



Somos Lingua:
Festa dos alumnos participantes no Modo Galego, actívaio!

Somos Cultura:

Triunfo dos nosos artistas nos María Casares 2026 de teatro

Somos Diversidade:

O IES Milladoiro celebrou o Día Internacional do Pobo Xitano

Somos Campións:

Thiago Vilas e Lucas Castillo campións de España de Squash

Dima Kushniruk bronce no Open de España de Taekwondo

Somos Innovación:

Centro Avanzado de Tecnoloxías Aeroespaciais de CATEC

ABRIL 2026

Os datos revelan que Ames atópase moi por baixo das medias galega e estatal en taxa de criminalidade

O subdelegado do Goberno na Coruña, Julio Abalde, copresidiu o 14 de abril a Xunta Local de Seguridade do Concello de Ames xunto co alcalde, Blas García, nun encontro no que se analizaron en detalle os datos de seguridade do municipio e se trataron as principais liñas de actuación en materia de prevención e convivencia.

Durante a reunión, puxéronse en común os indicadores de seguridade, que reflicten que Ames conta cunha taxa de criminalidade de 28,73 delitos por cada mil habitantes, moi inferior á media de Galicia —segunda comunidade máis segura de



cía Local e dende o posto da Garda Civil do Milladoiro”.

O subdelegado incidiu especialmente en que “é fundamental a colaboración entre a Garda Civil e a Policía Local, que permite optimizar recursos, mellorar a capacidade de resposta e ofrecer un servizo máis eficaz á cidadanía”. Nesta liña, salientou que a coordinación operativa entre ambos corpos resulta clave para manter e mellorar os actuais niveis de seguridade no municipio.

Outro dos puntos centrais da Xunta Local de Seguridade foi o seguimento do Plan Director para a Convivencia e a Mellora da Seguridade nos Centros Educativos e os seus Contornos, un programa impulsado polo Ministerio do Interior que reforza a colaboración entre a comunidade educativa e as Forzas e Corpos de Seguridade do Estado. No caso de Ames, este plan é desenvolvido pola Garda Civil.

Ao longo do último curso, un total de seis centros educativos do municipio participaron en 56 actividades enmarcadas neste programa. Entre elas, 17 estiveron cen-

tradas nas tecnoloxías da información e a ciberseguridade, 14 no acoso e cibercoso escolar, cinco nas adicións como drogas e alcohol, outras cinco en discursos e delitos de odio, e o resto trataron cuestións como o uso responsable dos videoxogos e apostas, a violencia sobre a muller ou a prevención de delitos sexuais.

No conxunto da provincia da Coruña, o Plan Director acadou en 2025 un total de 49.028 participantes, dos que 45.762 foron estudantes, 2.000 docentes e 1.266 familiares, o que supón un incremento significativo respecto ao ano anterior, cun crecemento do 37% no alumnado, do 34% no profesorado e do 50% nas familias. A nivel autonómico, o programa sumou 155.738 participantes, polo que a provincia coruñesa concentrou arredor do 32% do total galego. En canto ás actividades, das 5.357 realizadas en Galicia, 2.313 tiveron lugar na provincia da Coruña, o que representa aproximadamente o 43%.

A reunión analizou tamén o balance das actuacións en

materia de violencia de xénero, un ámbito no que as distintas administracións manteñen unha estreita colaboración institucional. O Concello de Ames está integrado no sistema VioGén, ao igual que outros 30 municipios da provincia, onde actualmente existen 2.653 casos activos, e está prevista a incorporación de seis novos concellos.

Neste contexto, destacou tamén o esforzo realizado a través do Pacto de Estado contra a Violencia de Xénero, do que o Concello de Ames recibiu desde 2018 un total de 126.993 euros, dos cales máis de 19.500 corresponden ao ano 2025.

Julio Abalde reiterou o compromiso do Goberno coa seguridade cidadá, a prevención e a protección das vítimas, e puxo en valor o traballo conxunto entre administracións e forzas de seguridade, incidindo novamente en que a cooperación entre a Garda Civil e a Policía Local constitúe un elemento esencial para seguir avanzando cara a contornas máis seguras e cohesionadas.

Volven os “Encontros co alcalde”

Durante os meses de abril, maio e xuño, Blas García recorrerá as parroquias do concello, nun exercicio de escoita que ten como obxectivo comprender os problemas da veciñanza. En cada xuntanza o rexedor municipal estará acompañado polos concelleiros e concelleiras do goberno municipal.

A Escola unitaria de Covas acollerá este martes, 21 de abril, a primeira xuntanza dos Encontros co Alcalde neste 2026. A seguinte reunión, que será tamén en abril, celebrárase no Local social de Lens, o vindeiro martes 28, tamén ás 20.00 horas.

No mes de maio haberá outras seis xuntanzas: o mércores, 6 de maio, no Local social de Augapesada; o xoves, 7 de maio, no Local social de Trasmonte; o martes, 12 de maio, no Local social de Tapia; o martes, 19 de maio, no Local social da Ameixenda; o martes, 26 de maio, no Local social de Biduído; e o mércores, 27 de maio, no Local social de Agrón.

Por último, no mes de xuño haberá tres encontros máis: o martes, 2 de xuño, no Local social de Piñeiro; o xoves 4 de xuño, no Local social de Ortoño (A Tarroeira); e o martes 16 de xuño, no Local social de Bugallido.

“Queremos escoitar de primeira man cales son as súas necesidades, así como coñecer tanto as cousas positivas como aquelas que se poden mellorar”, dixo o alcalde. “Realizamos mensualmente un programa en Ames Radio para dar resposta ás preguntas da cidadanía, engadiu o rexedor local.

6 centros participaron

en actividades do

Plan Director para

a Convivencia e a

Mellora da Seguridade

nos Centros Educativos

España— e tamén por debaixo da media estatal, nun contexto no que España se sitúa entre os países máis seguros de Europa. Neste sentido, Julio Abalde destacou que “estes datos son froito do traballo constante e coordinado das forzas de seguridade, así como da implicación da administración local”.

O alcalde explicou que sen ningúnha dúbida “un dos factores que explican o crecemento de Ames sen dúbida é a seguridade. Neste sentido quero destacar a gran labor que se realiza dende a Poli-

Caxade, Carlos Labraña, Miguel Gendre, Luma Gómez e Marta Alonso Tejada, premiados nos María Casares 2026

A compañía Ibuprofeno Teatro, que contou co apoio do Concello de Ames durante a xira de presentación de Reconversión, erixiuse na noite do 8 de abril como a gran gañadora dos XXX Premios de Teatro María Casares, o principal recoñecemento das artes escénicas galegas, entregados pola Asociación de Actores e Actrices de Galicia.

A compañía máis destacada da noite foi Ibuprofeno Teatro, coa que colaborou o amesán Alonso Caxade. O grupo, que foi beneficiario das residencias artísticas que ofrece o Concello de Ames, alzouse con seis dos once nomeamentos cos que contaba pola obra Reconversión. O Concello de Ames colaborou coa obra Reconversión durante a súa xira de presentación, xunto con outros concellos galegos.

Deste xeito, acadou o premio ao mellor espectáculo, mellor dirección (Santiago Cortegoso, Carlos Álvarez-Ossorio e Natalia Feijoo), mellor texto orixinal (Santiago Cortegoso), mellor actor secundario (Fran Lareu), mellor actriz secundaria (Cristina Collazo), e mellor espazo so-

noro. Este último galardón e mellor espazo sonoro, recaeu no músico amesán Alonso Caxade, grazas ao seu traballo na obra Reconversión, de Ibuprofeno Teatro.

