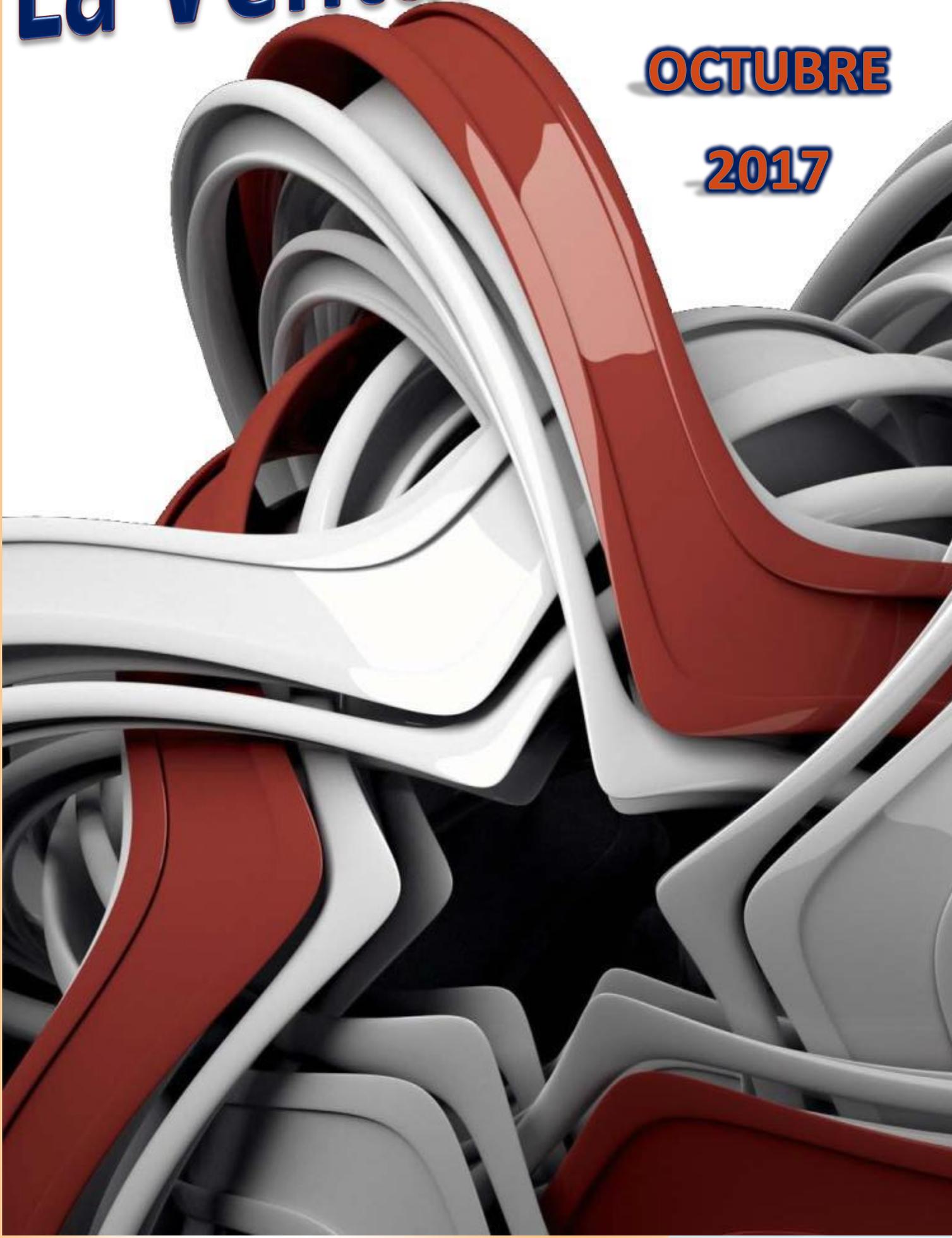


# La Ventana Digital

**OCTUBRE**

**2017**



# SUMARIO

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

- PSA exige ser rentable a la planta de Opel Zaragoza.
- Vauxhall prevé eliminar 400 empleos en Reino Unido.
- El vehículo comercial impulsa sus ventas a niveles de 2008.
- Citroën opta por Valencia para exportar sus vehículos fabricados en Zaragoza.
- Los vehículos “millonarios” del Centro de Vigo.

## **Sector del Automóvil (Resumen Octubre)..... 7 a 9**

- No habrá más ayudas para comprar coches de gasolina y diésel.
- “Kobe Steel” genera un nuevo escándalo en la industria del automóvil.
- Revisión a más de un millón de coches de Mercedes Benz.

## **Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....10**

- Evolución del IPC.

## **Cultura y Ocio..... 11 a 16**

- El Camino de SANTIAGO por etapas:  
ETAPA XXV → Sarria – Portomarin –
- Agenda Cultural de Noviembre.
- Cartelera de Cine de Noviembre.

## **Noticias Deportivas..... 17 a 19**

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

## **Varios..... 20 a 29**

- Diez propiedades saludables de la cerveza.
- Siete ideas para destinos exóticos.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Noviembre.
- Lotería de Navidad.

## **Empresas Colaboradoras.....30 a 32**

- Convenio con CLÍNICA DENTAL ROMEO.
  - Convenio con OJOS ÓPTICA.
  - Convenio con CIVI : RESONANCIAS.
- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

## **PSA EXIGE SER RENTABLE A LA PLANTA DE OPEL ZARAGOZA.**



PSA pide rebajar los costes logísticos y el precio de componentes, con un equilibrio financiero en 2018 y beneficio sobre ventas del 2% en 2020.

La Dirección de Opel España ha informado a los trabajadores que **"la reestructuración socialmente responsable llevada a cabo en los últimos años y la actitud de mejorar día a día no es suficiente"**.

PSA exige más sacrificios y conseguir los objetivos pasa por aplicar una política agresiva de optimización de todas las áreas de negocio: reducción de costes laborales, de plantilla indirecta y de oficinas; flexibilidad productiva y horaria; reducción del tiempo de fabricación de vehículos en los nuevos proyectos y compartición de edificios y espacios productivos.

También, entre otras medidas, rebajar los costes logísticos y el precio de componentes del vehículo, así como de los inventarios de material en curso y de los coches en stock. PSA ha marcado unos objetivos y ha puesto una planta de referencia, que en el caso de Figueruelas es la de Vigo, más productiva y con unos costes inferiores a la factoría zaragozana.

La Dirección de Opel considera que la factoría de Figueruelas **"puede sentirse privilegiada"** con la fabricación de dos modelos fruto de **la alianza industrial entre Opel y el Grupo PSA, el Crossland X y el C3 Aircross**". El único seguro para la factoría aragonesa es que Opel España vuelva a la rentabilidad.

## **VAUXHALL PREVÉ ELIMINAR 400 EMPLEOS EN REINO UNIDO.**

El Grupo PSA **prevé suprimir alrededor de 400 puestos de trabajo** a finales de año en la planta de Vauxhall (Opel) en **Ellesmere Port (Reino Unido)**, con el objetivo de mejorar la competitividad de dicha instalación. Esta decisión responde a la actual situación de dificultad en el mercado europeo y la bajada de las ventas de automóviles, lo que ha motivado que Vauxhall tenga que ajustar sus volúmenes al actual nivel de demanda para preservar su futuro.

“Los actuales costes de fabricación son significativamente más altos que en otros centros de PSA en Francia”.

La factoría británica es una de las dos factorías en Europa en las que se monta el Astra, junto con la planta de **Gliwice**, y este recorte de empleo de 400 trabajadores representa cerca de un cuarto del total de la plantilla, formada por 1.667 trabajadores. De esta forma, Vauxhall modificará la organización de esta factoría, que **pasará de dos turnos de trabajo a uno en 2018**.

## **EL VEHÍCULO COMERCIAL IMPULSA SUS VENTAS A NIVELES DE 2008.**



El frenazo de la cifra de ventas de automóviles como consecuencia de la crisis económica se hizo notar con especial intensidad en el segmento de vehículos comerciales ligeros. El descenso de las inversiones empresariales por el deterioro de las expectativas para su negocio paralizaron las ventas de este segmento de vehículos hasta tal punto de que, cayeron a la quinta parte de sus máximos del año 2007. Sin embargo, si durante la recesión este segmento de vehículos acaparaba las mayores caídas, ahora con una economía que vuelve a crecer por encima del 3% anual, lideran los avances en ventas.

