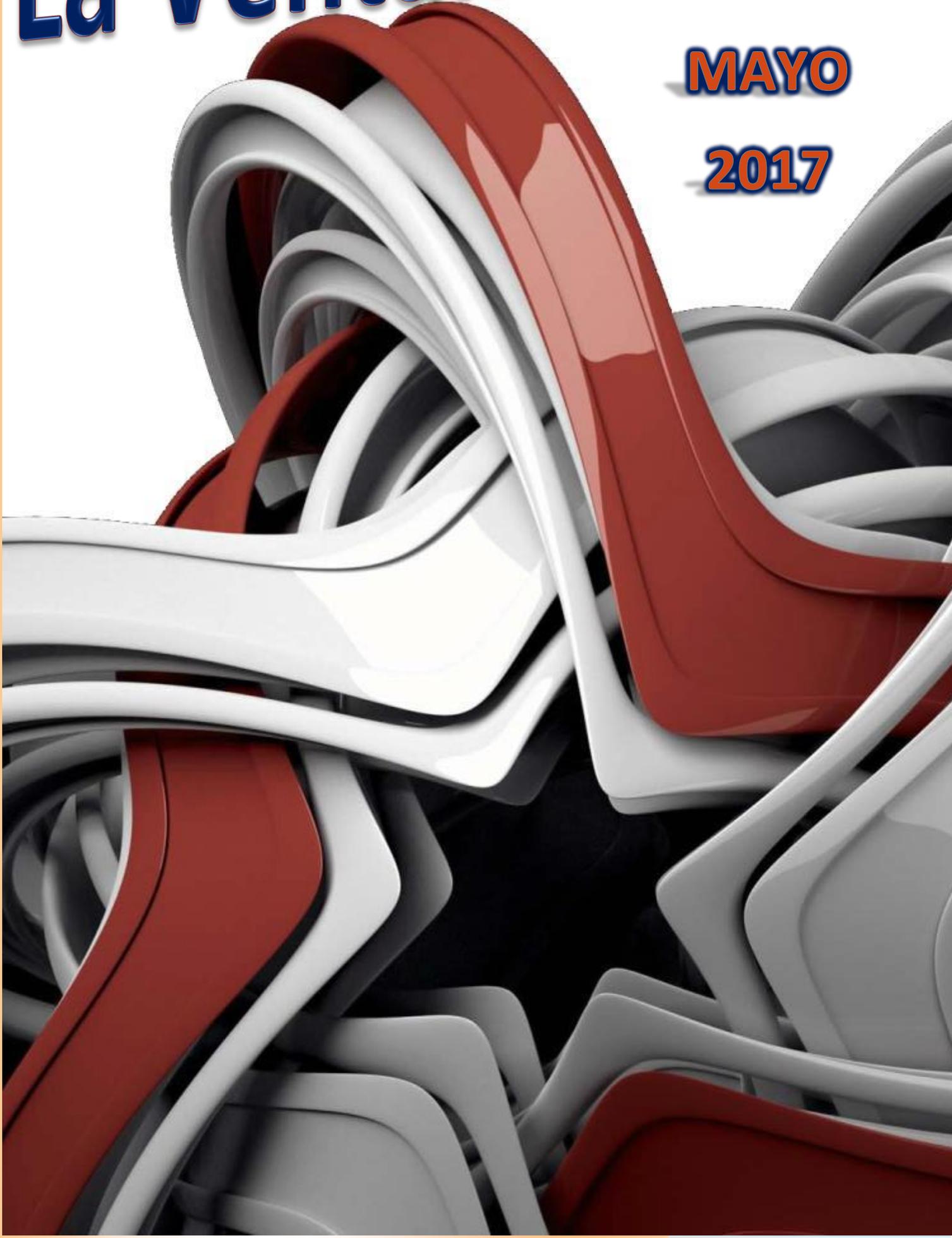


# La Ventana Digital

**MAYO**

**2017**



# SUMARIO

## **Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Mayo).....3 a 6**

- PSA Villaverde despeja su futuro con un lanzamiento en 2021.
- El Grupo PSA activa la compra de OPEL.
- PSA abrirá una nueva planta en Uzbekistán.
- Zona Franca adjudica la nueva Nave M3.
- PSA reafirma con los sindicatos de España y Portugal su compromiso de Responsabilidad Social Empresarial.
- PSA aplicará los avances en Industria 4.0 a otras plantas del Grupo.

## **Sector del Automóvil (Resumen Mayo)..... 7 a 10**

- Hyundai y Kia motors retirarán vehículos por defectos de seguridad.
- Toyota, Subaru, Mazda y BMW indemnizarán a sus clientes por el “affaire” Takata.
- Kénitra zona de interés estratégico para los proveedores.
- Europa se prepara para la electrificación del automóvil.

## **Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11**

- Evolución del IPC.

## **Cultura y Ocio..... 12 a 17**

- El Camino de SANTIAGO por etapas:  
ETAPA XXIII → Ponferrada – Villafranca del Bierzo
- Agenda Cultural de Junio.
- Cartelera de Cine de Junio.

## **Noticias Deportivas..... 18 a 20**

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

## **Varios..... 21 a 36**

- Vigo recupera su corona y engalana de banderas azules sus playas y senderos.
- 12 lugares de Galicia que hay que conocer.
- Truco para que el aguacate no se oxide.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Nuestra Gente: Pasión por las manualidades.
- Tabla de mareas Junio.
- Como saber qué programas puedes eliminar del ordenador.

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

## **PSA VILLAVERDE DESPEJA SU FUTURO CON UN LANZAMIENTO EN 2021.**

La planta de Madrid del Grupo PSA, ha despejado su futuro con la atribución de un nuevo lanzamiento industrial previsto para 2021. El Grupo se compromete a invertir **144 millones de euros** para la implantación de la nueva plataforma CMP (*Common Modular Platform*) y para la modernización del Centro.



Este proyecto se enmarca en el plan **SmartMAD2021**. El nuevo modelo está basado en la plataforma CMP y contará con una versión eléctrica, introduciendo esta tecnología en la instalación de Madrid. Este nuevo modelo se situará en el "corazón de la gama" en un segmento "estable" y contará con un alto volumen de ventas, al tiempo que este proyecto y las inversiones vinculadas asegurarán la continuidad industrial de la planta madrileña durante la próxima década.

La demanda del modelo actual (C4 Cactus, para el que se está preparando un *restyling*) no será suficiente para aguantar hasta 2021 con la misma estructura. Por ello, la mayoría sindical del comité de empresa del centro de Madrid ha firmado un nuevo expediente de regulación de empleo temporal (ERTE) entre 2017 y 2020. El ERTE abarca entre el **7 de junio de 2017** y el **31 de diciembre de 2020**, y tendrá un **máximo de 259 días**. Durante esos años, Villaverde operará a un solo turno de producción por la menor demanda.

El plan de bajas voluntarias para **431 trabajadores** ofrece condiciones diferentes en función de la edad del empleado, e incluye, salidas con retorno. Esto supondría que durante 30 o 36 meses habría trabajadores que estarían fuera de la empresa y que, a cambio, recibirían una indemnización de 1,2 veces el salario anual bruto, para los que se acojan a la modalidad de 30 meses, y una de 1,4 veces para los que elijan la de 36. La indemnización será mayor para aquéllos que abandonen la fábrica sin retorno. Así, para los menores de 50 años, la compensación será de 1,5 salarios anuales por cada ocho años de servicio, con un máximo de 2,5 SAB. El tope asciende hasta los 3,5 años para los trabajadores de 58 años y después baja de nuevo para los más veteranos, al estar más próximos a la jubilación.

## **EL GRUPO PSA ACTIVA LA COMPRA DE OPEL.**



Los accionistas del Grupo PSA aprobaron (con el **98,81%** de los votos a favor) la adquisición de la marca alemana propiedad de General Motors en la asamblea general extraordinaria celebrada en París.

Carlos Tavares, defendió ante los propietarios de PSA los beneficios de la absorción de Opel, que convertirá a la compañía francesa en el segundo fabricante de coches de Europa y el "primero de España y Francia", y con la que se lograrán sinergias ya de **1.100 millones de euros en 2020**.

El Presidente recordó que la unión de PSA y Opel garantiza una cuota de mercado en la UE del 17%, solo superada por las marcas del Grupo Volkswagen (22,5%), y que la situación actual de la marca alemana recuerda a la de la propia PSA en el bienio 2012-2013, por lo que se mostró confiado en su recuperación aplicando las recetas implementadas con los planes estratégicos "*Back in the Race*" y "*Push to Pass*". Además, reconoció pese a todo que Opel este año podría acabar en pérdidas. "Tenemos que reconocer que las pérdidas son reales y probablemente se volverán a sufrir de nuevo en 2017".

Uno de los puntos en los que más se trabajará tras la integración, son los aprovisionamientos de piezas, ya que Opel sólo compra en Europa el 45% de sus componentes (por su pertenencia a General Motors), frente al 92% de PSA. El Grupo PSA pagará 1.100 millones en efectivo por la marca alemana y unos 650 millones en obligaciones.

## **PSA ABRIRÁ UNA NUEVA PLANTA EN UZBEKISTÁN.**



PSA invertirá en alianza con la firma uzbeka **SC Uzavtosanoat** **130 millones de euros** en la construcción de una nueva factoría de vehículos comerciales ligeros (furgonetas) en el país asiático para las marcas Citroën y Peugeot, con destino al mercado local y a la exportación.