En representación das artes escénicas amesás, Marta Alonso Tejada acadou o premio á mellor dirección de movemento por A serie Clopen, do Centro Dramático Galego; e Rafa Martínez, Miguel Gendre e Laura Pouso alzáronse co premio ao mellor espazo escénico polo seu traballo en TROMSØ, de Morraoconto.

Pola súa parte, a actriz e activista Luma Gómez foi recoñecida co premio de honra Marisa Soto en homenaxe á súa longa traxectoria no mundo da interpretación.

Por último, A Biblioteca Galáctica contra a IA Fantástica, producida por Tanxarina Títeres a partir da obra de Carlos Labraña, foi galardoada como mellor espectáculo de monicreques, destacando por defender a imaxinación fronte á intelixencia artificial. Esta obra de aventuras, música e humor celebra a amizade e a literatura, conmemorando o 75 aniversario da Editorial Galaxia.



Residentes e residencias artísticas

Os XXX Premios de Teatro María Casares, son o principal recoñecemento das artes escénicas galegas, entregados pola Asociación de Actores e Actrices de Galicia. En representación do Concello de Ames, estiveron o alcalde, Blas García, e a concelleira de Promoción Económica e Emprego, Ana Belén Paz.

Blas García, destaca "a calidade artística que ten Ames, xa que conta entre a súa veciñanza con músicos, actores e actrices que destacan no panorama galego e nacional, tanto na escena musical como das artes escénicas. Teño que felicitar a todos os artistas que conseguiron un premio na gala dos XXX Premios

de Teatro María Casares, pero tamén a aqueles que obtiveron nomeamentos. Nos vindeiros días faremoslle un recibimento no Concello de Ames para recoñecer o seu traballo".

A compañía máis destacada da noite foi Ibuprofeno Teatro, coa que colaborou o amesán Alonso Caxade. O grupo, que foi beneficiario das residencias artísticas que ofrece o Concello de Ames, alzouse con seis dos once nomeamentos cos que contaba pola obra Reconversión. O Concello de Ames colaborou coa obra Reconversión durante a súa xira de presentación, xunto con outros concellos galegos.

SABORA

café tostados no día

www.cafesabora.com

ABRIL 2026

O grupo Tentáculo Rock gaña o concurso Quero Cantar 2026 da Deputación da Coruña co tema “Vou a cento vinte”

O pasado día 12 de abril, o Teatro Colón da Coruña encheuse para ver as bandas e solistas finalistas do concurso Quero Cantar 2026.

Na categoría infantil gañou o grupo amesán Tentáculo Rock, coa canción “Vou a cento vinte”. Nesta mesma categoría quedaron no segundo posto O Mar de Sentimentos, de Caión, coa peza “Nada pode pararme”, mentres que a terceira posición foi para Libres, de Ourense, coa peza “Quero brillar coma ti”.

O evento estivo presentado por Soledad Felloza e contou coa actuación das amesás, Enma & Candela, gañadoras o ano pasado do certame na categoría xuvenil.

O certame está organizado pola Deputación da Coruña. Por parte do Goberno municipal de Ames asistiu o alcalde e concelleiro de Cultura, Blas García. Asemade, contou coa participación da deputada responsable da área de Cultura, Natividade González, que é concelleira na Corporación municipal de Ames.

Tentáculo Rock foi o gañador dun certame no que participaron seis finalistas, tres da categoría infantil e outro tanto da xuvenil. Con esta vitoria, Tentáculo Rock recibiu a oportunidade de gravar unha maqueta nun estudio profesional co seu correspondente videoclip e material musical e produtos culturais en galego por valor de 1.500 euros.



Os roqueiros da escola da Igrexa

Tentáculo Rock é unha banda formada por Carlos (vocalista), Leo (guitarrista), Lois (baixista) e Martiño (batería), rapaces de 11 anos das parroquias de Bugallido e Ortoño. Foi precisamente na escola unitaria da Igrexa, na que Carlos, Leo e Lois comezan a compartir os seus gustos musicais e deciden formar unha banda.

Baixo o nome de “TríoR” comezan a sorprender ao público coas súas primeiras interpretacións nas celebracións escolares. Xa no 2025, incorporan a Martiño e pasan a chamarse Tentáculo Rock. No medio da súa formación en diversas disciplinas, atopan tempo para ensaiar e idear novas composicións orixinais cada xoves pola tarde.

O talento musical de Ames arrasou nos premios Nova Nicra: Adriana Vigo, Enma & Candela e os Tentáculo Rock coparon o podio

A mesma fin de semana certame provincial, celebráronse os premios Nova Nicra, en Negreira.

Foi unha gala na que o talento de Ames foi notorio: os tres proxectos amesáns participantes foron os que integraron o podio no auditorio Afonso Eanes do Cótón. Adriana Vigo, cantante amesá de 11 anos que xa vencera o Canta con Ames, foi a gañadora deste certame. Na

segunda posición situouse o dúo Enma & Candela. O terceiro posto foi para os Tentáculo Rock.

Deste xeito, Adriana Vigo gañou a oportunidade de gravar un tema propio nun estudio profesional, amais do seu correspondente videoclip, Enma & Candela tamén poderán maquetar a súa canción e, pola súa banda, Tentáculo Rock recibiu un premio en metálico de 150 euros.



Un Festival en Bertamiráns pechou a programación do Modo Galego, actívao! para alumnos de infantil e primaria



A explanada do pavillón de deportes de Bertamiráns acolleu o 17 de abril, o festival de música infantil, Modo Galego, actívao! Trátase dunha festa coa que se pechou a cuarta edición deste programa que está organizado polo Concello de Ames

e a Real Academia Galega, en colaboración coa Xunta de Galicia.

En dito festival actuaron o grupo de música tradicional amesá As Maianas, e dúas das bandas máis potentes do panorama da música infantil en galego: A Gramola

Gominola e Uxía Lambona e a Banda Molona. Asistiron o alumnado dos centros de ensino de educación infantil e primaria participantes este ano no programa Modo Galego, xunto coas súas familias. Tamén as familias que forman parte do Programa

Apego.

O pasado 6 de febreiro remataron as actividades propostas na cuarta edición de Modo Galego, actívao! Nesta edición participaron arredor de 2.700 alumnos e alumnas que contaron coa colaboración de case 300 docentes e uns 200 profesionais da educación non formal.

O programa de actividades pechou cunha gran foliada en cada centro escolar que estivo dirixida polas pandeireteiras do grupo As Maianas e das asociacións de Bugallido, que ao igual que na edición anterior, cantaron e bailaron a canción Falo galego porque quero!!, que as propias Maianas crearon explicitamente para o Modo Galego.

A cuarta convocatoria volveu ser un éxito en canto á participación e confirma a consolidación da experiencia.

Durante catro semanas, os alumnos e alumnas de infantil á ESO dos 11 centros públicos amesáns asumiron un obxectivo común: falaren galego o maior tempo posible e en todas as situacións do día a día, da casa á escola e do parque ás actividades extraescolares. Os nenos e nenas foron os auténticos protagonistas dunha proposta de mercado carácter lúdico. Este ano como novidade, ademais do alumnado dos centros de ensino, participaron no programa os usuarios e usuarias das escolas deportivas municipais.

O Concello celebrou unha gala de presentación do libro antolóxico do XXII Certame Literario

A Casa da Cultura de Bertamiráns acolleu este sábado, 11 de abril, a presentación do libro antolóxico que recolle os 18 textos gañadores do XXII Certame Literario Concello de Ames, celebrado o pasado ano 2025. A presentación estivo conducida pola xornalista amesá, Paula Pérez Cantelar, e contou coa actuación musical do dúo Xeito de dous, formado por Xían Ardións e Xiana Baliñas. A propia Paula foi a encargada de ir dando paso aos gañadores e gañadoras do certame literario de 2025, que leron fragmentos das súas propias creacións de narrativa e poesía.