El impulso de la factoría viguesa en este segmento sitúa al grupo PSA como líder en ventas de vehículos comerciales en España. En los nueve primeros meses del año, la cuota de mercado de Peugeot-Citroën en este segmento se situó en el **15,7%** y **15,6%**, respectivamente, haciéndose con un **31,3%** del mercado conjuntamente. Su más cercano competidor, la alianza entre Nissan y Renault, se sitúa a una distancia de doble dígito: en el **23,2%**.

## **CITROËN OPTA POR VALENCIA PARA EXPORTAR SUS VEHÍCULOS FABRICADOS EN ZARAGOZA.**

Tras la decisión del Grupo PSA de volver a utilizar **el trazado ferroviario de Teruel**, el puerto de Valencia ha recibido ya el primer tren cargado con 200 vehículos del modelo **Citroën C3 Aircross** fabricados en la factoría zaragozana de Figueruelas. El convoy, de 550 metros de longitud y operado por Gefco, ha trasladado los vehículos con destino a la exportación, según ha informado la Autoridad Portuaria de Valencia.

Con el inicio del tráfico de estos convoyes, Valencia se afianza como uno de los principales nodos logísticos de España para el tráfico de automóviles y **ya dispone de un millón de metros cuadrados**, de los que 412.000 están en Valencia y 560.000 en el recinto del puerto de Sagunto.



Asimismo, la Autoridad Portuaria de Valencia cuenta con **casi cinco kilómetros de línea de atraque** (1.845 metros cuadrados en Valencia y 2.800 en Sagunto) destinados a esta actividad que permiten la llegada de los grandes buques de mercancías ro-ro. De forma habitual, del orden de cinco buques ya cargan automóviles en el recinto de Valencia y entre dos o tres en el de Sagunto.

De este modo ha ido acortando distancias con el puerto de Barcelona, que lidera el ranking del Mediterráneo español en esta carga. En todo caso, esta escalada se prevé que vaya a más hasta hacerse Valencia con el liderato. Para ello será fundamental la puesta en servicio del silo de vehículos del grupo Grimaldi en los próximos meses. Esta nueva zona de depósito para la carga contará con un millón de metros cuadrados para coches y 100.000 metros más de muelle.

En los últimos dos años, **Valencia ha escalado posiciones hasta convertirse en el octavo puerto europeo en tráfico de vehículos**. En concreto, en 2016 canalizó 774.708 unidades, el 12,37 % más.

## LOS VEHÍCULOS “MILLONARIOS” DEL CENTRO DE VIGO.

En 1958 comenzó a operar la fábrica de Citroën en Vigo, la cual supuso una revolución para una ciudad que diversificaba así sus actividades industriales más allá de la pesca y los astilleros. Aquella fábrica ha evolucionado hasta ser hoy en día una de las plantas más avanzadas del Grupo PSA en Europa, alcanzando recientemente la cifra de **13 millones** de vehículos producidos.



*Hace 35 años nacía el Citroën BX: un coche que conquistó Europa*



*Hubo una época en la que Citroën era capaz de lanzar una berlina media de diseño original, con suspensión hidroneumática y al mismo tiempo vender más de 2,3 millones de unidades.*

## Sector del automóvil

# NO HABRÁ MAS AYUDAS PARA COMPRAR COCHES DE GASOLINA Y DIÉSEL

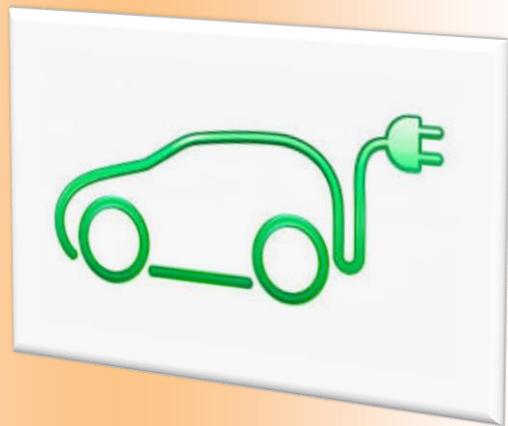
La industria del automóvil está en plena revolución tecnológica, y esa es la apuesta a la que el Gobierno Central quiere dirigir su nuevo plan de ayudas. No será un nuevo plan PIVE como el que, a través de ocho ediciones consecutivas (desde el 2012 hasta el 2016), se centró en incentivar el mercado, bonificando la compra de cualquier tipo de motor diésel o gasolina.

Eso es, al menos, lo que contempla el plan redactado por el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). El Dieselgate y la normativa ambiental que emana de Bruselas también han tenido que ver en la decisión del IDAE.

Este organismo, adscrito al Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital, plantea ahora que la dotación presupuestaria se divida en tres apartados. Por un lado, está prevista la aprobación de un plan de ayudas a la compra de vehículos propulsados por energías alternativas, denominado **PROMOVEA**, que contará con 20 millones de euros, según la propuesta que se ha ido trasladando. Por otro, se contempla la puesta en marcha de otro par de líneas de incentivos, una para la instalación de infraestructura de carga en lugares públicos y otra de innovación, con especial atención a tecnologías vinculadas para el vehículo conectado (al *smartphone*), cuya dotación está aún abierta.

Fuentes del IDEA explican «Con este planteamiento, se quedan definitivamente fuera de las ayudas estatales a los coches de combustión diésel y de gasolina», «No es ya solo una cuestión de emisiones contaminantes, que también, sino, sobre todo, de apuesta por la automoción del futuro». Y casi se atreven a poner fecha a la entrada en vigor de esta remesa de ayudas. «El programa será validado, previsiblemente, con una resolución en el próximo consejo de administración del IDAE, que se celebrará en la última semana del mes».

Desde el Ministerio el mensaje es claro: el sector se tendrá que olvidar de los incentivos al diésel y a la gasolina. Además, recuerdan que en el borrador de Presupuestos Generales del 2018 tampoco se contemplan planes similares al PIVE, sino una reedición del esquema de este ejercicio, con 50 millones de euros para el IDAE. Añaden que el Gobierno, con la intención de dar continuidad a estos programas, tendría previsto, igualmente, repetir ese reparto, al menos, hasta el 2019.



## Sector del automóvil

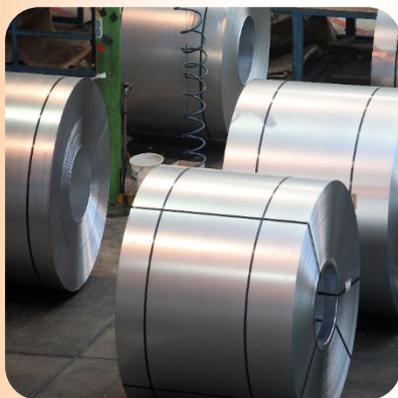
# “KOBE STEEL” GENERA UN NUEVO ESCÁNDALO EN LA INDUSTRIA DEL AUTOMÓVIL

Tras el Dieselgate, los airbags de Takata o el problema con el acelerador de Toyota, ahora parece que tenemos un nuevo problema que afectaría a las principales compañías japonesas.

La compañía **KOBE STEEL**, uno de los principales productores de metal de Japón, ha señalado que su personal había falsificado la resistencia y durabilidad de metales que se suministran a más de 200 compañías, locales y extranjeras, y en las que se incluyen fabricantes de automóviles, compañías aeroespaciales e incluso la industria espacial

En el mundo del automóvil, Kobe Steel trabaja con varios de los principales fabricantes, como Toyota, Honda, Nissan, Mazda, Mitsubishi, Subaru, Ford y General Motors.

Kobe Steel ha confirmado que se habían falsificado datos para hacer que los metales cumplieran con los estándares de calidad. Los datos falsos se han vinculado a cuatro fábricas de aluminio en Japón, y para algunos artículos, la práctica se remonta a casi 10 años.



La manipulación afectó en el último año a 19.300 toneladas de productos de aluminio laminado y extruido, unas 19.400 piezas de aluminio fundidas y forjadas, y unas 2.200 toneladas de productos de cobre.