PSA y SC Uzavtosanoat participarán al 50% en una nueva *joint-venture*, fórmula ya utilizada por la corporación gala para establecerse en países como Irán, China, Kenia, Etiopía o Túnez. Esta sociedad construirá una factoría en **Jizzakh**, a unos 200 kilómetros de la capital Tashkent, para la producción de vehículos comerciales de Peugeot y Citroën. El Grupo aportará nuevas tecnologías y la propiedad intelectual, y contribuirá a la implementación de modernos procesos de producción y de organización de la formación de los trabajadores. Además, la fábrica utilizará al menos un 50% de proveedores locales en el primer año de producción.

El nuevo centro de esta *joint venture* en Uzbekistán contará con una capacidad de producción anual estimada de 16.000 unidades al año. Los vehículos se venderán en el mercado local y también se exportarán a otros países. El vicepresidente de SC Uzavtosanoat, Yusupov Rustam, aseguró que los vehículos comerciales era el único segmento no ocupado en el mercado local, por lo que indicó que este proyecto representa un salto cualitativo en el desarrollo de la industria automovilística local.

### ZONA FRANCA ADJUDICA LA NUEVA NAVE M3.

Zona Franca adjudicó las obras de la nave M3 del polígono de Balaídos para la planta del Grupo PSA a la empresa Dragados por un importe de 2,6 millones de euros más IVA. Esta nave de **2.717 metros cuadrados**, destinada a almacenamiento de piezas de vehículos, aumentará la superficie que la factoría tiene actualmente para tal fin. La obra tiene un plazo de ejecución de 120 días, que comenzará con la demolición de las estructuras existentes en la pista número 16 y el desmontaje de la fachada de la nave M.

### PSA REAFIRMA CON LOS SINDICATOS DE ESPAÑA Y PORTUGAL SU COMPROMISO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL.

El Grupo PSA ha suscrito un documento en el que reitera su compromiso en materia de responsabilidad social con las organizaciones sindicales de España y Portugal (SIT, UGT, CC.OO y Sindel). El director global de Recursos Humanos y miembro del comité ejecutivo, *Xavier Chéreau*, representó el pasado 23 de mayo, a la firma automovilística durante la suscripción del acuerdo en Villaverde. El acuerdo será ratificado progresivamente en los diferentes países en los que el grupo está presente.



### PSA APLICARÁ LOS AVANCES EN INDUSTRIA 4.0 A OTRAS PLANTAS DEL GRUPO.

Yann Vincent (miembro del Comité Ejecutivo del Grupo PSA) reconoció, "El proyecto colaborativo en el que trabajamos con el CTAG ofrece resultados muy interesantes que enriquecerán nuestro concepto de Fábrica 4.0; las innovaciones de proceso que se desarrollan aquí contribuirán a la Excelencia de nuestras fábricas para producir, con un alto rendimiento, vehículos que satisfagan plenamente las exigencias de nuestros clientes".

En su última visita, pudo comprobar personalmente el estado de avance del lanzamiento del proyecto K9, así como la transformación del Centro. Además en el CTAG revisó los proyectos que se están llevando a cabo, como los enfocados al almacenamiento, tratamiento y análisis de parámetros de producción con tecnologías de **Big Data** y **Data Analytics**, que buscan mejorar la información que existe a lo largo de toda la cadena de valor y facilitar la toma de decisiones. Conoció sobre el terreno los trabajos que se realizan para la aplicación de robots colaborativos, la utilización de exoesqueletos y de otras herramientas basadas en la asistencia cognitiva, destinadas a mejorar las condiciones de trabajo de los operarios reduciendo la complejidad y la carga de determinadas operaciones.

## Sector del automovil

### HYUNDAI Y KIA MOTORS RETIRARÁN VEHÍCULOS POR DEFECTOS DE SEGURIDAD.

Corea del Sur ha ordenado retirar un total de 240.000 vehículos del fabricante surcoreano, por defectos de seguridad. Una investigación en curso trata de dilucidar si el fabricante de automóviles trató de ocultar una serie de defectos que afectan a 12 modelos.

La decisión da crédito a las alegaciones formuladas a reguladores que un ingeniero de Hyundai llamado Kim Gwang-ho, emitió sobre 32 fallos de seguridad. Antes de estas alegaciones, consumidores surcoreanos denunciaron que la firma ofrece vehículos más caros y de menor calidad que los que vende en Estados Unidos.

Es la primera vez que el ministerio de Transporte surcoreano ordena una retirada obligatoria de vehículos de esta marca; retirada que llega tras el **rechazo de una orden anterior**, ya que la marca afirmó que los defectos no comprometían la seguridad.



Kim Gwang-ho viajó a Estados Unidos en 2016 cuando fueron retirados del mercado estadounidense cerca de un millón de vehículos por problemas con el cinturón de seguridad y 1,5 millones por un defecto que podría causar que los motores dejaran de funcionar. Hyundai y Kia son las marcas dominantes en Corea del Sur, con alrededor de dos tercios del mercado.

Corea del Sur ha sido un **país muy crítico con el engaño que Volkswagen llevó a cabo** en cuanto a sus emisiones. En agosto de 2016 suspendió y prohibió la venta de vehículos del grupo alemán por haber falseado los resultados de las pruebas de emisiones de gases, de eficiencia energética y de ruido.

En diciembre de ese mismo año el país asiático impuso una multa de 29,8 millones de euros a Audi Volkswagen Corea por publicidad engañosa relacionada con el Dieseldgate y ahora ha mandado cerca de 2.500 modelos Volkswagen y Audi de vuelta a Alemania por la prohibición de ventas vigente.

## Sector del automovil

### TOYOTA, SUBARU, MAZDA Y BMW INDEMNIZARÁN A SUS CLIENTES POR EL “AFFAIRE” TAKATA.

**Toyota, Subaru, Mazda y BMW han llegado a un acuerdo con el Gobierno de Estados Unidos** para compensar el dinero que perdieron los dueños de los vehículos, llamados a revisión por los airbags defectuosos de Takata. Según los documentos de una corte federal en Miami, los fabricantes han acordado pagar **495 millones de euros**.

El acuerdo, que aún tiene que ser aprobado, afecta a 9,2 millones de vehículos Toyota, 2,6 millones de vehículos Subaru, 2,3 millones de vehículos BMW y 1,7 millones de unidades Mazda, desde el año 2000 hasta 2016.



El fabricante japonés Takata se declaró culpable formalmente en febrero ante un tribunal de Detroit de **defraudar a compañías de automóviles, y a ciudadanos estadounidenses**, por instalar airbags defectuosos en unos 42 millones de vehículos en Estados Unidos.

El acuerdo estableció que Takata pagaría 761 millones de euros a los 19 fabricantes que instalaron sus airbags en automóviles, y abonará otros 111 millones a las víctimas. A su vez, Subaru, BMW, Mazda y Toyota van a tener que compensar el **tiempo y el dinero de los dueños** que tuvieron que prescindir de sus vehículos tras la llamada a revisión.

Los airbags son causantes de la muerte de al menos 16 personas y de 180 heridos a nivel global. Se trata de la mayor llamada a revisión de la historia, con 42 millones de unidades afectadas.

Horas después de que el fabricante japonés declarara formalmente su culpabilidad, The New York Times se hacía eco de una demanda en la que se afirma que al menos **cuatro fabricantes sabían durante años que los airbags de Takata eran peligrosos**, pero siguieron usándolos para ahorrar costes. Las alegaciones se centran en Honda, que lo negó, Ford, Nissan, Toyota y BMW.

## Sector del automóvil

### **KENITRA ZONA DE INTERES ESTRATÉGICO PARA LOS PROVEEDORES.**

Se acelera la llegada de nuevos fabricantes de componentes a Marruecos. Sólo en la zona franca de Kenitra, donde se está construyendo la nueva factoría de la multinacional francesa, cinco proveedores ya han reservado más de 20 hectáreas de terreno de las 40 disponibles al lado de la planta para establecerse. La previsión que maneja el consorcio galo es que un 60% de todas las piezas que precise esta fábrica, con capacidad para más de 200.000 coches y motores al año, se compren en Marruecos y que el porcentaje suba hasta el 80% a medio plazo.

La planta del Grupo PSA tiene el objetivo de estar plenamente operativa a comienzos de 2019, con una plantilla de unos 1.500 trabajadores. La principal fuente de energía del centro será el gas natural, y el Gobierno Marroquí se ha comprometido a acelerar la construcción del nuevo puerto de Kenitra para facilitar la exportación de coches y piezas.

En total, se espera que unos 20 fabricantes de componentes se establezcan en esta nueva zona franca de Marruecos, aunque PSA también se nutrirá de los proveedores instalados en Tánger y Casablanca, cuyo principal cliente es Renault.



Una de las últimas multinacionales en confirmar su desembarco en Marruecos ha sido la compañía catalana Ficosa, controlada ahora por la japonesa Panasonic y que mantiene una filial en Porriño (Ficosa Galicia), la cual se establecerá cerca de Rabat para proveer retrovisores, sistemas de comunicación y ventilación. También tiene previsto su salto a Marruecos la compañía viguesa Izmar, para prestar servicios tanto a PSA como a Renault. Ya presentes en Marruecos están Viza, que suministra armaduras de asientos para Renault-Dacia, e Hispamoldes, en alianza con CIE Automotive.