O alcalde e concelleiro de Normalización Lingüística, Blas García; a voceira do Partido Popular de Ames, Oliva Agra; a voceira do Bloque Nacionalista Galego de Ames, Escarlata Pampín; e mais a xornalista Paula Pérez Cantelar; tamén leron textos dalgúns autores e autoras que non puideron acudir ao acto.

Durante o acto, entrevistou o alcalde e concelleiro de Normalización Lingüística, Blas García, que comentou “trátase dun certame humilde, pero que ten un obxectivo claro como é defender a nosa lingua. Ademais, as persoas premiadas poden ver os seus tex-

tos publicados como acontece hoxe coa presentación deste libro, por iso ten tanto valor este certame”. Ademais, destacou que “neste certame serve máis como recompensa o prestixio de gañalo, que a contía económica en si, que é humilde. É un certame no que existen casos de participación de varias xeracións das mesmas familias debido ao seu longo percorrido”.

XXII Certame Literario do Concello de Ames

No libro inclúense todos os textos finalistas no XXII Certame Literario de Ames 2025 que recibiu un total de 158 traballos. Premiáronse



dezaioito propostas que se repartiron entre as categorías de narrativa e poesía e entre as diferentes franxas de idade (maiores de 18, entre 14 e 17 anos e menores de 13).

Os traballos gañadores procedían dun total de 11

concellos distintos, espallados por toda a xeografía galega. Entre a listaxe de obras gañadoras, atópanse textos procedentes de Ames, Vigo, A Coruña, Santiago de Compostela, Nigrán, Touro, Oroso, Bueu, Allariz, Lugo e Porto do Son.

ABRIL 2026

Escarlata Pampín reivindica o papel de oposición útil do BNG

A portavoz do BNG de Ames cumpriu o 18 de abril dous anos á fronte da organización. Escarlata Pampín pasou a súa infancia no Milladoiro, trasladouse despois a Bertamiráns e dende o 2020 vive en Ventosa. Durante o mandato pasado foi concelleira de Mocidade e de Normalización Lingüística.

Nun balance destes dous anos, sinala que “o principal obxectivo foi e é estar ao lado da veciñanza e trasladar as súas demandas ás institucións, Ames precisa unha oposición firme pero tamén construtiva”.

Cando se cumpren dous anos desde que asumiu a portavocía do BNG en Ames, Escarlata Pampín analiza o camiño percorrido, os retos de facer política desde a oposición e os obxectivos de futuro para o concello. “Son dous anos de moita intensidade, pero tamén moi enriquecedores. Estar na oposición implica un traballo constante de fiscalización, pero tamén de proposta, e

cinco preguntas, 55 preguntas e 55 rogos en dous anos co obxectivo de esixir solucións aos problemas da veciñanza amesá, un compromiso que deixan patente tamén nas mocións que presentan. Reclamaron, entre outras moitas cuestións, que se cumpran os ratios nos centros de ensino do concello e que se dote do persoal de apoio e dos especialistas necesarios que permitan

espazos para a práctica deportiva, se realicen as xestións oportunas para que se poidan empregar, por parte dos clubs e asociacións, todos os pavillóns dos centros educativos de Ames.

O BNG pretende, deste xeito, situar no debate asuntos clave como o problema do acceso á vivenda en Ames. Os nacionalistas lembran que Escarlata Pampín viaxou a Bruxelas para re-



Presenta ao BNG como alternativa real de goberno que “non só fiscaliza, senón que tamén achega alternativas e solucións”

creo que fomos quen de facer ambas cousas con responsabilidade”, salienta. Deste período Pampín destacou o papel do Bloque como “unha oposición firme, propositiva e centrada nas necesidades reais da veciñanza”.

Os nacionalistas levan a cada pleno cinco rogos e

a verdadeira integración do alumnado con necesidades especiais, instaron ao goberno municipal a establecer unha planificación concreta con previsión das inversións en instalacións deportivas, a contar cun Plan de Mantemento efectivo e que, a curto prazo, e ante a falta de

unirse coa Comisión de Vivenda do Parlamento Europeo e demandar o dereito a unha vivenda digna, sostíbel e accesíbel para a veciñanza amesá. “Especialmente para a xente nova e as familias con ingresos medios é case imposible, polos prezos e porque a oferta dispoñible non cobre a demanda, isto implica que a mocidade non pode emanciparse, as familias teñen que marchar a outro concello, aumenta a desigualdade e o crecemento do concello vólvese desequilibrado”, explica Pampín. “Non falamos de números, falamos de xente que traballa en Ames e non pode vivir aquí, de parellas que atrasan proxectos vitais,

ou de familias que destinan unha parte excesiva do seu salario ao alugueiro, por iso é necesario cambiar o enfoque das políticas de vivenda: aumentar a oferta accesible, promover vivenda pública e garantir prezos asumibles, salienta. “Garantir o acceso á vivenda en Ames no é só unha cuestión económica, senón de dereito e de futuro para Ames”, conclúe.

En relación a isto, a loita por un transporte digno tanto no rural como nas zonas urbanas amesás é outra das preocupacións recorrentes do BNG, que nestes momentos leva a cabo unha campaña de recollida de sinaturas para exixir liñas de autobuses suficientes e estábeis con horarios útiles para estudar, traballar e vivir.

A dinamización do comercio amesá foi outra das prioridades dos nacionalistas neste período no que solicitaron en numerosas ocasións axudas e iniciativas para incentivar as compras locais.

A voceira nacionalista foi crítica coa acción do goberno local, “non ten nin propostas nin proxectos novos está a vi-

vir das herdanzas do pasado, moitas delas políticas desenvolvidas polo BNG”, manifestou, “amosa falta de planificación e toma decisións afastadas do día a día da cidadanía”. Fronte a isto, Pampín presenta ao BNG como alternativa real de goberno que “non só fiscaliza, senón que tamén achega alternativas e solucións”.

Escarlata Pampín sostivo tamén que os socialistas “Ignoran as verdadeiras prioridades da veciñanza, como o acceso a unha vivenda digna, cuestión que para o BNG é fundamental. É preciso poñerlle freo dun xeito contundente e decidido mediante, por exemplo, a declaración de zona residencial tensionada ou a posta en circulación do elevado número de inmobles baleiros”.

De cara ao futuro, a formación nacionalista márcase como retos principais resolver a crise habitacional que sofre a veciñanza amesá, o reforzo dos servizos públicos, a mellora da mobilidade e unha planificación urbanística máis sostible, nun contexto de crecemento constante do concello.

Pampín márcase como retos resolver a crise habitacional, o reforzo dos servizos públicos, a mellora da mobilidade e unha planificación urbanística máis sostible.

O IES do Milladoiro conmemora o Día Internacional do Pobo Xitano

Cada 8 de abril celébrase o Día Internacional do Pobo Xitano en conmemoración do primeiro Congreso Mundial Romaní celebrado en Londres no ano 1971, onde se oficializaron a bandeira e o himno do pobo xitano. Esta é, por tanto, unha xornada de recoñecemento da historia, cultura e achegas da comunidade xitana e a loita pola igualdade.

O IES do Milladoiro, xunto coa Fundación Secretariado Xitano (FSG) quixo conmemorar esta xornada con dúas accións: a elaboración dun mural a cargo dos alumnos e alumnas de 1º ESO a base de recortes, fotos e debuxos en relación á historia, cultura, referentes e identidade do pobo xitano; e unha gala con exposicións de traballos e obradoiros na que participaron rapaces e rapazas de 2º ESO e alumnado xitano doutros cursos.