Según ha señalado el vicepresidente ejecutivo de la empresa, se ha abierto una investigación, pero que no ha habido, hasta la fecha, denuncias ni quejas sobre la seguridad de los productos donde estaban ensamblados estos metales.

Toyota ha reconocido que ha utilizado aluminio con resistencia y durabilidad falsificada en sus puertas y otras áreas exteriores. Han indicado que *“estamos trabajando rápidamente para identificar qué modelos y qué componentes están afectados”* y se ha acusado a Kobe Steel del problema: *“reconocemos que esta violación de los principios de cumplimiento por parte de un proveedor es un grave problema”*.

Honda también ha confirmado la utilización de estos materiales con calificaciones falsas en sus puertas y capós, mientras que Mazda y Mitsubishi están investigando actualmente si sus vehículos están afectados.

## Sector del automovil

# REVISIÓN A MÁS DE UN MILLÓN DE COCHES DE MERCEDES BENZ

El comunicado que ha emitido, **DAIMLER AG**, afecta a varios cientos de miles de propietarios de la exclusiva marca Mercedes Benz. El consorcio asegura que ha decidido llamar a revisión a más de **un millón de coches a nivel mundial**, para resolver un peligroso problema técnico que podría activar los *airbags* (las bolsas de aire de seguridad) de manera espontánea, e incluso hacerlos explotar.



Entre los vehículos llamados a revisión Clase-A, B,C, E ,CLA,GLA y GLC. Todos los vehículos involucrados fueron fabricados entre los años **2011 y 2017**. Según el comunicado dado a conocer por Daimler, de todos los automóviles llamados a revisión, 495.000 fueron vendidos en Estados Unidos, 400.000 en Reino Unido y 76.000 en Canadá. La medida también afecta a algunos vendidos en el continente europeo, pero Daimler aún no ha precisado el número de coches que pueden estar afectados.

Mercedes tomó la decisión de llamar a revisión de sus modelos después de descubrir una falla en un cable localizado en la columna de transmisión, que podría activar el airbag e incluso causar una pequeña explosión.

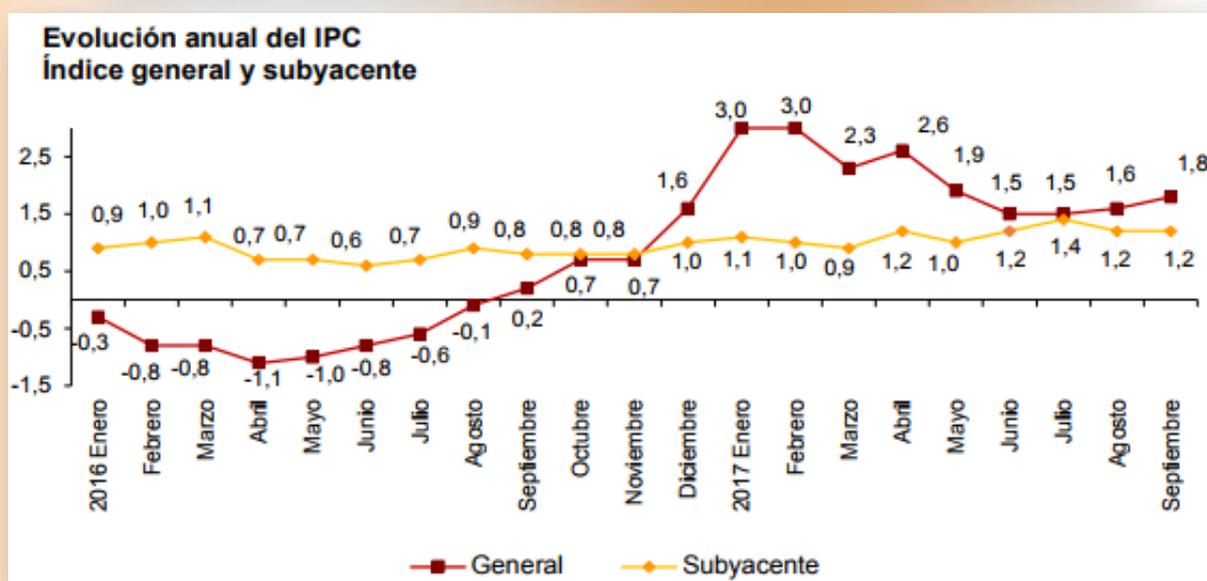


El defecto ya fue comunicado a las autoridades de varios países y Mercedes también ha recomendado a sus clientes, que en caso de que la luz de alarma de los airbags se encienda sin motivo alguno, se dirijan de inmediato a un distribuidor.

La compañía ha asegurado que está llamada a revisión no está relacionada con el escándalo del fabricante japonés Takata.

## ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Periodo	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Septiembre 2017	0,2	1,8	-0,3
Agosto 2017	0,2	1,6	-0,5
Julio 2017	-0,7	1,5	-0,7
Junio 2017	0,0	1,5	0,0
Mayo 2017	-0,1	1,9	0,0
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



*El IPC sube hasta el 1,8% en septiembre y eleva dos décimas su tasa interanual.*

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un 0,2% en septiembre respecto al mes anterior y elevó dos décimas su tasa interanual hasta el 1,8%, debido al **encarecimiento de los alimentos y bebidas no alcohólicas** y el hecho de que el precio de los paquetes turísticos bajó menos que en el mismo mes de 2016.

# EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA XXVII → Sarria – Portomarin



Comenzamos la vigésimo séptima etapa a través de la “Rúa Maior”, pasando junto al edificio de la Prisión Preventiva, llegando al mirador sobre Sarria, adornado con un crucero. Unos trescientos metros después del mirador, el Camino se junta con el Convento de la Magdalena. La etapa desciende junto al muro del cementerio hasta el río Pequeño, afluente del Sarria. El medieval Ponte Áspera permite cruzarlo.

Junto a pequeños prados y huertas particulares pasamos bajo un viaducto para cruzar las vías. Tras ellas salvamos un arroyo gracias a una pasarela de madera.



El curso del agua da paso a un duro repecho por camino (envuelto por soberbios castaños) que sube hasta el lugar de As Paredes, donde se asienta un castro prerromano del mismo nombre. La aldea aparece después.

Desde aquí, por pista vecinal, nos acercamos hasta Vilei donde nos recibe una escultura en recuerdo a Don Germán Arias. De inmediato, a mano izquierda, vemos el área de descanso de Vilei.

## Cultura y Ocio

De nuevo por pista asfaltada progresamos hasta la parroquia de Barbadelo, un panel informativo hace recaer nuestra atención en la románica iglesia de Santiago, a varios metros del Camino. Rodeada por el camposanto, merecen su atención las portadas y los capiteles. Dejamos a mano derecha el albergue de peregrinos de Barbadelo y continuamos otra vez por pista vecinal asfaltada hasta las aldeas de Rente y Mercado da Serra.

Al cruzar no se continúa por la carretera, sino que se toma un corredor arbolado que surge de frente. A los cinco minutos pasamos junto a una fuente decorada con Pelegrín, (mascota del Xacobeo 93). Setecientos metros más adelante llegamos junto a las puertas del Molino de Marzán, del año 1920. Torcemos noventa grados a la derecha y pronto cruzamos la LU-633 para pasar Leiman. Después aparece Peruscallo. Decimos, de momento, adiós al asfalto para avanzar por corredeira hacia Cortiñas y Lavandeira.



Entre muros de piedra y castaños alcanzamos Brea y llegamos al mojón de los 100 Km, coronado de piedras y bañado en graffiti. Bastaría comenzar a pie en este punto para obtener la “Compostela”. Unos metros más adelante se encuentra Morgade. A la salida, un cartel nos da la bienvenida al Concello de Paradela, que toma el relevo del sarriano. Alcanzamos Ferreiros, primera parroquia de Paradela. Bajamos por pista asfaltada hasta el inmediato Mirallos. Acto seguido se encuentra la iglesia románica de Santa María, que se bajó piedra a piedra desde Ferreiros en 1790. El Camino se dirige por asfalto desde Mirallos a A Pena.

Posteriormente avanzamos hasta Couto y Rozas, donde dejaremos, al menos durante un tramo, la pista asfaltada para tomar una senda en ligera cuesta al abrigo de los robles y pinos. En el primer cruce que se presenta seguimos por la izquierda acercándonos a la, aldea de Moimentos, a la que llegamos, tras dejar antes a mano izquierda una cruz de madera enrollada con alambre de espino y cruzar la carretera LU-4203.