# EUROPA SE PREPARA PARA LA ELECTRIFICACIÓN DEL AUTOMOVIL.

El grupo **Daimler (Mercedes Benz)**, a través de su filial **Accumotive**, ha iniciado la construcción de la que será una de las mayores fábricas de baterías de ion litio del mundo en Kamenz (Alemania), con una inversión de 500 millones de euros y un millar de empleos. Daimler se suma así a otras compañías con instalaciones ya en marcha o en construcción en Europa dispuestas a dar la batalla al mediático fabricante norteamericano, como Samsung SDI, LG Chem, BMZ GmbH, Fortum Oyj o Enel, entre otras.



La compañía explicó que en la actualidad tiene comprometidas inversiones por importe de 1.000 millones de euros en actividades de fabricación global de baterías para vehículos. Así, el responsable de Producción y Cadena de Suministro de Mercedes-Benz, *Markus Schäfer*, indicó que, con esta segunda planta de baterías en Kamenz, están iniciando de forma oficial el desarrollo de su primera fábrica *eBattery Premium*.

Todos los grandes constructores de coches instalados en Europa tienen en marcha planes para contar con gamas 100% eléctricas o híbridas antes de dos años, lo que ha reactivado las inversiones en nuevas plantas de baterías que alimenten esta nueva demanda. En la actualidad hay al menos cuatro plantas en marcha, de la propia Daimler, de la japonesa Panasonic (Bratislava), de las surcoreanas Samsung SDI y LG Chem y del proveedor alemán BMZ GmbH.

Samsung SDI había elegido la ciudad húngara de God, para su nueva factoría europea, con una inversión de 325 millones de euros.

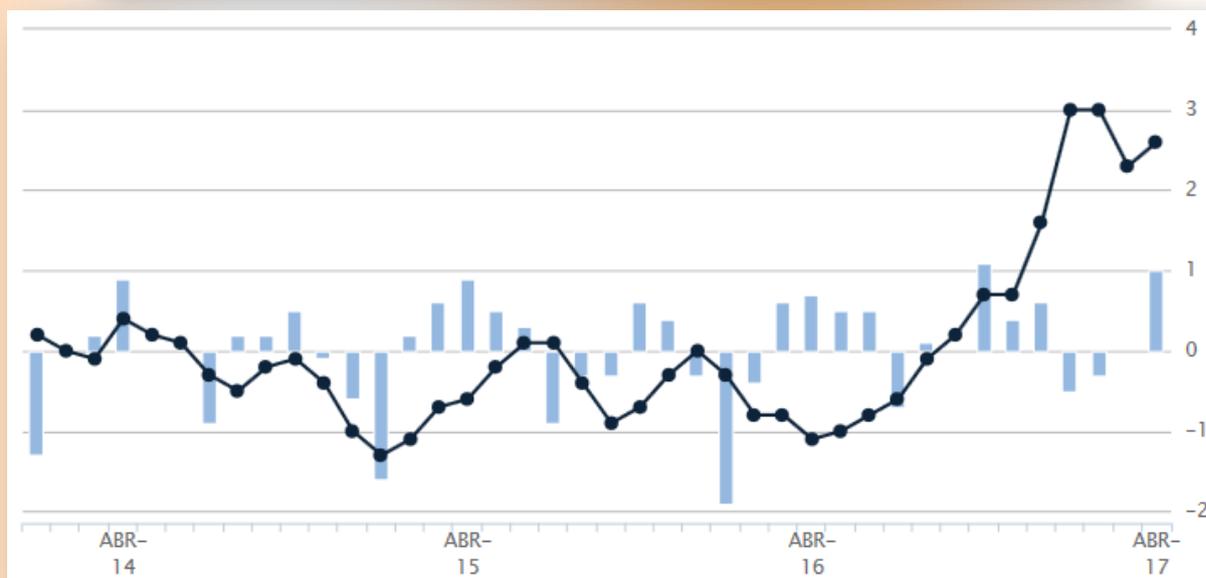
LG Chem, filial de LG especializada en baterías de ion-litio de última generación, escogió la ciudad polaca de Wroclaw para establecer su nueva fábrica. El centro, ya operativo, tiene capacidad para suministrar más de 100.000 baterías de coches eléctricos por año.

Otro proyecto es el de la germana BMZ GmbH en Karlstein (Alemania). Este proveedor pretende cuadruplicar en cuatro años su capacidad de producción de baterías de ion-litio, hasta los 200 millones de baterías al año de diferentes tamaños (no solo para vehículos de propulsión eléctrica) la firma SGF Energy quiere fabricar baterías eléctricas en Suecia a partir de 2018.

También hay iniciativas empresariales en proceso en Finlandia (Fortum Oyj) e Italia (Enel).

### ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Abril 2017	1,0	2,6	0,0
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



*El IPC sube al 2,6% por el turismo y el precio del gas.*

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un **1%** en abril respecto al mes anterior y elevó tres décimas su tasa interanual, hasta **situarla en el 2,6%**, volviendo así a los ascensos después del respiro que supuso la bajada de los precios en marzo.

El comportamiento de **la tasa interanual del IPC** de abril ha destacado el **encarecimiento de los paquetes turísticos** y de los servicios de alojamiento por la **Semana Santa**, el **incremento de los precios del gas** y la estabilidad de los precios de la electricidad, frente al recorte que experimentaron un año antes.

## Cultura y Ocio

### EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XXIII → Ponferrada – Villafranca del Bierzo



Comenzamos la vigésimo tercera etapa saliendo de Ponferrada hacia Compostilla. Es un largo rodeo, ya que, en lugar de avanzar hacia el oeste lo hacemos hacia el norte.

En Compostilla nos da la bienvenida el edificio de la Cruz Roja, al final de la recta hay un parque, que atravesaremos por un túnel por el que llegamos a la plaza del Ayuntamiento. La bonita iglesia, escoltada por dos maravillosos ciruelos, fue construida a mediados del siglo XX para paliar la pérdida de una antigua ermita arrasada por los franceses durante la Guerra de la Independencia. Abandonamos Compostilla por una pista asfaltada y salvamos la N-VI por un túnel.



Cultivos de vid jalonan la iglesia de San Esteban y las primeras casas de Columbrianos. La comarca de “El Bierzo” reúne unas excelentes condiciones para el cultivo de la uva, ya que se haya enclavada en una llanura rodeada de montañas que impiden el paso del clima atlántico. Los tintos se elaboran con la variedad Mencía. Pasada la iglesia de San Esteban descendemos suavemente para cruzar la CL-631 y entrar así en el núcleo poblacional. Junto a la capilla de San Blas y San Roque dejamos Columbrianos por la pista asfaltada que brota a mano izquierda.

## Cultura y Ocio

El Camino continúa entre unifamiliares y pequeñas parcelas, donde se afanan los vecinos. A la entrada de Fuentes Nuevas, un crucero con las figuras de Santiago Peregrino y Cristo Crucificado da la bienvenida a los caminantes. Entramos por la calle Valiña, donde está situada la ermita del Divino Cristo y a su vera un bar muy frecuentado por los peregrinos. Dejamos Fuentes Nuevas y, de nuevo, por pista asfaltada progresamos hasta la localidad de Camponaraya. Atravesamos Camponaraya cruzando el río Reguera del Naraya. Ponemos fin a esta población junto a una cooperativa de vino y un área de descanso.



Por una pista de gravilla alcanzamos la autovía A-6, que sorteamos por un paso elevado. El tramo que comienza es el más relajante de la jornada. La hoya del Bierzo luce su mejor paisaje, siempre salpicado de viñedos y chopos. Dos kilómetros y cuatrocientos metros más adelante se cruza con cuidado una carretera y se avanza por el arcén de otra hasta el solar del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Bierzo. El Camino desciende y entra en Cacabelos por la calle Cimadevilla. Pasada la iglesia de Santa María progresamos hasta el río Cúa, afluente del Sil.

Tras cruzar el río Cúa, nos encontramos con el Santuario de la Quinta Angustia, en cuyo perímetro se encuentra el albergue de peregrinos. Hasta Pieros hay que sudar un exigente repecho por el arcén de la carretera LE-713 o antigua N-VI. Continuamos a la vera de la carretera, y más adelante, en el cruce a San Clemente, hay una señal que nos anima a tomar la variante de la derecha, que se acerca a Valtuille de Arriba. Discurre por caminos (aunque no es la oficial y es algo más larga).



El recorrido oficial continúa por el arcén de la carretera, que después de un tramo ondulado se abandona por la derecha atendiendo a un mojón jacobeo. Por un camino de gravilla, apodado de La Virgen, pasamos junto al estudio de escultura A.

Nogueira y afrontamos una fuerte subida que da paso a varios toboganes hasta las primeras casas de Villafranca del Bierzo. Ya en descenso pasamos el albergue municipal, luego la románica iglesia de Santiago, que exhibe ante nosotros la Puerta del Perdón, y de inmediato el refugio Ave Fénix. Llegamos junto al castillo y, a mano derecha, bajamos unas escaleras y proseguimos por las calle Salinas y Rinconada Salinas a la calle del Agua-Ribadeo.