O alumnado do IES do Milladoiro conmemorou o 8 de abril o Día Internacional do Pobo Xitano. Durante esta xornada elaborouse de maneira conxunta entre os alumnos e alumnas de 1º ESO un mural conmemorativo, amais dunha gala no auditorio do Milladoiro, na que se expuxeron diversos traballos realizados por cada aula, leuse un manifesto e desenvolveuse un obradoiro de palmas. O alcalde de Ames, Blas García, e a concelleira de Educación, Beatriz Martínez, estiveron presentes en dita gala.

A xornada comezou coa elaboración do mural colectivo cos alumnos e alumnas de 1º ESO A, B, C e D. Cada grupo realizou o traballo na súa propia aula, co obxectivo de crear un mapa do tempo a base de recortes e fotografías no que se expuxese a historia, a cultura, os referentes e a identidade do

pobo xitano. O resultado foi exposto polo alumnado no corredor do instituto.

Ao finalizar esta primeira actividade, comezou o evento central desta xornada: a gala do Día Internacional do Pobo Xitano, no auditorio da Casa da Cultura do Milladoiro.

Conducida por Azahara, unha das alumnas do instituto, foi unha cerimonia marcada pola lectura do manifesto do 8 de abril. A encargada desta proclama foi outra das alumnas do centro, Samara.

Con todo, o acto estivo marcado polo compoñente musical: primeiro Isaías, de 1º ESO, desenvolveu un obradoiro de palmas a ritmo de rumba, bulerías e tango; e posteriormente, outro dos xoves alumnos do Milladoiro, Nico, interpretou no piano, acompañado do seu primo maior Simón, a peza Orobroy xunto con Enrique, outro estudante, ao caixón.



ABRIL 2026

Zahara Fernández Matos: “estudar é unha forma de romper estereotipos e demostrar que podo conseguir o que me propoña”

Como xurde a idea de conmemorar o día Internacional do pobo xitano no instituto?

Entre a Fundación Secretariado Xitano e o instituto organizaron esta xornada. O alumnado que asistimos ao instituto de Milladoiro e á Fundación tiñamos moitas ganas de compartir a nosa cultura cos nosos compañeiros, xa que non sae nos libros de clase, e aproveitamos este día para visibilizar a historia do noso pobo.

turais do pobo romaní?

Considero que a reacción foi positiva e con certo entusiasmo por coñecer máis sobre o noso pobo, a historia e o esforzo diario que implica manter viva a nosa cultura. Creo que tamén lles axudou a comprender mellor todo o que tivo que pasar o pobo xitano ao longo do tempo para chegar ata onde está hoxe.

O IES Milladoiro, e o propio pobo, ten unha configu-

“A miña experiencia no instituto vese marcada pola miña identidade como moza xitana. Non sempre foi doado polos prexuízos que aínda existen, pero iso deume máis forza para seguir adiante”.

“Tiñamos moitas ganas de compartir a nosa cultura cos nosos compañeiros, xa que non sae nos libros de clase, e aproveitamos para visibilizar a historia do noso pobo”.

Foivos doado conseguir a información e a documentación para os murais informativos?

Conseguímoslos a través da Fundación Secretariado Xitano. Axúdannos cos nosos estudos e, en Semana Santa aproveitamos para preparar con eles as presentacións e os materiais para os murais

Cal cres que foi a reacción dos demais compañeiros ao poder afondar no coñecemento das raíces cul-

ración curiosa. Conviven moitas culturas desde fai moito tempo. Como valoras esta convivencia?

Penso que, ao ser varias culturas, nos apoiamos e axudamos máis entre nós polo feito de ser diferentes. É algo que me gusta porque aprendes dos demais, igual que os demais aprenden de ti, compartindo distintos puntos de vista

Que opinas dos prexuízos existentes cara a voso pobo?



“Os tempos cambian, nós tamén evolucionamos, pero sempre mantemos a mesma esencia e tradición”.



Na miña opinión, creo que son innecesarios, forzados e prexuízos inculcados, xa que sempre que ocorre algo e hai un xitano, é o primeiro ao que se mira e se sinala. Por algo que fai unha persoa, acabamos pagando todos, e é bastante inxusto e triste que teñan esa visión de nós en pleno século XXI, e que despois falen de igualdade cando eles non dan pé a que exista.

parecer co paso dos anos, porque dende pequenos inculcánnos as nosas raíces e a importancia de mantelas sempre presentes.

Cal é a túa experiencia como estudante no instituto? Atopaches algún obstáculo no entorno familiar ou ben desde fóra?

A miña experiencia no instituto vese marcada

casa?

Nós sempre dicimos que Deus e a familia son o primeiro, e aplicámolo a todas as áreas da nosa vida. Cando pasa algo, sexa bo ou malo, o primeiro que fas é chamar á túa familia e orar. Ao final, son con quen convives día a día, o teu apoio, a túa forza para seguir adiante e quen te levantan cando caes. En canto aos estudos, os meus pais sempre foron un dos meus piares: anímanme a seguir e a non conformarme con pouco.

Volvamos aos estudos, cando remates, en que saída profesional estás pensando para ti, que che gustaría ser, para que queres estudar?

Gustaríame facer un grao medio de servizos administrativos, xa que considero que é unha opción con diversas saídas profesionais e que pode ofrecerme un futuro estable en moitos aspectos. Ademais, o ambiente de oficina, que co-

“A familia é moi importante. Son con quen convives día a día, o teu apoio, a túa forza para seguir adiante e quen te levantan cando caes”.

Coa globalización hai unha tendencia a crear unha cultura homoxénea, pérdense tradicións e cambian valores. Poderase manter a esencia cultural dos pobos no futuro?

Si, aos xitanos gústanos

pola miña identidade como moza xitana. Non sempre foi doado polos prexuízos que aínda existen, pero iso deume máis forza para seguir adiante. Para min, estudar é unha forma de romper estereotipos e demostrar que podoo conseguir o

“Gustaríame facer un grao medio de servizos administrativos, xa que considero que é unha opción con diversas saídas profesionais e que pode ofrecerme un futuro estable”.

moito a nosa cultura e, a pesar de que os tempos cambian, nós tamén evolucionamos, pero sempre mantemos a mesma esencia e tradición. Iso non vai desa-

que me propoña.

Temos a sensación de que a familia é un vínculo moi forte para as persoas xitanas, podías describir cómo o vives tí e na túa

ñeizo a través da miña nai, promotora de saúde na asociación xitana de Santiago, gústame, e creo que é un traballo no que me sentiría cómoda e a gusto.

Productos de primera calidad: Carnes, pescados, mariscos.
Sin desplazamientos. En el centro de la ciudad.
Menú para grupos desde 25€.
Menú del día 15€

RESERVAS: 881 12 10 34

CR
CAROLO
Restaurante
Avda. Vilagarcía, 21
Santiago
881 121034

ABRIL 2026

Visita a Ames da fotógrafa e artista Angélica Dass co seu proxecto “Museo Migrante Migrante en Movemento”

O Concello de Ames e 7H Cooperativa Cultural volven colaborar nunha nova iniciativa que se está desenvolvendo esta semana no municipio amesán. Desta volta traen a Ames a fotógrafa e artista, Angélica Dass, que chega a Galicia cun novo proxecto: o Museo Migrante Migrante en Movemento (MMM). A través da súa versión en Movemento, o MMM está no concello de Ames desde hoxe ata o 17 de abril. Este proxecto está financiado pola Dirección General de Patrimonio Cultural y Bellas Artes.