Seguidamente llegamos a las poblaciones de Mercadoiro, Moutrás, Parrocha y Vilachá, última aldea del Camino perteneciente a Paradela. Un brusco descenso nos acerca hasta el río Miño, embalsado por Belesar. El puente, de más de 350 metros de longitud, nos acerca hasta el Portomarín de fachadas blancas y tejados grises. La entrada al pueblo se hace por el viejo puente romano-medieval, reconstruido para asentar una escalinata y colocar una pequeña capilla.

### AGENDA CULTURAL de Noviembre:

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



ANTONIO OROZCO TOUR DESTINO

📍 Palacio de Congresos y Exposiciones  
Santiago de Compostela

📅 sábado, 04 noviembre 2017 21.00

desde\*  
**30,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Del Origen al Destino. Así es como **Antonio Orozco** entiende el viaje sin retorno que inició el día que vio la luz su primer trabajo *Un reloj y una vela*. Quince años y ocho discos después el final del trayecto no es sino una metáfora del devenir, de ese futuro que, como si de un gigantesco imán se tratase, nos arrastra y nos moldea. Nos da un sentido y nos dibuja una meta. Y nosotros sin saberlo nos subimos a su vagón y simplemente transitamos. Vivimos, sin más. *Destino* recoge un poquito de todos esos momentos.



MAYUMANA - RUMBA

📍 Teatro Afundación Vigo Vigo

📅 jueves, 09 noviembre 2017 20.30

desde\*  
**22,50 €**

\* Precio mínimo sin comisión

**Sesiones:**

- jueves, 09 noviembre 20:30
- viernes, 10 noviembre 20:30
- sábado, 11 noviembre 17:30 y 20:30
- domingo, 12 noviembre 17:00 y 19:30

#### Descripción:

MAYUMANA es el grupo de percusión, ritmo y danza más importante del mundo. En su nuevo espectáculo, “**Rumba**”, ha elegido la música de ESTOPA como banda sonora e hilo narrativo para ofrecer un espectáculo desbordante.



DAVID GUAPO #QUENONOSFRUNJANLAFIESTA2

📍 Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

📅 viernes, 10 noviembre 2017 21.00

desde\*  
**18,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

David Guapo presenta su nuevo monólogo #QUENONOSFRUNJANLAFIESTA2, una apuesta segura donde el humor, la música y la improvisación se mezclan en un espectáculo único para todos los públicos.

## Cultura y Ocio



### ACHTUNG BABIES U2 TRIBUTE

📍 Sala Rouge Vigo

📅 viernes, 17 noviembre 2017 22.00

desde\*  
**14,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

Es sin duda alguna la recreación más fiel, visual y técnicamente de lo que es la banda liderada por Bono, U2. Un show increíble para los amantes de U2 y de la música, un repaso por los tours de U2 que ya no podrás ver, The Joshua Tree Tour, Zoo Tv, Pop Mart y 360 Tour, además de sus nuevas canciones. Una puesta en escena (sonido e iluminación) espectacular arrojarán un show de más de 150 minutos en los que los fans de U2 tienen la oportunidad de ver el mejor tributo a U2 del Mundo.



### ABBORN, desde Eslovaquia el mejor tributo a Abba de Europa

📍 Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

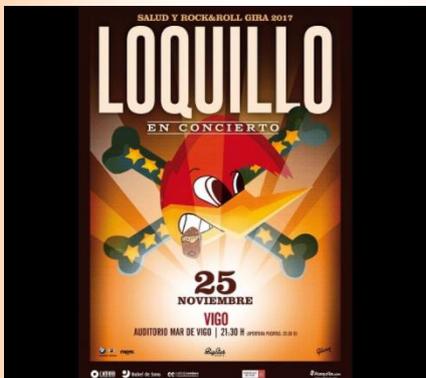
📅 viernes, 17 noviembre 2017 21.30

desde\*  
**12,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

#### Descripción:

**Abborno**, desde Eslovaquia, rindiendo homenaje a Abba desde 1999. Sin duda, el mejor show tributo a Abba hecho en Europa. Música y voces en directo, video proyecciones y cambios de vestuario. Y, lo más importante, casi dos horas con todos los grandes éxitos del grupo sueco.



### Loquillo "Salud & Rock'N'Roll Tour"

📍 Auditorio Palacio de Congresos Mar de Vigo Vigo

📅 sábado, 25 noviembre 2017 21.30

desde\*  
**30,00 €**

\* Precio mínimo sin comisión

**20:30 h Apertura de puertas**  
**20:45 h Nat Simons**  
**21:30 h Loquillo**

#### Descripción:

Loquillo despide en Vigo su gira "Salud & Rock'N'Roll". En una fecha tan señalada, la fantástica Nat Simons ha sido invitada para abrir este esperado concierto en el Auditorio Mar de Vigo.

## **CARTELERA : Estrenos Noviembre**

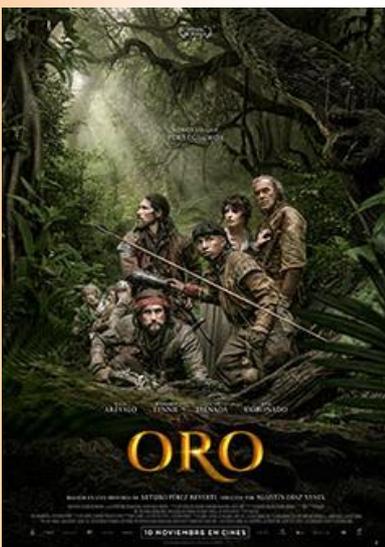


**Género: Acción, Thriller.**

**Fecha estreno: 03 Noviembre 2017**

### **AMERICAN ASSASSIN**

Mitch Rapp (Dylan O'Brien) es un joven recluta de operaciones encubiertas de la CIA bajo la instrucción del veterano de la Guerra Fría, Stan Hurley (Michael Keaton). Ambos son llamados por la Directora Adjunta de la CIA, Irene Kennedy (Sanaa Lathan) para investigar una ola de ataques aleatorios a objetivos militares y civiles. Los tres descubrirán un patrón en la violencia que les llevará a unir fuerzas con un letal agente turco para detener a un misterioso operativo que intenta empezar una Guerra Mundial en Oriente Medio.



**Género: Aventura, Drama, Histórico.**

**Fecha estreno: 10 Noviembre 2017**

### **ORO**

Es una aventura de época inspirada en la expedición de los conquistadores españoles del siglo XVI Lope de Aguirre y Núñez de Balboa, que sigue su épica expedición por la selva amazónica en busca de una mítica ciudad que, según se cree, está hecha completamente de oro. "Oro" está basada en el relato corto del novelista de gran éxito de ventas Arturo Pérez Reverte y que estará dirigida por el ganador del Goya Agustín Díaz Yanes.



**Género: Acción, Aventura, Ciencia Ficción, 3D.**

**Fecha estreno: 17 Noviembre 2017**

### **LA LIGA DE LA JUSTICIA**

Impulsado por su fe el hombre de acero, Bruce Wayne recluta a su nueva aliada, Diana Prince, para enfrentarse a un enemigo aún mayor. Juntos, Batman y Wonder Woman (La mujer Maravilla) trabajan rápidamente para encontrar y reclutar a un equipo de metahumanos para enfrentarse a esta amenaza recién llegada. Pero a pesar de la formación de esta liga sin precedentes de héroes, Batman, Wonder Woman, Aquaman, Cyborg y Flash, puede que sea ya demasiado tarde para salvar al planeta de un asalto de proporciones catastróficas.



Género: **Terror, Misterio, Thriller.**

Fecha estreno: **17 Noviembre 2017**

### **FELIZ DIA DE TU MUERTE**

Tree Gelbman es una estudiante universitaria (Jessica Rothe) que reconstruye el día de su asesinato una y otra vez, reviviendo tanto los detalles cotidianos como su aterrador final intentando descubrir la identidad de su asesino.



Género: **Thriller.**

Fecha estreno: **24 Noviembre 2017**

### **ASESINATO EN EL ORIENT EXPRESS**

La novela más famosa de Agatha Christie vuelve a ser llevada al cine en una versión moderna dirigida y protagonizada por **Kenneth Branagh** que se pondrá en la piel del detective Hercules Poirot investigando el extraño asesinato ocurrido en el Orient Express.