### AGENDA CULTURAL de Junio:

COMPRA DE ENTRADAS: [www.servinova.com](http://www.servinova.com)



CURSO COCINA PARA NIÑOS- Excursiones y Playa- Jun 17

📍 Aula de Cocina Afundación Vigo Vigo  
📅 Lunes, 05 junio 2017 18.00

desde\*  
**50,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

**CURSO COCINA PARA NIÑOS:** Alta cocina de excursiones y playa  
**IMPARTIDO POR:** Adriana del Río Miranda.

**DIRIGIDO A:** Niños con edades comprendidas entre 8 a 14 años.

**OBJETIVO:** Acercar a los niños al mundo de la cocina mediante un método didáctico y divertido.

**DESARROLLO:** Llega el fin de curso, momento de prepararnos para la época del calor, de playa; para ello, los pequeños prepararán unos excelentes menús para llevar de excursión. Recetas a la altura de los grandes chefs, elaborados con productos sanos y beneficiosos para a nuestra salud. ¡ Cocinar y comer saludable es súper divertido!.

**CUANDO:** 5, 12, 19, 26 de Junio de 18:00 a 20:00 h.



JAMMING ON TOUR

Teatro Afundación Vigo Vigo  
viernes, 09 junio 2017 22.30

desde\*  
**12,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Tras 14 años de éxito en Madrid, más de 2.000 funciones, todas distintas pero igual de divertidas; y más de 1.000.000 de espectadores, la compañía **Jamming** llega a Vigo, con **JAMMING ON TOUR**, tras cuatro años con su show improvisado de gira por toda España, parte de Latinoamérica y Europa.

Es un espectáculo de improvisación, creación pura y en el momento. Cada actuación es única e irreplicable y se construye totalmente ante los ojos del público. El espectador es parte activa del show, partiendo de títulos escritos por el público, los actores idean e interpretan una serie de improvisaciones.



**DIRTY DANCING, EL MUSICAL**

Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo  
miércoles, 14 junio 2017 20.30

desde\*  
**23,80 €**

\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

Sesiones:

<b>Miércoles 14</b>	=	<b>20:30 h.</b>
<b>Jueves 15</b>	=	<b>20:30 h.</b>
<b>Viernes 16</b>	=	<b>18:30 h y 22:30 h.</b>
<b>Sábado 17</b>	=	<b>18:30 h y 22:30 h.</b>
<b>Domingo 18</b>	=	<b>18:00 h.</b>

Pasa el mejor momento de tu vida con la mejor experiencia en vivo: **DIRTY DANCING**, el clásico del cine ahora en teatro. Lleno de pasión y romance, con música que hará subir el ritmo de tu corazón y bailes espectacularmente sensuales, este musical que ha batido records por todo el mundo llega ahora a España, mejor que nunca, con una producción totalmente nueva.



**AMARAL**

Coliseum A Coruña  
sábado, 01 julio 2017 22.00

desde\*  
**22,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

### Descripción:

Amaral planea realizar una serie de conciertos exclusivos para despedirse de los escenarios con “**Nocturnal**”. Esta última gira ha destacado por su bella apuesta visual llena de misterio y marcada por la presencia de la luna en el escenario. Sin duda, Amaral tiene esa prodigiosa capacidad de superar la calidad de sus discos, que son realmente buenos, en sus directos.

Las canciones de “Nocturnal” han sido compuestas en su totalidad por **Eva Amaral** y **Juan Aguirre** y ellos mismos las han producido junto a **Chris Taylor** de *Bluebam Studios*. Amaral estarán acompañados en el escenario por **Toni Toledo** a la batería, **Ricardo Esteban** al bajo y **Tomás Virgós** a los teclados y programaciones.

### CARTELERA : Estrenos Junio



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

Fecha estreno: **09 Junio 2017**

#### **LA MOMIA.**

**Tom Cruise** encabeza una espectacular y nueva versión cinematográfica de la leyenda que ha fascinado a todo el mundo desde los albores de la civilización: **La Momia**.

Desde las inmensas arenas de Oriente Medio hasta unos desconocidos laberintos bajo el Londres actual, este film ofrece una nueva y sorprendente versión de un mundo de dioses y monstruos.



Género: **Comedia.**

Fecha estreno: **16 Junio 2017**

#### **SEÑOR, DAME PACIENCIA.**

Cuando la mujer de Gregorio, un banquero muy conservador, muy del Madrid y muy gruñón, fallece repentinamente, éste se ve obligado a cumplir su última voluntad: Pasar un fin de semana con sus hijos y sus parejas en Sanlúcar de Barrameda para esparcir sus cenizas en el Guadalquivir. Debe tener paciencia porque, su hija está casada con un culé, su otra hija con un hippy anti-sistema y su hijo acaba “de salir del armario”.



Género: **Comedia.**

Fecha estreno: **16 Junio 2017**

#### **PARÍS PUEDE ESPERAR.**

La vida de Anne (**Diane Lane**) se encuentra en una encrucijada. Casada desde hace años con el exitoso productor de Hollywood (**Alec Baldwin**), adicto al trabajo, emprende un inesperado viaje por la campiña francesa con el encantador socio de su marido (**Arnoud Viard**). Lo que debió haber sido un trayecto de siete horas, se convierte en todo un descubrimiento.

### CARTELERA : Estrenos Junio



Género: **Biografía, Drama, Histórico, Bélica.**

Fecha estreno: **23 Junio 2017**

#### **LA CASA DE LA ESPERANZA.**

La invasión de Polonia por parte de la Alemania nazi causa estragos en Varsovia. Y el horror se multiplica cuando empiezan a deportar a los judíos hacia lo que es una aniquilación segura. Lejos de permanecer impasibles, el guardián del zoo, Jan Zabinski (**Johan Heldenberg**) y su esposa Antonina (**Jessica Chastain**) arriesgan sus vidas utilizando el zoo como tapadera para ayudar a escapar a tantos judíos como pueden.



Género: **Animación, Aventura, Comedia, Saga.**

Fecha estreno: **30 Junio 2017**

#### **GRU3, MI VILLANO FAVORITO.**

Encabezan el reparto **Steve Carell** y **Kristen Wiig**, a los que se une **Trey Parker**, ganador de un Tony y un Emmy y cocreador del fenómeno global "South Park", de Comedy Central. El actor presta su voz al malísimo Balthazar Bratt, un antiguo niño estrella obsesionado con el personaje que encarnó en los años ochenta y que demuestra ser el peor enemigo al que Gru ha debido enfrentarse hasta la fecha.



Género: **Drama.**

Fecha estreno: **30 Junio 2017**

#### **UN DON EXCEPCIONAL.**

Frank Adler (**Chris Evans**) es un hombre soltero que cría a su avispada sobrina de 7 años Mary (**Mckenna Grace**) en una pequeña ciudad de Florida. Pero Mary es una niña prodigio, y la intención de Frank de que su sobrina lleve una vida normal se ve frustrada cuando el extraordinario dominio de las matemáticas que posee, llega al conocimiento de la tremenda madre de Frank, Evelyn (**Lindsay Duncan**), una pudiente bostoniana que planea separar a su nieta de su hijo.

## Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

### V NOCTURNA CORRENDO POR VIGO.

El 10 de junio de 2017, el club Deportes Carlos Miguel organiza la V Carrera popular “Nocturna Correndo por Vigo” junto con el Mercado de las Traviesas y la asociación de comerciantes de las Traviesas, contando con la colaboración del Ayuntamiento de Vigo y el soporte técnico de Running solutions. Esta carrera pertenece al Circuito de carreras populares RUN RUN VIGO.

La salida de la carrera tanto para la distancia de 10km como la de 5km será conjunta, hombres y mujeres comenzando a las 22:00 h en la avenida de la Florida a la altura del Mercado de las Traviesas.

El recorrido de la prueba será: salida en la Avenida de la Florida a la altura del mercado de las traviesas, dirección plaza de América para coger la Avenida Castelao hasta el final de la misma, giramos por la calle Porriño hasta tomar la calle Bayona. En la rotonda de la misma, la rodeamos y cogemos la calle Redondela, para girar a la derecha en la Avenida de Castelao, recorreremos la Avenida de Castelao hasta girar a la derecha en la calle Quintela, después giramos a la derecha en la calle fotógrafo Ángel Ilanos, pasamos por la plaza da Tellada y al salir giramos a la derecha para coger la calle Darío Durán, para llegar a la Avenida de la Florida donde giramos a la derecha y la recorreremos hasta la rotonda con Martín Echegaray, donde giramos para volver otra vez por la avenida de la Florida hasta el punto de salida.

Para completar la distancia en la prueba de 10K se darán dos vueltas al recorrido



Más información: <http://correndoporvigo.com/>

### R.C.CELTA DE VIGO: Homenaje al “TOTO” Berizzo.



La enorme pancarta que desplegó en la grada de Balaídos cuando el entrenador céltico saltó al césped presagiaba, como era sabido, una jornada de homenaje. "Gracias Berizzo" se podía leer y a partir de ese instante todo fue un reconocimiento público al trabajo del técnico que ayer vivió su último capítulo en el club vigués. Su nombre no dejó de corearse durante los 90 minutos.

### “Me voy con la sensación del deber cumplido”

**Eduardo Berizzo** se despidió en la sala de prensa, reconociendo el trabajo de su equipo y de los empleados del club y mostró su agradecimiento por estos tres años. "Nos hubiese encantado haber ganado y estuvimos muy cerca. Quiero agradecer estos tres años, las tardes que hemos vivido y el acompañarnos durante este tiempo, en un desafío que llega a su fin y que nos deja a todos la sensación de la tarea y el deber cumplido. Mi objetivo cuando llegué era que la gente se sintiese orgullosa de su equipo y creo haberlo logrado".