Este proxecto convida á cidadanía a participar no proxecto a través de distintas sesións fotográficas. Nelas, Angélica Dass busca xerar imaxes e recompilar relatos que nutrirán o arquivo dixital común. O MMM xa comezou a súa andaina en Madrid e Murcia e chegará a 10 comunidades, sendo Galicia a seguinte parada. Finalizará a súa viaxe o 18 de decembro, Día Internacional da Persoa Migrante, en La Laguna (Tenerife).

Este museo busca conectar as migracións de todos os tempos a través da creación dun espazo onde as trayectorias das persoas poidan recoñecerse e dialogar desde a dignidade. Para iso resalta a migración como un carácter da humanidade que conforma historias de vida, tanto persoais como familiares, tanto individuais como colectivas. Este lugar, situado nun contedor-museo, expandirase a través dunha web que funcionará como un arquivo dixital.

A concelleira de Benestar

Social e Voluntariado, Uxía García, explicou “trátase dun proxecto que vai a recoller historias de migración de veciños e veciñas que queiran participar con nós neste Museo Migrante Migrante. É un proxecto que imos levar a cabo con Angélica Dass, que xa estivo en Ames no ano 2020 realizando outro proxecto como foi A Historia Viva de Ames. Museo das inMigrantes, unha publicación realizada colectivamente baixo a dirección de Angélica, a coordinación de 7H Cooperativa Cultural e a participación de once veciñas e veciños do municipio con raíces en Brasil, Colombia, Cuba e Venezuela”.

A fotógrafa e artista, Angélica Dass, destacou “a idea do Museo Migrante Migrante é crear un museo que sexa vivo coas nosas historias migratorias, partindo das definicións da RAE sobre a palabra emigrar que fala de persoas que proceden do exterior, de persoas que cambian de territorio en busca dunha mellor vida dentro do mesmo territorio, e a terceira definición, que é a que máis me gusta, fala de animais e plantas que se moven no territorio. Este é o eixo do que intento facer neste proxecto, recordar que somos un animal máis neste planeta, e que todos temos nas nosas historias familiares algún movemento polo territorio. A través dunha web imos recollendo estas historias de movemento que son parte da nosa historia colectiva. Esta semana en Ames vou estar recollendo relatos, obxectos e retratos que falen destes movementos”.



Por outra banda, Angélica Dass, dixo que este Museo Migrante Migrante “vai a viaxar por dez comunidades autónomas. A partir de maio imos a entrar nunha segunda fase na que poñemos un contedor de barco, que é o lugar onde se van a recoller esas historias. Este contedor vai estar en moitos lugares como Bilbao e Santander e pecharase o percorrido en La Laguna, en Tenerife, coincidindo co día da persoa migrante o 18 de decembro”.

Tamén destacou o traballo realizado no proxecto A Historia Viva de Ames. Museo das inMigrantes. “Foi un proxecto que fixemos pensando na historia migratoria que había aquí. Teño a ilusión de cando rematemos este proxecto poidamos traer a Ames o contedor para poder mostrar todo o traballo feito, xa que para min sería como o peche do ciclo”.

Clara Rodríguez Cordeiro, de 7H Cooperativa Cultural, mostrouse satisfeita por “poder ter a Angélica aquí unha vez máis e poder iniciar o Museo Migrante Migrante en Galicia con esta parada en Ames, porque como quedou

patente en 2020, Ames é un concello moi especial que pode presumir de ter moita riqueza e diversidade cultural”.

Pechou a quenda de intervencións, o técnico de integración social, Leonardo Pena, que destacou “desde o ano 2020 temos un traballo feito sobre a historia viva de Ames que imos aproveitar agora para dar a coñecer”. Ademais destacou “a gran acollida que tivo este proxecto por parte dos centros educativos. Dende o primeiro momento dixerón que esta iniciativa lles parecía moi interesante e que querían participar. Tamén nos puxemos en contacto coas persoas que participaron en 2020 no proxecto sobre a historia viva de Ames, e moitas delas confirmaron que van a participar neste novo proxecto porque están con moita ilusión”.

A Historia Viva de Ames. Museo das inMigrantes

En 2020 o Concello de Ames, 7H Cooperativa Cultural e a artista Angélica Dass xa colaboraron para realizar o proxecto: A Historia Viva

de Ames. Museo das inMigrantes, unha publicación realizada colectivamente, que contou coa participación de once veciñas e veciños do municipio con raíces en Brasil, Colombia, Cuba e Venezuela. Esta publicación foi editada polo Concello de Ames en colaboración coa Deputación de A Coruña e 7H Cooperativa Cultural.

O xornal contou con 64 páxinas e cunha edición de máis de 2.500 exemplares, a través do cal se representan as múltiples identidades que constrúen a idiosincrasia de Ames mediante un relato visual construído, como se dunha exposición impresa se tratase, a partir de diferentes imaxes de obxectos, paisaxes, documentos e personaxes. Nelas plásmanse as historias de vida e experiencias cotiás que as persoas implicadas no proxecto compartiron ao longo de diferentes sesións virtuais, celebradas entre novembro e decembro de 2020, coa creadora Angélica Dass, quen deseñou a proposta creativa co obxectivo de reivindicar a riqueza da diferenza e combater a xenofobia.

Fabio Bottani expón no Café da Vila os óleos con motivos florais que realiza tras afeccionarse á pintura na pandemia

“Todo xurdiu do covid”. Así resume a orixe do seu hobby pola pintura Fabio Bottani, veciño de Ames desde o comezo de século e un infatigable paseante e observador do seu entorno, con especial querencia cara o medio natural. Seguro que si paseas por Bertamiráns atopácheste con el. Un xubilado de porte elegante, sempre con sombreiro, atuendo que colecciona e que se converteu en peza imprescindible nas súas andainas. Te o ollo acostumado á observación porque de profesión é topógrafo, e andou facendo medicións por montes e vales. Foi daquela cando se interesou pola natureza e, cando tivo tempo fotografou miles de flores que catalogou polo seu nome botánico. Agora, logo dunha etapa máis abstracta, e doutra na que reflectiu na súa obra os pazos que atopaba nas súas viaxes, emprega de modelos as flores retratadas. Os seus cadros visten o Café da Vila e así todos podemos deleitarnos coa arte deste suízo-amesán, afeccionado á pintura e á boa conversación.



Cando te afeccionaches á pintura, Fabio?

Foi durante o covid, Non se podía saír. E por riba, tiven que someterme a unha operación de xeonllo e poñer unha prótese. Que fago pechado na casa?, dixeran. A muller xa falecera. E tiña acuarelas para cando os sobriños me viñan ver. E eles usaron moi pouco estas pinturas. Así que comecei coa acuarela a consumir cores e papeis. E agora estou co acrílico.

Supoño que estar pechado pola pandemia condicionou a elección da temática.

Claro, díxenme, que pinto? E como saco fotografías co teléfono... Teño preto de mil flores de Galicia almacenadas no ordenador, co seu nome científico. Así

que pensei que podería copiar desas fotos e pintar as flores. E así foi que empecei.

De onde ven o teu gusto pola natureza e a cor?

Eu son de profesión topógrafo. E sempre traballei no campo. Sempre rodeado de natureza, as arbores, as flores, e todo. Ademais teño un irmán que traballaba nunha florería. Está todo concatenado.

A técnica, vaise depurando coa práctica, imaxino.

O meu debuxo, pola profesión e técnico. Milimétrico. Agora aproveito parte do meu con mano alzada. Desenvolvo a veces as miñas fantasías e outras veces copio. Fago un debuxo das flores a maior tamaño e logo pintoas.

E antes tiveches unha época de abstracto?