Género: **Comedia.**

Fecha estreno: **24 Noviembre 2017**

### **TIERRA FIRME**

Dos mujeres, Eva y Kat, y el mejor amigo de una de ellas, Roger. Un barco en los canales de Londres y una pregunta: ¿Es posible vivir el amor, la familia, y la vida de formas tan distintas y aun así permanecer unidos?.

## Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

### V CARRERA SOLIDARIA - ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra (AVEMPO), bajo el control técnico de “Laptime” Cronometraje de eventos deportivos, organiza la V Carrera Solidaria por la Esclerosis Múltiple.

La prueba se celebrará el domingo **29 de octubre**, a las **11:00 horas**. La salida y la meta se situarán en el mismo lugar, Alameda Suárez Llanos (Bouzas).

El circuito tendrá el siguiente trazado:

Rúa Pescadores – Rúa Eduardo Cabello - Av. Beiramar – Rúa Jacinto Benavente - Rúa Coruña - Rúa Tomás A. Alonso.

Dos modalidades opcionales:

- **ANDAINA** (No competitiva, no cronometrada): Una vuelta al recorrido. Total: 5050 m.
- **CARRERA** (Competitiva, cronometrada): Dos modalidades opcionales:
  - **5K**: Una vuelta al recorrido. Total: 5050 m.
  - **10K**: Dos vueltas al recorrido. Total: 10100 m.

La organización ofrecerá a todos los participantes un avituallamiento líquido y sólido al finalizar las pruebas, en la Alameda Suárez Llanos. Además, los participantes de los 10K tendrán un avituallamiento líquido al inicio de la segunda vuelta.

Podrán tomar parte en la carrera todas aquellas personas mayores de edad (18 años cumplidos o más) que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en las formas establecidas para ello.

Como caso excepcional y siempre bajo la responsabilidad de los padres y/o representante legal se permitirá la participación de menores de edad:

- **ANDAINA**: sin límite de edad.
- **CARRERA** (5K e 10K): en la categoría SUB 24 se permitirá la participación de los corredores a partir de 15 años cumplidos.

**Dorsal 0:** En el caso de las personas que no estén interesadas en la participación activa en la carrera, pero si quieren contribuir a que AVEMPO pueda seguir luchando por sus objetivos, también es posible realizar en la propia plataforma de inscripción un donativo para la asociación.



## Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

### R.C.CELTA DE VIGO: Un Celta dominador cae por la mínima ante el Atlético (0-1).



**El RC Celta fue netamente superior al Atlético y disputó algunos de los mejores minutos en esta temporada.** Los de Unzué dispararon más a puerta, tuvieron la posesión del balón y protagonizaron más llegadas al área rival... y sin embargo fue el cuadro rojiblanco el que se adelantó en el marcador.

Lo hizo tras una ocasión de Sergi Gómez, de cabeza, que a punto estuvo de sorprender a un excelente Oblak. Precisamente, el balón en el tanto madrileño llegó de un mal despeje del central celeste, que cayó en las botas de un Gameiro que no falló en el área pequeña.

En la segunda parte el Atlético se hizo hermético, decidió cerrarse a la espera de poder sentenciar a la contra. ***El Celta aceptó el reto, se gustó con el balón y fue de menos a más en busca de la remontada.*** Aspas tuvo el empate en el minuto 57 con una falta directa en la que estrelló el esférico contra el larguero y, poco después, la polémica. El capitán atlético Gabi tocó el balón con la mano dentro del área, jugada muy protestada por los célticos pero en la que el colegiado decidió no pitar nada.

A 15 minutos para el pitido final Unzué decidió ir a por todas y dio entrada a todos sus efectivos ofensivos. Guidetti y Emre Mor, dos delanteros, entraron por el centrocampista Wass y el defensa Cabral, toda una declaración de intenciones del técnico celeste. El dominio del Celta se hizo absoluto y su asedio al área rival continuo. Maxi Gómez tuvo la más clara a pase de Sisto, pero su remate se marchó fuera por poco. **Los vigueses lo dieron todo por el empate, pero, a pesar de sus méritos, el gol no llegó.**

# Noticias Deportivas: Calendario Liga BBVA 2016-2017

## Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

**LaLiga**  
10ª Jornada

JORNADA < 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

EQUIPO 1 MARCADOR EQUIPO 2

**Sábado 28 Octubre**

Alavés	13:00	Valencia
Sevilla	16:15	Leganés
Atlético	18:30	Villarreal
Athletic	20:45	Barcelona

**Domingo 29 Octubre**

Getafe	12:00	RSO
Girona	16:15	R.Madrid
Eibar	18:30	Levante
Málaga	20:45	Celta

**Lunes 30 Octubre**

Espanyol	21:00	Betis
Las Palmas	21:00	Deportivo

**Clasificación** < JORNADA 5

Puesto	Equipo	Totales						En casa						Fuera								
		PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1	FC Barcelona	12	4	4	0	0	11	1	6	2	2	0	0	7	0	6	2	2	0	0	4	1
2	Sevilla FC	10	4	3	1	0	6	1	4	2	1	1	0	4	1	6	2	2	0	0	2	0
3	Real Sociedad	9	4	3	0	1	11	7	3	2	1	0	1	4	3	6	2	2	0	0	7	4
4	Real Madrid	8	4	2	2	0	9	4	2	2	0	2	0	3	3	6	2	2	0	0	6	1
5	Atlético de Madrid	8	4	2	2	0	6	3	3	1	1	0	0	1	0	6	3	1	2	0	7	3
6	Athletic Club	7	4	2	1	1	3	1	4	2	1	1	0	2	0	3	2	1	0	1	1	1
7	Villarreal CF	6	4	2	0	2	6	5	3	1	1	0	0	3	1	3	3	1	0	2	3	4
8	Levante UD	6	4	1	3	0	5	4	5	3	1	2	0	4	3	1	1	0	1	0	1	1
9	Valencia CF	6	4	1	3	0	4	3	4	2	1	1	0	1	0	2	2	0	2	0	3	3
10	CD Leganés	6	4	2	0	2	3	3	3	2	1	0	1	2	2	3	2	1	0	1	1	1
11	UD Las Palmas	6	4	2	0	2	5	7	3	2	1	0	1	2	5	3	2	1	0	1	3	2
12	Real Betis	6	4	2	0	2	5	7	6	2	2	0	0	4	2	6	2	0	0	2	1	5
13	SD Eibar	6	4	2	0	2	2	4	3	2	1	0	1	1	1	3	2	1	0	1	1	3
14	Getafe CF	4	4	1	1	2	3	4	0	2	0	0	2	1	3	4	2	1	1	0	2	1
15	Girona FC	4	4	1	1	2	3	5	4	3	1	1	1	3	3	0	1	0	0	1	0	2
16	RCD Espanyol	4	4	1	1	2	3	8	3	2	1	0	1	2	2	1	2	0	1	1	1	6
17	RC Celta	3	4	1	0	3	5	7	3	2	1	0	1	3	3	0	2	0	0	2	2	4
18	RC Deportivo	1	4	0	1	3	5	11	0	2	0	0	2	2	7	1	2	0	1	1	3	4
19	Málaga CF	0	4	0	0	4	1	6	0	2	0	0	2	1	4	0	2	0	0	2	0	2
20	D. Alavés	0	4	0	0	4	0	7	0	2	0	0	2	0	5	0	2	0	0	2	0	2

## VARIOS

### 10 PROPIEDADES SALUDABLES DE LA CERVEZA.

La **cerveza** es una bebida natural que se obtiene mediante la fermentación de la cebada u otros cereales. Investigaciones recientes muestran los **beneficios saludables** del consumo de esta bebida tan popular. Es rica en vitaminas, minerales, carbohidratos, aminoácidos y compuestos fitoquímicos.

Sin embargo, para aprovechar todas las propiedades beneficiosas para la salud de esta bebida es clave su **consumo moderado dentro de una dieta equilibrada** o en su versión sin alcohol. Según la OMS, el consumo máximo diario recomendado es de 30 gramos de alcohol en hombres (dos tercios de cerveza) y 20 gramos (un tercio de cerveza) en mujeres.