El técnico, que se retiró saludando desde la mitad del terreno de juego, hizo una piña sobre el césped con sus jugadores. **Fontàs** la explicaba: "Era para agradecerle el trabajo. Han sido tres años muy buenos en lo deportivo y en lo humano y da pena su marcha".

**Pablo Hernández** le agradeció haberlo fichado para el Celta: "Son ya, en mi caso, más de cuatro años con él. Ha sido muy importante para mí y me apena su marcha".

**Eusebio Sacristán**, ex-entrenador céltico, tuvo palabras hacia su compañero: "Ha logrado dotar al Celta de una idea de juego. Han sido tres temporadas muy buenas en la que ha hecho cosas muy importantes". **Berizzo** desde hoy ya es historia. El aficionado del Celta tardará tiempo en olvidarlo.

# Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

## Clasificación definitiva.

Clasificación		← JORNADA 38						
		PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1	 Real Madrid	93	38	29	6	3	106	41
2	 FC Barcelona	90	38	28	6	4	116	37
3	 Atlético de Madrid	78	38	23	9	6	70	27
4	 Sevilla FC	72	38	21	9	8	69	49
5	 Villarreal CF	67	38	19	10	9	56	33
6	 Real Sociedad	64	38	19	7	12	59	53
7	 Athletic Club	63	38	19	6	13	53	43
8	 RCD Espanyol	56	38	15	11	12	49	50
9	 D. Alavés	55	38	14	13	11	41	43
10	 SD Eibar	54	38	15	9	14	56	51
11	 Málaga CF	46	38	12	10	16	49	55
12	 Valencia CF	46	38	13	7	18	56	65
13	 RC Celta	45	38	13	6	19	53	69
14	 UD Las Palmas	39	38	10	9	19	53	74
15	 Real Betis	39	38	10	9	19	41	64
16	 RC Deportivo	36	38	8	12	18	43	61
17	 CD Leganés	35	38	8	11	19	36	55
18	 R. Sporting	31	38	7	10	21	42	72
19	 CA Osasuna	22	38	4	10	24	40	94
20	 Granada CF	20	38	4	8	26	30	82

## VARIOS

### VIGO RECUPERA SU CORONA Y ENGALANA DE BANDERAS AZULES SUS PLAYAS Y SENDEROS.

Nueve arenales y tres sendas revalidan su enseña y se convierte en la ciudad del país con más distintivos en ambas categorías.



Si España es el país del mundo con más playas en mejor estado, **Vigo es la urbe con los mejores arenales** del litoral nacional. Y es que Vigo recupera su cetro y se convierte en la ciudad con más **banderas azules** tras adelantar a Cartagena, localidad que había liderado la clasificación desde 2014. Las nueve playas para las que solicitó la condecoración que concede la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (*Adeac*) fueron galardonadas.

También repiten el puerto deportivo Marina Davila y el Museo del Mar en sus respectivas categorías. Además, la ciudad cuenta con tres senderos azules. A la ruta por el la ribera del Lagares, premiada por sexto curso consecutivo, se unen la senda **Entre Faros** (en las Islas Cíes), y **la vía Litoral y do Monte da Guía** (en el barrio de Teis).

## VARIOS

Durante otro verano ondearán estandartes azules en las playas de **O Vao, Argazada, Rodas y Figueiras** (en las Islas Cíes), **A Punta, Tombo do Gato, Fortiñón, Canido y Fontaiña**. Los nueve arenales llevan juntos en la lista desde hace cinco años, cuando accedieron A Punta y Toma do Gato y se cayó Carracido, que no ha recuperado su lugar. Para su elección, el tribunal tiene en cuenta varios factores: la calidad de las aguas de baño, la información ambiental disponible, la presencia de socorristas o el buen estado de sus instalaciones, como el acceso al baño para minusválidos, las duchas y los equipos de atención en caso de accidente.



El litoral gallego ocupa la segunda posición del país con **113 distinciones**, diez menos que hace un año y solo superado por el de la Comunidad Valenciana, que posee 129. Por su parte, España vuelve a repetir como el país con más enseñas por delante de Grecia, Francia, Turquía, Italia y Portugal.

Los galardones concedidos por *Adeac* también dejan a Vigo en buen lugar en el apartado de Senderos Azules tras revalidar los tres obtenidos el año pasado. Gracias a ellos alcanza la primera posición de ciudades con sendas premiadas en España, aunque rebasada por Sanxenxo, que cuenta con cuatro. Por su parte, la provincia de Pontevedra suma quince rutas con enseña, casi el doble que la siguiente región del país

En lo que respecta a los puertos deportivos, el de **Marina Davila** volvió a obtener un paño azul tras recuperarlo el año pasado. Igualmente, el Museo del Mar fue reconocido de nuevo como centro azul por su contribución en favor de la cultura marítima.

## VARIOS

### 12 LUGARES DE GALICIA QUE HAY QUE CONOCER.

A tiro de piedra, este top-ten llegó a 12 y llegaría a más destinos que no te puedes perder más allá de la *Torre de Hércules*, la *Catedral*, *As Catedrais* o el *banco de Loiba*. ¡En ruta! Ahí van:

#### 1. DEVESA DA ROGUEIRA.

**Viajar al corazón de O Caurel.** Es la gran reserva botánica de Galicia, el que llaman el último bosque gallego. La Devesa da Rogueira es un sueño para los amantes de las caminatas con buena vista. Espectacular en primavera.



#### 2. PEÑA TREVINCA.

**Ver las estrellas en A Veiga.** Es el primer destino “Starlight” de turismo astronómico en Galicia. Está al este de Ourense y su altitud, su falta de contaminación lumínica y sus medios de observación lo hacen único.



## VARIOS

### 3. PLAYA DE CAOLÍN.

**Descubrir el Caribe de O Vicedo.** Un arenal pequeño y recóndito, que ha sido escenario incluso de bodas, cuyas aguas turquesas nos recuerdan a otros paraísos



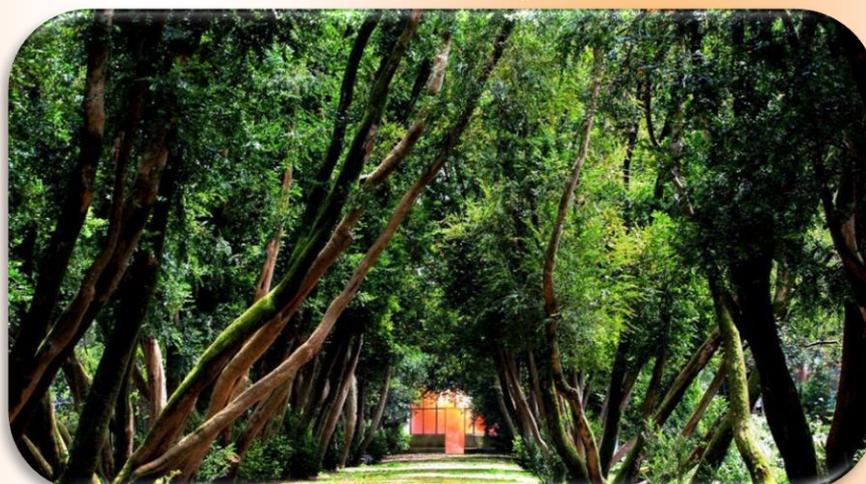
### 4. SANTUARIO DE O BOLO.

**Descubrir as ermitas.** Enclavado en una profunda garganta del río Bibei, en Ourense, asombra por su arquitectura y su entorno natural. Y hay playa al pie...



### 5. ILLA DE SAN SIMÓN.

**Pasear entre “bojs” en Redondela.** El Paseo *dos Buxos* está en la Illa de San Simón, un enclave cargado de historia y un entorno natural espléndido. Merece la pena apuntarse a las visitas guiadas que organiza la naviera Piratas de Nabia.



## VARIOS

### 6. AS MESTAS.

**Bañarse en las pozas de Melón.** Las cascadas y pozas que el río Cerves ha formado a su paso ofrecen piscinas naturales de ensueño y rutas entre frondosa vegetación.



### 7. POZO DA FERIDA.

**Saltar en Xove.** Llegar a esta cascada en Viveiro es alcanzar un remanso de paz en el que el móvil, por suerte, no tiene cobertura. Un bello salto de agua de 25 metros de altura.



### 8. ESTACA DE BARES.

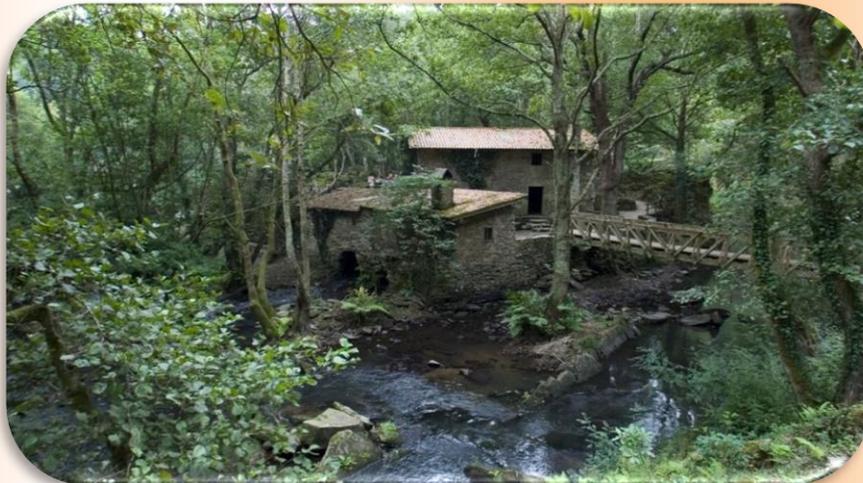
**Llegar al punto más al Norte.** Y ponerse a avistar aves. Un observatorio de primera donde está además una de las suites más románticas del mundo. ¿Conoces el Semáforo?.