Si, tamén os tiven no Café da Vila. De vez en cando dáme por aí. Teño na casa tamén dous cadros sobre a mar que logo che ensinarei. Son Fisterra e Portosín. Emprego moito o debuxo técnico neste caso para conseguir imaxes en proporción milimétrica.

Esta dedicación á pintura éncheche como afección?

É máis ben un hobby de inverno, cando está escuro, vai frío e non se pode saír con comodidade. En xaneiro pinte todo o mes. O papel foi a toneladas. Menos mal que agora teño un amigo en Brandía e tráeme pasta de papel, que para que colla firmeza e non se espalle a pin-

tura teño que darlle unha especie de imprimación con branco. Así podo traballar a pintura con un pouco de auga, xa que o papel é rugoso e coa pintura pura faise máis difícil de estender. Pero ben, sobre o que preguntabas, cando ven o verán, deixo aparcado este asunto e viaxo por Galicia.

Tamén paseas por Ames, todos os días.

Si. Fago quilómetros. Limpo, fago a compra, dou un paseo e tomo un viño. É a miña rutina da mañá. Fago a comida, e, se o tempo o permite, dou un paseo máis longo pola tarde.

Seguro que moitos amigos queren saber unha cousa. De onde che ven o gusto de levar sombreiro? Tes unha colección.

Empregueinos sempre cando traballaba. Xa che dixeran que ía polo campo, para protexerme do mal tempo. Nesa época usaba moito unha txapela, porque tiña un formato que cubría mellor que a boina e podíase dobrar e gardar no peto. Ao final funme afeccionando cubrir a cabeza con un sombreiro e agora, xa ves, teño unha colección. Gústanme os sombreiros, si.

Seguimos falando longo e tendido no seu piso de Bertamiráns. Cántame que segue en contacto coa familia, en Suíza, onde conserva irmáns e sobriños. Para eles fixo logotipos e camisetas. Tamén me ensinou paisaxes da súa terra natal. Para debuxalos non lle fai falla foto de mostra, chega coa imaxe inesquecible que conserva na memoria.

CATEC inaugura instalacións no Milladoiro e o maior Centro Avanzado de Tecnoloxías Aeroespaciais privado de España



A empresa CATEC vén de inaugurar a súa sede e centro de traballo en Galicia, o Centro Avanzado de Tecnoloxías Aeroespaciais, o maior centro tecnolóxico aeroespacial privado en España e centro de referencia en Europa, especializado no desenvolvemento de I+D+i para a industria aeronáutica, espacial e de defensa. Na inauguración, amais do alcalde, participaron o subdelegado do Goberno na Coruña, Julio Abalde Alonso; a conselleira de Economía e Industria, María Jesús Lorenzana; o secretario xeral de Industria e Desenvolvemento Enerxético, Nicolás Vázquez; e o CEO de CATEC, Joaquín Rodríguez Grau, entre outras autoridades e responsables de institucións e empresas invitadas.

Localizadas no Milladoiro, estas instalacións acollen a intensa actividade desenvolvida por CATEC en Galicia, especialmente enfocada no ámbito de drones e sistemas

Líder en drones

CATEC é líder en España no desenvolvemento de tecnoloxías de autonomía aérea e sistemas UAS (drons), sendo un dos tres centros tecnolóxicos españois seleccionados por Airbus Group como centro tecnolóxico de referencia neste eido. Para iso, conta cun equipo de máis

aéreos non tripulados (UAS) autónomos para a súa aplicación en diferentes sectores do campo civil e de defensa. Esta sede púxose en marcha no ano 2022 como resultado do número crecente de proxectos desenvolvidos por CATEC en Galicia dende o 2015 a 2021, co obxectivo de proporcionar un servizo máis achegado aos seus clientes, socios e colaboradores no desenvolvemento de solucións ligadas aos sistemas, a aeronáutica o espazo e a defensa, así como en I+D.

CATEC conta en Galicia cun equipo de 11 enxeñeiros altamente cualificados que se atopan plenamente integrados nas unidades tecnolóxicas de CATEC neste ámbito, especializados en algoritmos de navegación sen GNSS, sistemas de percepción semántico para UAS, sistemas de carga de pago avanzados con procesamento embarcado, algoritmos de planificación automáticos de traxectorias

de 80 enxeñeiros e técnicos especializados en UAS e acumula máis de 18 anos de experiencia en sistemas aéreos autónomos.

Nos últimos 15 anos desenvolveu máis de 200 proxectos de I+D neste eido, 30 deles a nivel europeo. É destacable tamén a colaboración

en tempo real e xestión de permisos de voo para operacións complexas con este tipo de aeronaves non tripuladas, así como en sistemas de selección e clasificación de obxectivos, guiado final, navegación en contornas con GPS denegado e en contornas de comunicacións degradadas.

O alcalde de Ames, Blas García: "CATEC é un gran exemplo da conversión de Ames nun punto de referencia en Galicia para a innovación e a tecnoloxía. Queremos seguir nesta senda para que centros como o de CATEC nos escollan para instalarse".

O CEO de CATEC, Joaquín Rodríguez Grau, subliñou que "grazas ao apoio á industria aeronáutica, espacial e de defensa por parte da Xunta de Galicia de forma estable e consistente no tempo desde 2015, desenvolvemos grandes proxectos coas grandes empresas tractoras nacionais en Galicia". Ademais, engadiu que "en CATEC vemos o noso futuro na rexión ligado a colaboracións con empresas tractoras, universidades e a empresa local orientadas a solucións duais, no marco civil, para a monitorización ambiental, e na defensa, orientadas ao escenario de operacións".

coa maioría das empresas do sector UAS en España, o que supón un total de 150 clientes nestes anos. Ademais, é membro do Centro Español de Excelencia en Drons (AESD) e lidera o grupo de traballo de Autonomía dentro da Plataforma Tecnolóxica Aeroespacial Española (PAE).

Aliado estratéxico en tecnoloxía e I+D

Nestes máis de tres anos de actividade en Galicia, CATEC desenvolveu proxectos de I+D con máis de 10 empresas do país e levou a cabo un proxecto de investigación en colaboración coas Universidades de Vigo (campus de Ourense) e de Coruña (campus de Ferrol).

As súas instalacións no Milladoiro contan con máis de 200 m² de oficinas e áreas de traballo que agardan poder ampliar nos vindeiros anos coa creación de laboratorios e unha sala ZAP (Zona de Acceso Protexido) para traballar coa información clasificada para os proxectos de Defensa.

A medio prazo, CATEC agarda unha importante taxa de crecemento no país, co obxectivo de dobrar a facturación e o seu cadro de enxeñeiros e técnicos cualificados. Ademais, o centro tecnolóxico ten como obxectivo especializar a sede do Milladoiro no desenvolvemento de tecnoloxías duais con aplicación en seguridade e defensa, tanto a nivel de UAS como do sector espacial.

O Centro Avanzado de Tecnoloxías Aeroespaciais é o maior centro tecnolóxico aeroespacial e de defensa do Estado, cun cadro de persoal de máis de 150 enxeñeiros e técnicos repartidos nas súas cinco sedes: tres en Andalucía, unha en Madrid e outra no Milladoiro.

Os seus obxectivos céntranse en desenvolver tec-

noloxías avanzadas aplicadas ao sector aeroespacial, impulsar a innovación industrial no campo da fabricación, transferir coñecemento a empresas para o desenvolvemento de novos produtos e melloras en servizos, e actuar como aliado tecnolóxico tanto de grandes compañías como de pemes, apoiando a industria aeroespacial na maduración e desenvolvemento de novas tecnoloxías avanzadas.