Un **consumo excesivo** de alcohol puede dañar el **hígado**, o provocar problemas cardiacos. La **versión más ligera y saludable** es la cerveza **sin alcohol**, apta para todos los público y baja en calorías (17 kcal/100 ml) que ayuda a cuidar la línea.



#### 1. BEBIDA HIDRATANTE POR SU ALTO CONTENIDO EN AGUA.

La cerveza contiene un **94% de agua**. Una bebida refrescante que **hidrata el organismo y evita el estreñimiento**. Además, el lúpulo de la cerveza facilita la digestión.

Algunos estudios relacionan un **consumo moderado** de cerveza con una **reducción de hasta un 40% en el riesgo de sufrir cálculos renales**. Una de las teorías que prueba estos datos afirma que el alto contenido en agua de la cerveza ayuda a mantener los riñones trabajando correctamente.

## VARIOS

### 2. DIURÉTICA.

Es una bebida **baja en sodio y rica en potasio** que ayuda a limpiar el organismo. Esta función diurética también es apta para personas que sufren de hipertensión.

### 3. HUESOS MÁS FUERTES.

La cerveza contiene altos niveles de **minerales y lúpulo** que contribuyen a **aumentar el calcio de los huesos**. Esto la convierte en una bebida que **reduce el riesgo de sufrir enfermedades óseas**. Su contenido en flavonoides también aumenta la calcitonina **evitando la pérdida de masa ósea, la osteoporosis y las fracturas**.

Sin embargo, en este aspecto también es importante consumirla con **moderación**. Varias investigaciones al respecto han relacionado un abuso de esta bebida con un mayor riesgo de fracturas.



### 4. BENEFICIOSA PARA LA SALUD DEL CORAZÓN.

Numerosos estudios demostraron durante años que el consumo moderado de vino tinto podía ayudar a proteger contra enfermedades del corazón. Ahora, investigaciones recientes han conseguido demostrar que la cerveza también puede ser beneficiosa para las personas que sufren **enfermedades cardiovasculares**.

Cerca de 100 estudios han demostrado que el consumo moderado de esta bebida **ayuda a disminuir el riesgo de ataques cardiacos** y muerte por enfermedad cardiovascular en un **25% a 40%**.

Su contenido en **vitamina B6** contribuye al aumento del "**colesterol bueno**", sobre todo en mujeres, obteniendo un **efecto anticoagulante de la sangre** que impide la obstrucción de las arterias coronarias, trombos y derrames.

## VARIOS

### 5. RICA EN VITAMINAS.

Su alto contenido en **vitaminas del grupo B** ayuda a reducir los agentes oxidativos que producen el envejecimiento. Además, es fuente de vitaminas del grupo **A, D y E**.

### 6. REGENERAMIENTO CELULAR.

También contiene **ácido fólico**, una vitamina esencial para nuestro organismo que **favorece el funcionamiento del sistema nervioso y la regeneración celular**. Por ello, la cerveza sin alcohol es muy recomendable para las **mujeres embarazadas o en etapa de lactancia**.

### 7. REDUCE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

Uno de los efectos nocivos para la salud del consumo excesivo de alcohol es que deprime el sistema inmune. Sin embargo, su consumo controlado podría **mejorar la respuesta inmune contra los agentes que producen enfermedades infecciosas**, especialmente en el caso de las mujeres.

### 8. PROTEGE FRENTE AL ALZHEIMER Y OTRAS ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS.

La cerveza es **una de las principales fuentes de silicio en la dieta** junto a otros alimentos como el café, las judías verdes, las espinacas o los plátanos. El silicio **reduce la biodisponibilidad de aluminio en plasma y tejido cerebral**, relacionado con el desarrollo de algunas enfermedades degenerativas como el **Alzheimer**.



### 9. REDUCE LA DIABETES.

Según un estudio elaborado por la **Sociedad Española de Diabetes**, algunos componentes de la cerveza como la **fibra soluble, minerales y su baja graduación alcohólica** actúan sobre los mecanismos desencadenantes de la diabetes reduciendo su aparición.

### 10. PROLONGA LA VIDA.

Esta bebida contiene **más de 2.000 componentes** que la dotan de **propiedades antioxidantes** que ayudan al organismo a protegerse **frente al envejecimiento celular y la oxidación**. Así, el consumo de cerveza con moderación **previene o retrasa la aparición de algunas enfermedades degenerativas**.

## VARIOS

### SIETE IDEAS PARA DESTINOS EXÓTICOS.

Te proponemos un viaje por los rincones más fascinantes del mundo.

#### [Kioto \(Japón\)](#)



Transportarte a una época de grandes emperadores y de férreos samuráis es posible a través de las calles de Kioto. Esta urbe japonesa respira el ambiente tradicional oriental en cada uno de sus templos budistas y en las silenciosas Geishas que aún siguen paseando por sus calles. Los **templos de Kiyomizudera** son una visita obligada para todo aquel que pisa la ciudad.

#### [Lagos de Plitvice \(Croacia\)](#)



En pleno corazón de Croacia se encuentra el Parque Nacional de los Lagos de Plitvice, uno de los símbolos más reconocidos del país. Lagos de azul turquesa, espesos bosques y cascadas de gran belleza se alternan a lo largo y ancho de las 30.000 hectáreas que ocupa esta maravilla de la naturaleza, Patrimonio de la humanidad desde 1979.

## VARIOS

### Bagan (Myanmar)



La ciudad de las cuatro mil pagodas es una de las auténticas maravillas que componen Myanmar, un país majestuoso que ha sabido mantener intacta su pureza. Este imponente conjunto arquitectónico se extiende a orillas del

río Ayeyarwadi sobre una superficie de 104 kilómetros cuadrados. La pagoda Shwezigon, Ku Byanuk o el Templo Khay Min Gao son algunos de los rincones que debes incluir en tu plan de viaje a Bagan.

### Las Islas Feroe (Dinamarca)

Esta pequeña joya escondida en medio del Océano Atlántico pertenece al Reino de Dinamarca, pero no a la Unión Europea. Quizás sea esa la razón por la que a día de hoy, por suerte, las Islas Feroe siguen siendo unas grandes desconocidas



para el gran público. Naturaleza salvaje, imponentes montañas y una cultura auténtica es lo que encontrarán en este archipiélago habitado solo por 50.000 personas.

### Marrakech (Marruecos)

La ciudad más famosa de Marruecos, declarada Patrimonio de la Humanidad en 1985, tiene un aire mágico que difícilmente encontrarás en otro lugar. La concurrida Plaza de Yamaa el Fna, los zocos o el jardín de Majorelle son algunos de los rincones de Marrakech que no te puedes perder para disfrutar al máximo de sus colores, olores y sabores.

## VARIOS



### Capadocia (Turquía)



Infinidad de valles, colinas y extrañas formaciones rocosas se alternan a lo largo y ancho de esta región situada en la Anatolia Central. El Museo al Aire Libre de Goreme o la ciudad subterránea de Kaymakli son algunos de los lugares

que harán las delicias de todo aquel que visite Capadocia.

### Islas Phi Phi (Tailandia)

Al sureste de Phuket, la isla más conocida y turística de Tailandia, se encuentra este pequeño y paradisíaco archipiélago. Con sus aguas cristalinas y su exótica fauna marina, las Islas Phi Phi es un lugar que los verdaderos amantes del buceo deberían visitar una vez en su vida. Koh Phi Phi Don es la única isla habitada de este archipiélago, un aliciente para todo aquellos a los que les gusten los destinos inexplorados.



## VARIOS

### A COCINAR: RECETAS FÁCILES

#### **PATATAS RELLENAS DE ACELGAS Y QUESO (Receta de guarnición para lucirse).**



#### **Ingredientes para 4 personas:**

- Cuatro patatas, espinaca fresca (un manojo), nata líquida 100 ml, queso gruyère 150 gr, un diente de ajo, aceite de oliva virgen extra, nuez moscada molida, sal, pimienta negra molida.

#### **Preparación:**

Empezamos precalentando el horno a 180°. Lavamos las patatas, las envolvemos en papel de aluminio y las colocamos sobre una bandeja que pueda ir al horno. Las asamos unos 45 minutos.