## VARIOS

### 9. COTO DE VERDES.

**Desconectar oyendo el Anllóns.** A solo media hora de A Coruña, en el concello de Coristanco, está esta maravilla natural para perderse entre olmos, abedules y molinos.



### 10. PONTE MACEIRA.

**Cruzar el Tambre.** En Ponte Maceira, que es el primer premio que se encuentran los peregrinos que llegan a Compostela y deciden continuar el Camino desde Santiago.



### 11. COVAS DO REI CENTOLO.

**Darnos a la espeleología en Mondoñedo.** La cavidad más grande de Galicia, refugio de murciélagos, supera los siete kilómetros de longitud... pero solo en un tramo es de visita guiada.



## VARIOS

### 12. PLAYA DE CENTROÑA.

**Descubrir el Hawái galego.** La cala Hawái está en la carretera de la costa que une Pontedeume con Miño, la CP-4803, a su paso por Centroña. A unos 4Km de Pontedeume.



### TRUCO PARA QUE EL AGUACATE NO SE OXIDE.

Descubre cómo conseguir que esta fruta no se ennegrezca y esté siempre en su punto. El aguacate es uno de los mejores alimentos que podemos incluir en nuestra dieta. Nos aporta **vitaminas y antioxidantes** que ayudan a que nuestra piel se vea más tersa o a reducir el colesterol, por ejemplo.

La mala noticia es que, al igual que con la manzana, la pulpa mantecosa de esta fruta se ennegrece cuando entra en contacto con el oxígeno. Para que luzca siempre apetecible, te indicamos este estupendo **truco que evitará que tu aguacate se oxide.**

**Ingredientes para que no se oxide el aguacate:**

- 1 aguacate.
- 1 cebolla.
- Papel film.



Parte por la mitad el aguacate y déjalo en un bol al lado de una cebolla también partida por la mitad. Con el hueso del aguacate sin quitar, tapa los dos ingredientes con un papel film para que los vapores de la cebolla actúen y eviten que el aguacate se ennegrezca.

**VARIOS**

## **A COCINAR: RECETAS FÁCILES**

### **ENSALADA DE QUINOA (comida sana).**



#### **Ingredientes para 2 personas:**

- 100 gr de quinoa, 100 gr de aceitunas (de las que más te gusten, gordales, con anchoas, negras, etc), 50 gr de pepinillos en vinagre, 2 zanahorias, 1 tomate o varios tomates cherry, una cebolla pequeña o media si es muy grande, aceite de oliva virgen y vinagre.

#### **Preparación:**

- 1) Con la ayuda de un escurridor o coladera lava la quinoa bajo el grifo. Hierve la quinoa según las indicaciones del paquete, entre 15 y 20 minutos la tendrás lista. Con la ayuda de una cuchara puedes sacar un poquito y probar si está tierna. Escurre bajo el grifo y deja enfriar.
- 2) Pela las zanahorias, pica y trocea las aceitunas, pepinillos, zanahorias y cebolla en trocitos muy pequeños, así será más agradable de comer.
- 3) Trocea el tomate o tomates cherry, mezcla y adereza con aceite de oliva y vinagre. No hace falta sal ya que los encurtidos (aceitunas y pepinillos, son salados).

Si la metes un buen rato en la nevera, estará más rica aún!!

## VARIOS

### TARTA DE GALLETAS Y CHOCOLATE CON NATILLAS.



#### **Ingredientes para 8 personas:**

- 3 ó 4 paquetes de galletas (depende del tamaño que queramos, como las vamos mojando poco a poco, podemos decidir cuándo parar sobre la marcha), 200 gr de chocolate para postres, 1 sobre de natillas en polvo, 50 gr de azúcar, 500 ml de leche (y uno o dos vasos más para mojar las galletas) y 1 cucharada de mantequilla.

#### **Preparación:**

Preparamos las natillas, llevamos a ebullición 250 ml de leche. Disolvemos el sobre en un vaso de leche (250 ml), y cuando la leche rompa a hervir, añadimos el vaso con las natillas disueltas.

Una vez que esté mezclado, añadimos el chocolate troceado y una cucharada de mantequilla. Removemos hasta que la crema sea homogénea.

En el plato elegido para presentar la tarta, vamos mojando las galletas en leche. Formamos una primera capa y cubrimos con la crema de chocolate.

Y así sucesivamente hasta que hagamos unas cinco o seis capas. Terminamos por cubrir con chocolate y decoramos.

Incluso sin cubrir de chocolate por los lados, la tarta ya se ve deliciosa.

## VARIOS

### NUESTRA GENTE: PASIÓN POR LAS MANUALIDADES.

**ANA GONZÁLEZ AMOEDO,**  
nace en Redondela el 11 de Marzo de 1.976 y  
actualmente desempeña su trabajo en Ferrage B9.

Este mes os presentamos a una compañera apasionada de un hobby que engloba numerosas técnicas: las manualidades, donde con el trabajo de tus manos puedes realizar infinidad de cosas diferentes y todas ellas igual de importantes, originales y valiosas precisamente por estas mismas características.



#### *-¿Qué tipo de manualidades haces?*

La verdad es que hago un poco de todo, decoración de tejas, diferentes trabajos con trapillo, decoración de casas de muñecas, reciclaje de botes de cristal, coronas y bisutería de flores, guirnaldas de navidad, pintura.... Cuando te gusta, este es un mundo que no se agota, siempre tienes nuevas ideas para poner en práctica.



## VARIOS

### - *¿Cómo comienzas a interesarte por esta afición?*

Mi madre hacía labores, cosía, y a mí no me gustaba nada, no tenía paciencia para eso y cambié la costura por las manualidades, empecé haciendo cosas de madera, revisteros, pintar cajas... En el colegio me gustaban las manualidades y comencé a hacer algunos cursos por mi cuenta como técnicas de pintura, modelar pasta, etc., y después estudié Dirección y Proyección de Obras (Decoración) y mientras tanto impartía clases en diferentes centros culturales en la zona de Redondela de manualidades, lo que hice durante 8 años.



### - *¿Nunca te planteaste hacer de este hobby tu profesión?*

Las circunstancias no se dieron para poder hacerlo...., nunca me sentí respaldada para decidirme a dedicarme a esto, quizá en su momento fue una apuesta arriesgada que no llevé a cabo y ahora mismo no me lo planteo. Ahora como hobby aconsejo a amigos a la hora de decorar o pintar. Pinté restaurantes, casas, también he realizado coronas de flores para ceremonias (bodas, comuniones)..

## VARIOS



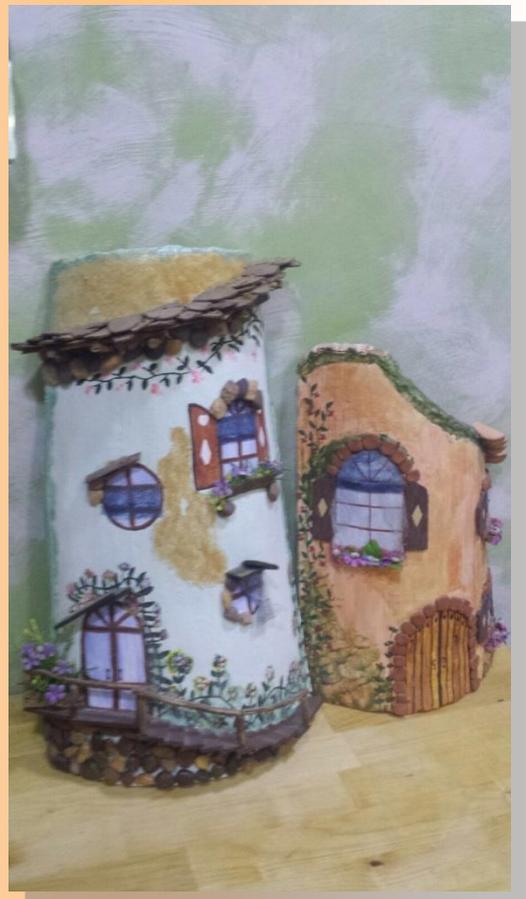
A pequeña escala hago trabajos para conocidos, gente que sabe lo que hago y me piden que les ayude por ejemplo a dar un cambio a su casa pintando una pared o también para hacer regalos.

*-Todo lo que haces tiene el valor añadido de ser único...*

Sí, cuando hago trabajos no repito nunca, todos son diferentes, sea el material que sea son únicos, no hay dos iguales. Con la pintura por ejemplo a cada casa le pega algo distinto. Igual que los detalles, alguna gente me pide detalles para hacer un regalo por ejemplo, y trato de hacer algo original, además de saber que no va a haber otro igual. Además es difícil repetir porque muchos de los materiales que utilizo son reciclados y también empleo muchos materiales de la naturaleza como piñas, piedras, hojas, con lo que preparo por ejemplo las tejas, y esto ayuda también a que sean siempre diferentes.