CATEC estrutúrase arredor de dúas grandes liñas tecnolóxicas de desenvolvemento das súas actividades principais de I+D: Aviónica e Sistemas e Smart Industry, dende a que se desenvolven as seguintes áreas tecnolóxicas: Fabricación Aditiva, na que é líder europeo no campo aeroespacial e destaca na produción de compoñentes críticos para satélites e lanzadores; Robótica aérea e colaborativa, onde se asentou como referente mundial en manipulación robótica aérea e en desenvolvemento de solucións innovadoras con drons; UAS (Sistemas non tripulados), na que é líder europeo nestas tecnoloxías e en aplicacións en inspección industrial, defensa e lóxística; Tecnoloxías espaciais, entre as que destaca o desenvolvemento de algoritmos de navegación (AOCS), Intelixencia Artificial (IA) para procesamento en órbita e sistemas de eliminación de lixo espacial, entre outras.

Avanzan os sete proxectos premiados no Ames AV Lab

A Concellaría de Promoción Económica, dou conta este mes de como avanzan os sete proxectos que foron premiados con 10.000 euros cada un

Pasou preto de ano e medio desde que en decembro de 2024 se celebrou na Casa da Cultura do Milladoiro o acto de entrega de premios da primeira edición do Ames AV LAB, o laboratorio para o impulso da nova produción audiovisual, que puxo en marcha o Concello de Ames e que contou con financiamento da Deputación da Coruña. O éxito desta primeira edición reforzou a visión do Concello de Ames como un referente no ámbito audiovisual, grazas a un ecosistema dinámico que combina talento, infraestruturas e apoio institucional.

A concelleira de Promoción Económica, Ana Belén Paz, destaca que “o éxito do Ames AV LAB reflicte o potencial do Concello de Ames como un municipio de talento no sector audiovisual. Cun tecido produtivo que inclúe empresas líderes en produción, posprodución, dobraxe e tecnoloxía dixital, Ames consolídase como un referente para o desenvolvemento de iniciativas innovadoras. Este programa non só contribuíu ao fortalecemento da industria local, senón que tamén sentou as bases para o xurdimento dunha nova xeración de líderes creativos con vocación internacional”.

Estes premios, concibidos como capital semente, permitíronlle aos seus creadores avanzar no seu desenvolvemento inicial e atraer novas oportunidades de financiamento. Deste xeito, avanza na

dentro do Ames AV LAB, para as actividades de definición e desenvolvemento inicial.

Tramoloxía, O Laúro, Dous nichos para Ma-

súa preproducción a serie de ficción Tramoloxía, de Álvaro Alvite, que está rodando de xeito independente ao tempo que continúa desenvolvendo o proxecto. Co importe do premio mercou unha cámara de cine coa que está rodando. Dende o seu paso polo Ames AV LAB foi seleccionado para unha residencia de Crea na illa de San Simón, baixo a tutoría de Araceli Gonda. Na actualidade Álvaro Alvite traballa nun work in progress, que mostra o carácter e a trama fundamental do proxecto, co obxectivo de atopar un socio nalgunha produtora durante este ano 2026.

Curtametraxes en fase de preproducción

A curtametraxe O Laúro, de Andrés Sanjurjo, é outro dos proxectos premiados no Ames AV LAB. O Laúro continúa avanzando tras dous anos de desenvolvemento e financiamento, nos que foi recoñecido coa axuda de produción de AGADIC e o premio para asistir ao mercado do Figari Film Festival, en Cerdeña, no laboratorio Emerxente! Cine Lab. Actualmente, están traballando en novas vías de financiamento mediante coproducións con socios europeos e posicionarse en mercados internacionais, alén de explorar acordos con televisións e outros premios de produción para impulsar o seu desenvolvemento e proxección.

A curtametraxe Dous nichos para Maruja, de San-

ruja, Nemeto, 42.195 metros, Orquesta Raíña e Serenade foron os sete proxectos premiados.

Estes premios, concibidos como capital se-

tiago Araújo, xa comezou a gravarse recentemente e retomará a gravación na segunda metade deste ano. Unha parte do importe do premio dedicouse á compra dunha cámara coa que está gravando. O importe restante será dedicado á parte da montaxe.

Outras das curtametraxes en fase de desenvolvemento é Nemeto, de Claudia Bernández. Despois de estar no Ames AV LAB, Németo recibiu a subvención de AGADIC de produción e coprodución de proxectos audiovisuais, onde lle concederon 15.000 euros.

Participaron no laboratorio de guión do FIC Bueu no ano 2025, e xa conta con datas de gravación que vai ser do 1 ao 6 de xuño deste ano. Xa teñen a maior parte do equipo pechado e contan coa participación de Sara Ferro, Noelia González e Alejandro Jato como protagonistas.

Por outra banda, a produtora Mala Herba, que produce Nemeto, alcanzou fitos como o Premio Begoña Caamaño á acción cultural pola igualdade de xénero, e a súa web serie Nómades, de Marta Insua está dispoñible na plataforma de agalega. Ademais, a súa curtametraxe Curmán, de Alejandro Jato, foi recoñecida como mellor curtametraxe na gala dos XXIV Premios Mestre Mateo, despois dunha longa traxectoria por festivais, destacando no Festival de Cans, onde recibiu catro premios

mente, permitíronlle aos seus creadores avanzar no seu desenvolvemento inicial e atraer novas oportunidades de financiamento.

Algúns dos proxectos están en fase de preproducción e busca de financiamento, mentres que outros xa teñen data de gravación.



(mellor actriz para Melania Cruz, mellor fotografía para Alicia Francés, Premio do xurado a mellor curtametraxe de ficción e Premio do xurado dos veciños a mellor curtametraxe).

Longametraxes e series de ficción

Por outra banda, tras o seu paso polo Ames Av Lab, a longametraxe 42.195 metros de Noelia Pampín, continúa en proceso de desenvolvemento. Actualmente estase a profundar no traballo de guión, a través dunha microcredencial especializada en escritura na facultade de Comunicación Audiovisual de Pontevedra, impartido por grandes profesionais galegos, e reforzando o dossier co obxectivo de acceder a novas liñas de financiamento, mentres desde a produtora continúan traballando na consolidación creativa e estratéxica dun proxecto que consideran clave dentro da súa liña de creación.

Outros dos proxectos que se atopan en fase de preproducción é Orquesta Raíña

de Sergio Rodríguez. Esta serie de ficción foi presentada ao I+D Ideas para producir e á convocatoria de AGADIC para a produción e coprodución de proxectos audiovisuais galegos. Actualmente, o proxecto continúa na busca de orzamento e colaboración de produtoras interesadas.

Tamén avanza a longametraxe Serenade, do amesán Pedro Díaz, que se atopa actualmente en fase de preproducción. Comezará a súa rodaxe o 4 de maio durante seis semanas. Conta co financiamento do ICAA, do AGADIC, co apoio ao desenvolvemento da Comunidade de Madrid, e coa participación de RTVE e Movistar+. Desde a participación no Ames AV Lab, realizaron traballos de reescritura do guión, de localizacións, busca de financiamento en mercados e de casting. A inversión do premio destinouse principalmente a script doctors, a participación e viaxes en mercados, onde se presentou a longametraxe, ao traballo de localizacións e á contratación dunha directora de casting.

Thiago Vilas e Lucas Castillo, campións de España de squash nas categorías sub-13 e sub-17

O deporte amesán está de celebración logo das cinco medallas acadadas esta pasada fin de semana no Campionato de España de squash sub-13 e sub-17 por deportistas do club Squash Santiago, que ten as súas instalacións no Milladoiro. Catro dos medallistas son veciños/as de Ames.