Mientras, cocemos las acelgas durante 10 minutos, cuando estén listas las escurrimos y las troceamos menudas. Las reservamos. Cuando las patatas estén listas, cortamos a lo largo la parte superior de cada una y con una cucharilla sacamos, con cuidado de no agujerear la piel, la pulpa de la patata y la ponemos en un bol, aplastándola con un tenedor. La reservamos.

Calentamos un poco de aceite en una sartén y doramos el ajo picado. Añadimos las acelgas, la pulpa de patata y un chorrito de nata líquida. Rectificamos de sal y añadimos pimienta y nuez moscada. Rellenamos las patatas con ésta mezcla y espolvoreamos con el queso gruyère rallado. Por último, gratinamos en el horno 5 minutos y servimos.

## VARIOS

### CHURROS CASEROS SALUDABLES.



#### **Ingredientes para unos 8 ó 10 comensales aprox:**

- Una taza de agua, 1 taza de harina de avena o harina integral (puedes mezclar las dos), 2 cucharadas de aceite de coco (oliva o el aceite saludable que utilices), 2 gr de sal, 1 huevo.

#### **Preparación:**

- 1.- En una olla coloca el agua, agrega la sal y el aceite después revuelve y se lleva a punto de hervor.
- 2.- Una vez que el agua comienza a hervir, apaga el fuego y agrega la harina y mezcla con ayuda de una cuchara de madera, hasta tener una especie de "bola" suave.
- 3.- Agrega el huevo, mezcla nuevamente hasta tener una textura muy parecida a un "puré" de patatas.
- 4.- Deja enfriar completamente y coloca la mezcla dentro de un instrumento para hacer churros, utiliza una manga pastelera con una boquilla -la más grande que tengas- de estrella.
- 5.- Prepara una bandeja de horno con papel vegetal para evitar que los churros se queden pegados.
- 6.- Comienza a hacer los churros de más o menos unos 10 cm de largo, aunque puedes hacerlos del tamaño y forma que desees. -No hace falta dejar mucho espacio entre cada churro-.
- 7.- Lleva al horno a 180°-200°c por 15 min o hasta que se vean ligeramente doraditos.

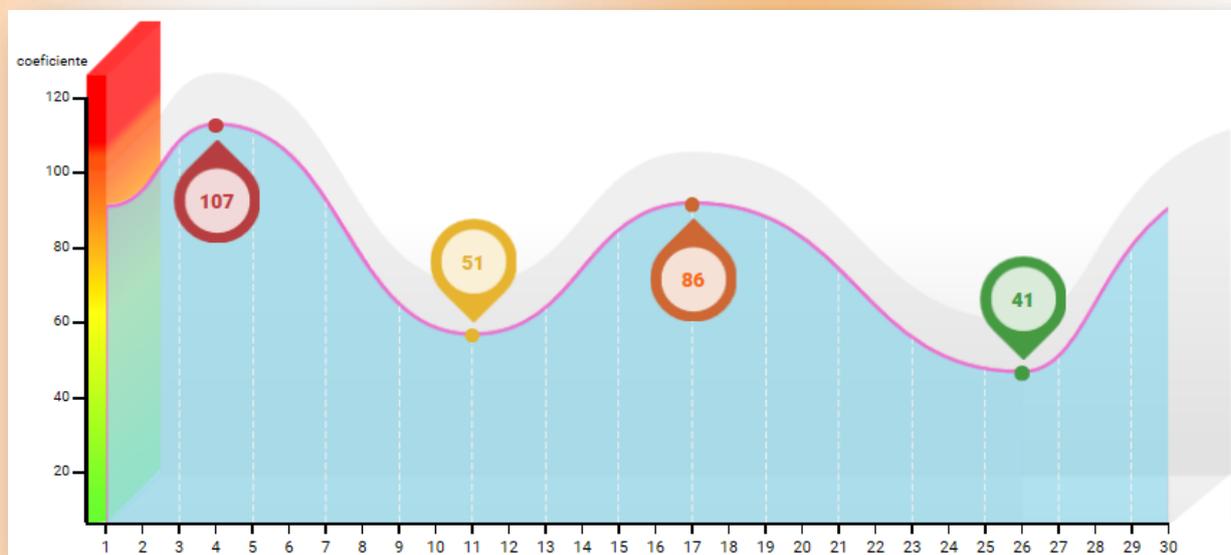
# VARIOS

## TABLA DE MAREAS NOVIEMBRE

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 X		▲ 8:09 h ▼ 18:28 h	1:30 h ▲ 1,1 m	7:33 h ▼ -1,0 m	13:43 h ▲ 1,3 m	19:56 h ▼ -1,3 m	85 alto	
2 J		▲ 8:10 h ▼ 18:27 h	2:09 h ▲ 1,4 m	8:13 h ▼ -1,3 m	14:24 h ▲ 1,6 m	20:34 h ▼ -1,5 m	96 muy alto	
3 V		▲ 8:11 h ▼ 18:26 h	2:47 h ▲ 1,6 m	8:52 h ▼ -1,5 m	15:04 h ▲ 1,8 m	21:12 h ▼ -1,6 m	104 muy alto	
4 S		▲ 8:13 h ▼ 18:24 h	3:26 h ▲ 1,8 m	9:32 h ▼ -1,6 m	15:45 h ▲ 1,9 m	21:52 h ▼ -1,7 m	107 muy alto	
5 D		▲ 8:14 h ▼ 18:23 h	4:06 h ▲ 1,9 m	10:14 h ▼ -1,7 m	16:27 h ▲ 1,9 m	22:34 h ▼ -1,7 m	105 muy alto	
6 L		▲ 8:15 h ▼ 18:22 h	4:48 h ▲ 1,9 m	10:59 h ▼ -1,7 m	17:13 h ▲ 1,8 m	23:18 h ▼ -1,6 m	97 muy alto	
7 M		▲ 8:16 h ▼ 18:21 h	5:34 h ▲ 1,8 m	11:47 h ▼ -1,6 m	18:02 h ▲ 1,7 m		85 alto	
8 X		▲ 8:18 h ▼ 18:20 h	0:05 h ▼ -1,4 m	6:24 h ▲ 1,7 m	12:40 h ▼ -1,4 m	18:57 h ▲ 1,4 m	72 alto	
9 J		▲ 8:19 h ▼ 18:19 h	0:58 h ▼ -1,2 m	7:21 h ▲ 1,5 m	13:41 h ▼ -1,2 m	20:01 h ▲ 1,1 m	59 medio	
10 V		▲ 8:20 h ▼ 18:18 h	2:00 h ▼ -0,9 m	8:28 h ▲ 1,3 m	14:55 h ▼ -1,0 m	21:16 h ▲ 0,9 m	52 medio	
11 S		▲ 8:21 h ▼ 18:17 h	3:17 h ▼ -0,8 m	9:46 h ▲ 1,1 m	16:20 h ▼ -0,9 m	22:38 h ▲ 0,9 m	51 medio	
12 D		▲ 8:23 h ▼ 18:16 h	4:42 h ▼ -0,7 m	11:06 h ▲ 1,1 m	17:38 h ▼ -0,9 m	23:53 h ▲ 0,9 m	57 medio	
13 L		▲ 8:24 h ▼ 18:15 h	5:57 h ▼ -0,8 m	12:15 h ▲ 1,2 m	18:39 h ▼ -1,0 m		65 medio	
14 M		▲ 8:25 h ▼ 18:14 h	0:53 h ▲ 1,1 m	6:55 h ▼ -0,9 m	13:11 h ▲ 1,3 m	19:28 h ▼ -1,1 m	73 alto	
15 X		▲ 8:26 h ▼ 18:13 h	1:40 h ▲ 1,2 m	7:42 h ▼ -1,1 m	13:57 h ▲ 1,4 m	20:08 h ▼ -1,2 m	79 alto	
16 J		▲ 8:28 h ▼ 18:12 h	2:21 h ▲ 1,3 m	8:23 h ▼ -1,2 m	14:37 h ▲ 1,4 m	20:44 h ▼ -1,3 m	84 alto	
17 V		▲ 8:29 h ▼ 18:11 h	2:56 h ▲ 1,4 m	9:00 h ▼ -1,3 m	15:13 h ▲ 1,5 m	21:18 h ▼ -1,3 m	86 alto	
18 S		▲ 8:30 h ▼ 18:11 h	3:30 h ▲ 1,5 m	9:35 h ▼ -1,3 m	15:47 h ▲ 1,5 m	21:51 h ▼ -1,3 m	84 alto	
19 D		▲ 8:31 h ▼ 18:10 h	4:03 h ▲ 1,5 m	10:10 h ▼ -1,3 m	16:20 h ▲ 1,4 m	22:23 h ▼ -1,3 m	82 alto	
20 L		▲ 8:32 h ▼ 18:09 h	4:36 h ▲ 1,5 m	10:44 h ▼ -1,3 m	16:53 h ▲ 1,3 m	22:55 h ▼ -1,2 m	77 alto	
21 M		▲ 8:34 h ▼ 18:08 h	5:09 h ▲ 1,5 m	11:18 h ▼ -1,2 m	17:26 h ▲ 1,2 m	23:28 h ▼ -1,1 m	71 alto	
22 X		▲ 8:35 h ▼ 18:08 h	5:43 h ▲ 1,4 m	11:54 h ▼ -1,1 m	18:01 h ▲ 1,1 m		64 medio	
23 J		▲ 8:36 h ▼ 18:07 h	0:02 h ▼ -1,0 m	6:19 h ▲ 1,2 m	12:32 h ▼ -1,0 m	18:40 h ▲ 1,0 m	55 medio	
24 V		▲ 8:37 h ▼ 18:07 h	0:41 h ▼ -0,8 m	7:01 h ▲ 1,1 m	13:16 h ▼ -0,8 m	19:26 h ▲ 0,8 m	47 bajo	
25 S		▲ 8:38 h ▼ 18:06 h	1:26 h ▼ -0,7 m	7:50 h ▲ 1,0 m	14:09 h ▼ -0,7 m	20:24 h ▲ 0,7 m	42 bajo	
26 D		▲ 8:39 h ▼ 18:06 h	2:25 h ▼ -0,5 m	8:51 h ▲ 0,9 m	15:16 h ▼ -0,6 m	21:35 h ▲ 0,6 m	41 bajo	
27 L		▲ 8:40 h ▼ 18:05 h	3:40 h ▼ -0,5 m	10:02 h ▲ 0,8 m	16:31 h ▼ -0,7 m	22:51 h ▲ 0,7 m	46 bajo	
28 M		▲ 8:42 h ▼ 18:05 h	4:58 h ▼ -0,6 m	11:13 h ▲ 0,9 m	17:38 h ▼ -0,8 m	23:56 h ▲ 0,9 m	56 medio	
29 X		▲ 8:43 h ▼ 18:04 h	6:02 h ▼ -0,7 m	12:13 h ▲ 1,1 m	18:32 h ▼ -1,0 m		68 medio	
30 J		▲ 8:44 h ▼ 18:04 h	0:49 h ▲ 1,1 m	6:54 h ▼ -0,9 m	13:06 h ▲ 1,3 m	19:19 h ▼ -1,2 m	81 alto	