Muchas gracias Ana por dejarnos entrar en tu pequeño mundo de fantasía, y por mostrarnos todas esas cosas que haces con tus manos y muchísima ilusión. Que tu imaginación te siga permitiendo realizar esos pequeños pero grandes detalles que además de diferentes a lo comercial, son únicos por el cariño que pones en ellos.

Desde aquí te animamos a que sigas creciendo con una pasión que es parte de tu vida.



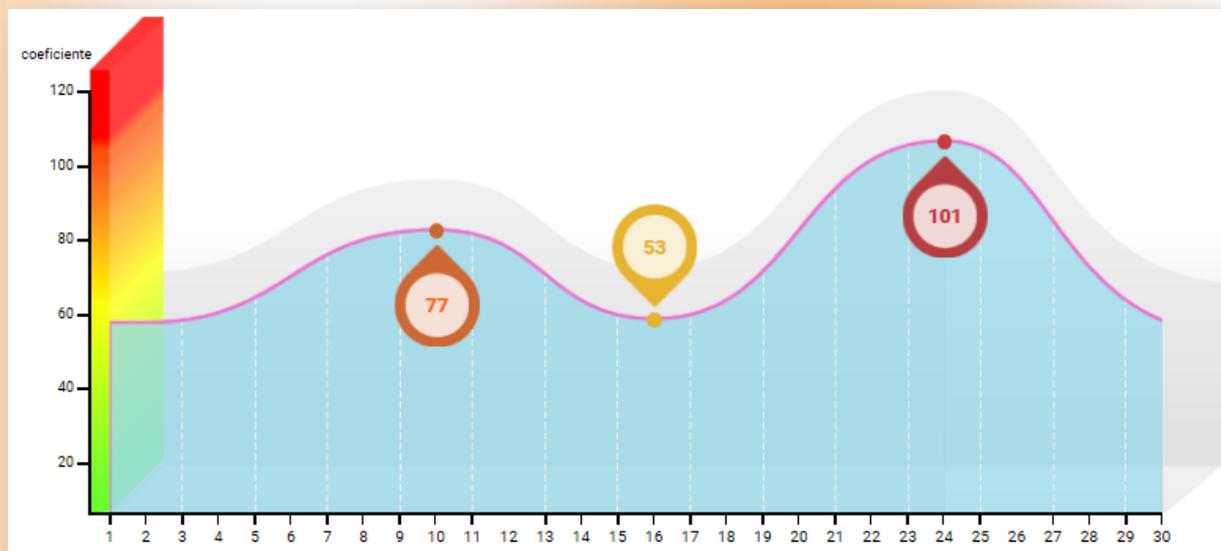
# VARIOS

## TABLA DE MAREAS JUNIO

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 J		▲ 7:01 h ▼ 22:05 h	4:08 h ▼ -1,1 m	10:26 h ▲ 0,9 m	16:25 h ▼ -0,9 m	22:48 h ▲ 1,0 m	52 medio	
2 V		▲ 7:00 h ▼ 22:06 h	5:17 h ▼ -1,0 m	11:35 h ▲ 0,8 m	17:38 h ▼ -0,8 m	23:58 h ▲ 0,9 m	52 medio	
3 S		▲ 7:00 h ▼ 22:07 h	6:24 h ▼ -1,0 m	12:41 h ▲ 0,8 m	18:45 h ▼ -0,8 m		55 medio	
4 D		▲ 7:00 h ▼ 22:07 h	1:03 h ▲ 0,9 m	7:22 h ▼ -1,0 m	13:39 h ▲ 0,9 m	19:44 h ▼ -0,9 m	60 medio	
5 L		▲ 6:59 h ▼ 22:08 h	1:59 h ▲ 0,9 m	8:11 h ▼ -1,0 m	14:27 h ▲ 1,0 m	20:33 h ▼ -1,0 m	65 medio	
6 M		▲ 6:59 h ▼ 22:09 h	2:46 h ▲ 1,0 m	8:54 h ▼ -1,1 m	15:09 h ▲ 1,1 m	21:16 h ▼ -1,1 m	70 alto	
7 X		▲ 6:59 h ▼ 22:09 h	3:28 h ▲ 1,1 m	9:32 h ▼ -1,2 m	15:47 h ▲ 1,2 m	21:55 h ▼ -1,2 m	74 alto	
8 J		▲ 6:58 h ▼ 22:10 h	4:05 h ▲ 1,1 m	10:07 h ▼ -1,2 m	16:22 h ▲ 1,3 m	22:31 h ▼ -1,2 m	76 alto	
9 V		▲ 6:58 h ▼ 22:10 h	4:40 h ▲ 1,2 m	10:42 h ▼ -1,2 m	16:55 h ▲ 1,4 m	23:06 h ▼ -1,3 m	77 alto	
10 S		▲ 6:58 h ▼ 22:11 h	5:15 h ▲ 1,2 m	11:15 h ▼ -1,2 m	17:29 h ▲ 1,4 m	23:40 h ▼ -1,3 m	77 alto	
11 D		▲ 6:58 h ▼ 22:12 h	5:48 h ▲ 1,2 m	11:49 h ▼ -1,2 m	18:03 h ▲ 1,4 m		74 alto	
12 L		▲ 6:58 h ▼ 22:12 h	0:15 h ▼ -1,3 m	6:23 h ▲ 1,1 m	12:23 h ▼ -1,2 m	18:38 h ▲ 1,3 m	70 alto	
13 M		▲ 6:58 h ▼ 22:12 h	0:51 h ▼ -1,2 m	7:00 h ▲ 1,1 m	12:59 h ▼ -1,1 m	19:16 h ▲ 1,3 m	66 medio	
14 X		▲ 6:58 h ▼ 22:13 h	1:30 h ▼ -1,2 m	7:40 h ▲ 1,0 m	13:39 h ▼ -1,0 m	19:58 h ▲ 1,2 m	61 medio	
15 J		▲ 6:58 h ▼ 22:13 h	2:13 h ▼ -1,1 m	8:26 h ▲ 0,9 m	14:25 h ▼ -0,9 m	20:45 h ▲ 1,1 m	56 medio	
16 V		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	3:02 h ▼ -1,0 m	9:18 h ▲ 0,8 m	15:18 h ▼ -0,8 m	21:39 h ▲ 1,0 m	53 medio	
17 S		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	3:58 h ▼ -1,0 m	10:18 h ▲ 0,8 m	16:21 h ▼ -0,8 m	22:41 h ▲ 0,9 m	54 medio	
18 D		▲ 6:58 h ▼ 22:14 h	5:02 h ▼ -1,0 m	11:24 h ▲ 0,8 m	17:30 h ▼ -0,8 m	23:47 h ▲ 1,0 m	58 medio	
19 L		▲ 6:58 h ▼ 22:15 h	6:07 h ▼ -1,0 m	12:29 h ▲ 0,9 m	18:38 h ▼ -0,9 m		66 medio	
20 M		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	0:53 h ▲ 1,1 m	7:09 h ▼ -1,2 m	13:30 h ▲ 1,1 m	19:40 h ▼ -1,1 m	76 alto	
21 X		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	1:54 h ▲ 1,2 m	8:06 h ▼ -1,3 m	14:26 h ▲ 1,3 m	20:37 h ▼ -1,3 m	86 alto	
22 J		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	2:51 h ▲ 1,4 m	9:00 h ▼ -1,5 m	15:19 h ▲ 1,5 m	21:31 h ▼ -1,6 m	94 muy alto	
23 V		▲ 6:59 h ▼ 22:15 h	3:45 h ▲ 1,6 m	9:51 h ▼ -1,6 m	16:09 h ▲ 1,7 m	22:23 h ▼ -1,7 m	99 muy alto	
24 S		▲ 7:00 h ▼ 22:15 h	4:37 h ▲ 1,7 m	10:41 h ▼ -1,7 m	16:59 h ▲ 1,8 m	23:14 h ▼ -1,8 m	101 muy alto	
25 D		▲ 7:00 h ▼ 22:16 h	5:28 h ▲ 1,7 m	11:30 h ▼ -1,7 m	17:48 h ▲ 1,9 m		98 muy alto	
26 L		▲ 7:00 h ▼ 22:16 h	0:05 h ▼ -1,8 m	6:19 h ▲ 1,6 m	12:19 h ▼ -1,6 m	18:38 h ▲ 1,8 m	91 muy alto	
27 M		▲ 7:01 h ▼ 22:16 h	0:56 h ▼ -1,8 m	7:10 h ▲ 1,5 m	13:08 h ▼ -1,5 m	19:28 h ▲ 1,7 m	82 alto	
28 X		▲ 7:01 h ▼ 22:16 h	1:47 h ▼ -1,6 m	8:01 h ▲ 1,3 m	13:58 h ▼ -1,3 m	20:19 h ▲ 1,5 m	72 alto	
29 J		▲ 7:02 h ▼ 22:15 h	2:39 h ▼ -1,4 m	8:53 h ▲ 1,1 m	14:50 h ▼ -1,1 m	21:12 h ▲ 1,2 m	62 medio	
30 V		▲ 7:02 h ▼ 22:15 h	3:33 h ▼ -1,2 m	9:49 h ▲ 0,9 m	15:46 h ▼ -1,0 m	22:09 h ▲ 1,0 m	54 medio	

## VARIOS

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



## COMO SABER QUE PROGRAMAS PUEDES ELIMINAR DEL ORDENADOR.

Es habitual acumular software que no usamos y que empeora el rendimiento de nuestro PC.