Thiago Vilas e Lucas Castillo foron os campións masculinos das categorías sub-13

e sub-17, respectivamente. Tiago impúxose con solvenza ao non ceder ningún xogo durante o torneo e con este suma xa catro torneos estatais. Pola súa parte, Lucas, que viña de competir coa selección sub-19 no europeo, venceu na final ao vasco Itzel Reguero.

Ademais destes dous outros, outros tres deportistas do club Squash Santiago acadaron medalla: Pedro Alonso

logrou a medalla de prata na categoría sub-13, onde xogou na final contra o deportista amesán Thiago Vilas. Na competición feminina sub-17, Mara Prieto acadou a terceira posición nun podio que compartiu coa madrileña Andrea González e a murciana Mónica Hernández; e o seu irmán Gael Prieto tamén foi bronce na categoría sub-17 masculina.

Na categoría sub-17 ta-



mén participaron outros tres deportistas do club Squash Santiago. Nicolás Castro, que

foi sétimo; Mauro Vilas, que acadou a décima posición; e Roi Carreira.

TK Donodo arrinca un bronce no open de España

Dmytro Kushniruk, Jorge Nogueiras e Xián Paz, deportistas do TK Denodo de Bertamiráns participaron no Open de España cadete de taekwondo celebrado en La Nucía, Alicante. Os prometedores deportis-

tas amesáns formaron parte dunha selección galega que participou nunha gran competición na que estiveron presentes atletas de toda Europa.

Dmytro (coñecido deportivamente como Dima)

obtivo a medalla de bronce logo de vencer con solvenza as roldas previas e caer eliminado nas semifinais co representante italiano, e Jorge e Xián quedaron a un paso do podio, acadando os dous o quinto posto.



Bertamiráns acolle a V Carreira de Orientación

Concello de Ames o vindeiro domingo, 26 de abril

O departamento de Deportes, en colaboración con Xesta Natureza, organiza un ano máis a Carreira de Orientación do Concello de Ames, unha proba que celebra xa súa quinta edición e que conta a día de hoxe cunha gran acollida entre a veciñanza.

A orientación é un deporte, coa súa orixe nos países nórdicos, que consiste en percorrer e descifrar, no menor tempo posible e coa axuda dun compás e un mapa, unha serie de puntos (chamados balizas) estable-

cidos nunha orde determinada.

A orientación é un deporte de orixe nórdico, consistente en percorrer e descifrar, no menor tempo posible un puntos establecidos coa axuda dun compás e un mapa.

V Carreira de Orientación

A carreira que se celebrará o vindeiro domingo 26 de abril ten como obxectivo visitar no menor tempo posible todas as balizas que

aparecen no mapa da proba, que se entregará ao comezo da mesma.

A inscrición para participar pódese facer de xeito individual ou en grupo (ata 6 participantes por equipo). As persoas que queiran participar de forma individual, deberán realizar a inscrición por separado.

Deste xeito, poderase escoller algunha das seguintes categorías de participación:

- Xestiñas: categoría dirixida para nenos/as, sinxela física e tecnicamente cun percorrido menor aos 3

quilómetros.

- Xestas: categoría para persoas adultas, cun nivel físico e técnico medio e cun percorrido inferior aos 4 quilómetros.

- Xesteiras: categoría dirixida para persoas con medios ou altos coñecementos na orientación, cun nivel físico e técnico alto e cun percorrido superior aos 5 quilómetros en total.

As saídas comezarán ás 11.00 horas e realizaranse por categorías, é dicir, todas as persoas dunha mesma categoría sairán ao mesmo

tempo.

Por outra banda, desde a organización da proba, facilitarase unha tarxeta electrónica para poder ir rexistrando o paso por cada unha das balizas. O percorrido deberá completarse na orde establecida desde a saída ata a meta.

Para obter máis información pódese chamar ao número de teléfono 644 567 614, escribir un correo electrónico a info@xestanatureza.com ou visitar a páxina web www.xestanatureza.com.

Amor propio e amor san: a base para unha vida en equilibrio e relacións que suman

Por Rosa Fernández

Cando o amor empeza por dentro

Moitas veces búscase fose o que aínda non se construíu dentro: comprensión, respecto, calma ou validación.

Con todo, o verdadeiro cambio comeza cando o foco deixa de estar nos demais e diríxese cara a un mesmo.

O amor propio non é un destino, é un camiño.

Un camiño que transforma o xeito de pensar, sentir e relacionarse.

Que é o amor propio e por que é tan importante?

O amor propio é a relación que cada persoa ten consigo mesma.

Reflicítese en:

Como se fala internamente
Como se xestionan os erros
Como se establecen límites
Como se prioriza o benestar
Non se trata de facelo todo ben, senón de tratarse ben.

Cando existe amor propio:

Diminúe a autoexigencia
Aumenta a autoestima
Tómanse decisións máis conscientes
Déixanse de aceptar situacións que restan benestar
O amor propio non é egoísmo, é a base do benestar emocional.

Como traballar o amor propio no día a día

O desenvolvemento do amor propio non require cambios drásticos,

senón pequenos hábitos sostidos:

Practicar un diálogo interno máis amable
Aprender a dicir “non” sen culpa
Respectar os propios tempos
Aceptar o erro como parte do proceso
O desenvolvemento privado empeza no cotián.

Cada pequeno xesto conta.

O amor dos demais: a importancia de que che queiran ben

Non todo o que parece amor éo. E non todo o amor que se recibe é saudable.

O amor san recoñécese porque:

Desexa o benestar da outra persoa
Acompaña sen invadir
Respecta as decisións
Impulsa o crecemento privado
Quen quere ben non busca controlar nin impoñer, senón acompañar desde o respecto.

En ocasións, ese amor exprésase a través de consellos que poden incomodar, pero que nacen desde o coidado.

Dar e recibir consellos: unha clave para relacións sas

Un dos piares das relacións conscientes é aprender a comunicar desde o respecto.

Dar un consello sen que fose solicitado pode xerar rexeitamento ou incomodidade.

Por iso, é importante:



Antes de dar un consello:
“Pódoche compartir algo desde o cariño?”

Antes de recibilo:
“Teño que velo noutro momento, agora mesmo non estou preparado.”

Pedir permiso é unha forma de coidar o vínculo.

O benestar emocional tamén se constrúe desde a comunicación consciente.

Relacións que suman: como rodearse de persoas adecuadas

A contorna inflúe directamente no estado emocional.

As relacións sas caracterízanse por:

Apoio e respecto
Comunicación sincera
Alegría polo crecemento do outro
Presenza sen xuízo

Elixir ben ás persoas coas que se comparte a vida é unha forma de amor propio.

Tamén o é tomar distancia daquilo que xera malestar, desgaste ou

inseguridade.

O verdadeiro cambio: do exterior ao interior

Cando o amor propio fortalécese, cambia a forma de relacionarse co mundo.

Déixanse de buscar respostas fóra.

Empézase a construír estabilidade desde dentro.

E, desde aí, permítese recibir un amor máis consciente, máis equilibrado e máis san.

Porque cando unha persoa aprende a quererse ben, tamén aprende a elixir mellor.

En Viaxando cara á meta *O camiño cara ao benestar comeza no interior.*

Traballar o amor propio, a xestión emocional e os hábitos saudables permite construír unha vida con máis equilibrio, claridade e sentido.

Se se desexa iniciar este proceso, sempre é un bo momento para empesar.



Canle WhatsAmes

A Canle de WhatsApp do Concello de Ames

- ✓ Axenda, actualidade, avisos, ...
- ✓ Infórmate de forma sinxela, confiable e privada!!!



Escanea o QR



Concello
de AMES

Tes algunha dúbida,
consulta ou suxerencia?

WhatsAmes

A túa liña directa co Concello

606 71 41 63