## VARIOS

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



## LOTERÍA DE NAVIDAD.



### SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES - F.S.I.



## LOTERÍA NACIONAL

**65.858**  
**73.891**

El Portador de este recibo juega la cantidad de **dos Euros y Cincuenta céntimos** en cada uno de los números indicados al margen, del sorteo de la Lotería Nacional, a celebrar en Madrid, el día 22 de Diciembre de 2017.

**SON 5 EUROS**  
CADUCA A LOS 3 MESES

SI RESULTA AGRACIADO DE ESTOS NÚMEROS SE PAGARÁ A PARTIR DEL 2 DE ENERO EN CUALQUIER SUCURSAL DE ABANCA

*Ane R. J.*  
Este recibo es nulo si no lleva el sello del SIT-FSI

En caso de que el décimo obtenga premio sujeto a impuestos, la presente participación verá reducido el mismo en la parte correspondiente.



Centros Galegos de Saúde Dental

*Esta navidad queremos hacerte sonreír*



Como todos los años, *el SIT quiere compartir Ilusión* con todos vosotr@s. Suerte a tod@s!!!

# EMPRESAS COLABORADORAS

## CONVENIO CON CLÍNICA DENTAL ROMEO.



La alternativa de odontología de calidad desde 1994.  
Nuestro valor más destacado, nuestro equipo humano.  
800 m<sup>2</sup> dedicados a la salud dental con la más alta tecnología.  
Todas las especialidades en la misma clínica:  
Odontopediatría, Ortodoncia, Implantes, Periodoncia,  
Estética Dental, Endodoncia y Prótesis.

### PROMOCIONES ESPECIALES

OFERTA  
**"Vuelta al cole"**  
**romeo**  
KIDS-CLUB

¿Tus hijos tienen miedo al dentista? En Clínica Dental Romeo somos especialistas en odontopediatría. Ven a conocernos y aprovecha nuestra oferta de **REVISIONES GRATUITAS**.

### OTRAS PROMOCIONES

Hasta 31 Diciembre de 2017

#### ¡PÁSATE A FIJO!

Promoción en implantes

Cambia tu prótesis removible a piezas fijas o repón las piezas que te faltan con fijo.  
PVP cirugía + colocación implante 820€ + corona 490€ = ~~1.310€~~

Ahora 999€

### BENEFICIOS PARA AFILIADOS Y FAMILIARES DIRECTOS

- 15% Dto.

Odontología general

- 10% Dto.

Odontopediatría, ortodoncia y prótesis.

GRATIS

Diagnóstico, presupuesto y revisiones.

FINANCIACIÓN

Hasta 60 meses, 24 meses sin intereses

### EJEMPLOS

#### OP.GENERAL

	P.VP	Dto.	Convenio
Extracción	40€	-15%	34.00€
Empaste compuesto	53€	-15%	45.05€
Endodoncia uniradicular	115€	-15%	97.75€
Corona cerámica	260€	-10%	234€

#### ODONTOPEDIATRÍA

	P.VP	Dto.	Convenio
Endodoncia diente (pulpotomía)	80€	-10%	72.00€
Colocación corona pediátrica	69€	-10%	62.10€

#### ORTODONCIA

Tratamiento ortodoncia fija con brackets en 18 meses.	2.700€	-10%	2.430€
---	--------	------	--------

A pagar en cuotas mensuales

Descuentos no acumulables a otras promociones puntuales.



Lunes a jueves 9:30-14:00 y 16:30-21:00 h | Viernes no cerramos al mediodía.

986 296 247 · 608 555 324

[www.clinicadentalromeo.com](http://www.clinicadentalromeo.com)

Ctra. Camposancos, 152 · CORUJO · VIGO

NºReg.Sanitario: C-36-001975



## EMPRESAS COLABORADORAS

### CONVENIO CON OJOS ÓPTICA.

**EN OTOÑO  
CAEN LOS PRECIOS**

Ojos Óptica  
Desde 1990

Cristales progresivos	desde 140€	Cristales que filtran la luz azul-violeta de las pantallas	desde 98€
Gafas graduadas progresivas con cristales antirreflejantes	desde 329€	Dto. 30% en solución única para lentes de contacto	
Gafas graduadas	desde 69€	Dto. 50% en cristales monofocales	
Gafas de sol	desde 28€		

*OJOS ÓPTICA presenta un nuevo método de financiación para facilitar las compras de los clientes "Triple cero":*

- *Cero comisión de apertura*
- *Cero intereses*
- *Cero tarjeta de crédito*

*Se podrá abonar las compras en 12 meses sin necesidad de tarjeta de ningún tipo.*

*OJOS ÓPTICA: Calle García Barbón 81, teléfono 625649198.*

## EMPRESAS COLABORADORAS

CONVENIO CON CIVI : RESONANCIAS.



**CIVI**  
RESONANCIAS

LA MEJOR RESONANCIA  
NO CLAUSTROFÓBICA AL  
MEJOR PRECIO DE GALICIA

C/ Amor Ruibal, 8 - El Castro - (VIGO)  
986 196 002  
[www.clinicascivi.es](http://www.clinicascivi.es)

The advertisement features a central image of a patient lying on a table inside an MRI machine, reading a magazine. The CIVI Resonancias logo is prominently displayed in the upper left. A large red banner with white text highlights the service's benefits. At the bottom, contact details are provided, including a phone number and website. Small inset images show the clinic's exterior and a hand holding a glowing orb.

- Trigésima tercera edición -