### Mejorar el rendimiento del PC

- **Elimina el software que no utilizamos** es probablemente la mejor opción para mejorar el rendimiento de nuestro ordenador, pero existen también otras prácticas que nos ayudarán en esta tarea.
- **Almacena archivos en la nube** o en discos externos.
- Elimina los **archivos temporales** de Internet.
- Usa el '**Liberador de espacio**' y el '**Desfragmentador**'.
- Utiliza memorias externas con la **utilidad ReadyBoost**.
- Pasa de forma frecuente el **antivirus** para evitar la presencia de software malicioso.
- **Acelera el arranque del PC** desactivando los programas que no deseas que se inicien cuando encendemos el ordenador.



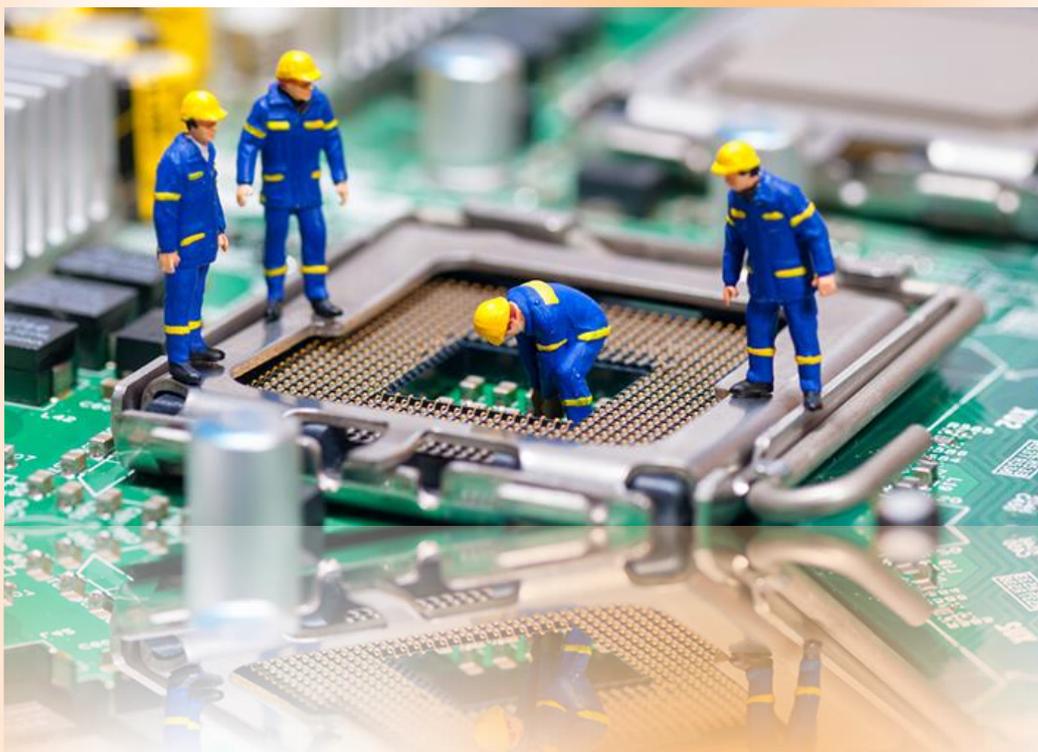
## VARIOS

¿Cuántos de los **programas que tenemos instalados en nuestro ordenador** utilizamos realmente en nuestro día a día? Si repasas todos los programas que tienes instalados en tu PC probablemente descubrirás que muchos de ellos hace tiempo que dejaste de utilizarlos. De hecho, es posible que descubras que algunos de ellos ni tan siquiera funcionan. Se trata de software que ocupa espacio en nuestro disco duro de forma innecesaria y que **no ayuda en nada al rendimiento de nuestro PC**.

Si quieres hacer limpieza en tu ordenador, algo que todos deberíamos realizar de forma periódica para mejorar el funcionamiento de nuestro ordenador, **Windows ofrece una herramienta integrada a la que podemos acceder desde el panel de control**. No obstante, si alguna vez la has utilizado sabrás que no siempre es efectiva al 100%. En muchas ocasiones, pese a que el proceso de desinstalación de un programa se realiza aparentemente de forma correcta, en realidad quedan restos del software no deseado esparcidos por todo el sistema.

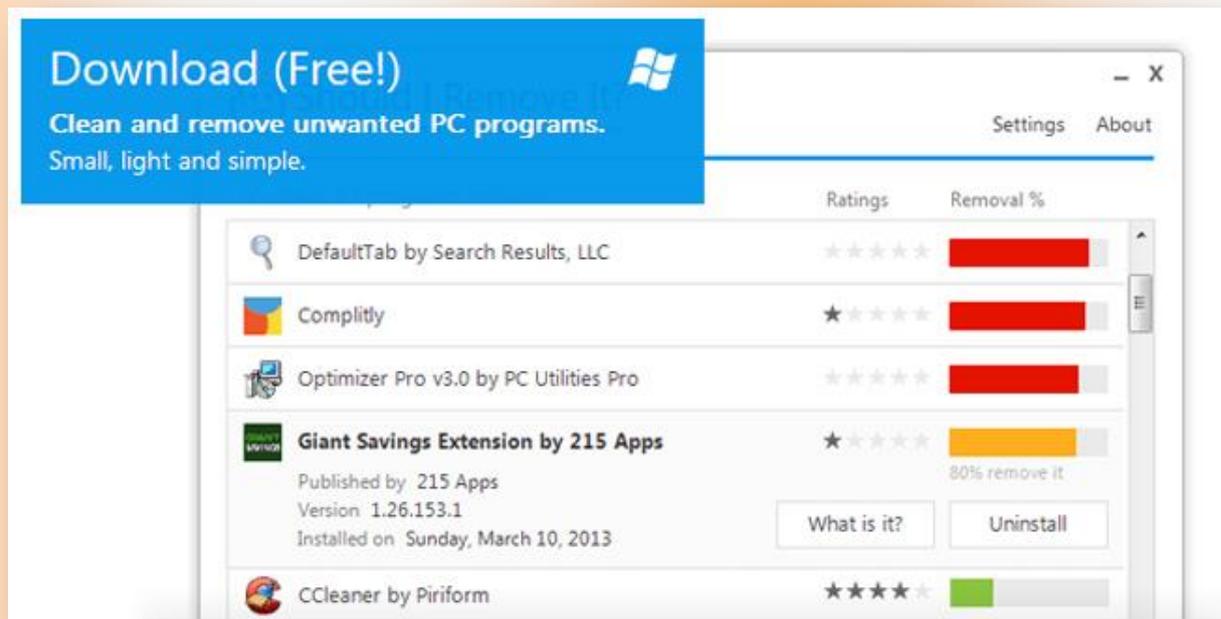
En otras ocasiones, nos podemos encontrar que la aplicación que queremos eliminar ni tan siquiera está en la lista de programas instalados en nuestro PC. Para **realizar un borrado más efectivo**, existen multitud de programas que nos pueden ayudar a realizar esta tarea de forma segura y realizando una eliminación completa del software que deseamos quitar. Estos programas realizan un escaneo global de nuestra computadora y borran todos los rastros de la aplicación que queremos eliminar.

**Revo Uninstaller, CC Cleaner, IObit Uninstaller, Comodo Programs Manager o Absolute Uninstaller** son algunas de las numerosas aplicaciones que nos ayudarán a desinstalar un programa en nuestro Windows.



## VARIOS

En estas líneas, sin embargo, vamos a centrarnos en otro software. Se trata de **Should I remove it?**, que nos ayudará en el proceso de elegir qué aplicaciones podemos eliminar sin que afecte a nuestro ordenador. Y es que esta aplicación, además de ser gratuita y de muy fácil uso, cuenta con la ventaja de que nos indica de forma gráfica qué programa es más o menos candidato a ser eliminado teniendo en cuenta su valoración y los problemas que esta operación puede conllevar para nuestro ordenador.



### Programas para aumentar el rendimiento de nuestro PC

- **CCleaner.** Es portable y tiene una versión gratuita. Sirve sobre todo para limpiar el registro de Windows y para eliminar archivos temporales para ganar espacio en disco. Dispone de una opción para Mac.
- **TuneUp Utilities.** Este es uno de los programas más completos para gestionar la eliminación de archivos o el desactivado de programas inútiles de forma sencilla. Incluye una herramienta de limpieza de registro especialmente eficaz. Tiene versiones gratuita y de pago.
- **Comodo System Utilities.** Este programa nos ayudará a dar un impulso al rendimiento del sistema gracias a sus herramientas para detectar problemas, eliminar archivos y liberar espacio en el disco duro. También facilita la administración del arranque del equipo. Es gratuito.
- **Advance System Care.** Este es otro de los programas a los que podemos recurrir para sacar más partido a nuestro ordenador. Además de ser un antivirus, ofrece varias opciones para trabajar el mantenimiento del sistema. También tiene versiones gratuita y de pago.
- **Slim Cleaner.** Este programa compara los programas instalados con la base de datos creada por la comunidad para valorarlos. Permite borrar archivos temporales y otras labores de mantenimiento.