

## SERVICIOS

## TRANSPORTES

Estación de Autobuses	981 542 416
Tussa	981 568 210
Transporte urbano	901 120 054
Renfe	902 240 202
Aeropuerto	981 547 500
AENA	902 404 704

## PARADAS DE TAXI

Radiotaxi	981 569 292
Praza Roxa (24 horas)	981 595 964
Montero Ríos (24 horas)	981 561 028
Galeras	915 580 173
Pólgono de Fontiñas	981 575 959
Avenida de Figueroa	981 585 973
Estación de Autobuses	981 582 450
Estación Ferrocarriil	981 598 488
Castiñeirío	981 521 300
Aeropuerto de Lavacolla	981 591 575

## AUTOBUSES DE LÍNEA

Castromil	902 292 900
Arriva	902 277 482
Alsa-Enatcar	902 422 242
Freire	981 563 238
La Estradense	986 570 018
Autobuses de Calo	981 548 581
Mosquera	981 587 124

## URGENCIAS

Emerxencias-SOS Galicia	112
-------------------------	-----

## SEGURIDAD COMARCAS

Policia Local de Ames	619 767 575
Policia Local de Arzúa	618 881 487
Policia Local de Melide	610 673 767
Policia Local de Ordes	676 975 533
Policia Local de Teo	606 984 838
Policia Local de Oroso	981 691 680
Guardia Civil de Arzúa	981 500 002
Guardia Civil de Boimorto	981 516 212
Guardia Civil de Brión	981 887 011
Guardia Civil de Melide	981 505 007
Guardia Civil de Milladoiro	981 536 405
Guardia Civil de Negreira	981 885 001
Guardia Civil de Ordes	981 680 030
Guardia Civil de Padrón	981 810 091
Guardia Civil de Sta. Comba	981 880 023
Guardia Civil de Sigüeiro	981 691 381

## FARMACIAS DE GUARDIA

## SANTIAGO

## URGENCIAS (9.30 a 22.00 horas)

San Pedro de Mezonzo, 34	981 593 391
Rúa do Toural, 11	981 585 940
Rúa de Madrid, 12	981 583 156
Frei. Rosendo Salvado, 18	981 599 702
Santa Marta de Arriba, 4-6	981 521 064
Castiñeirío, 12	981 590 397
Porta Faxeira, 1	981 585 802
Restollal, 47	981 599 225
Cantón do Toural, 1	981 585 895
República Argentina, 43	981 592 172
SERVICIO NOCTURNO (22 a 9.30 horas)	
Toural, 11	981 585 940
Rúa de Madrid, 12	981 583 156
República Argentina, 43	981 592 172

## COMARCAS

<b>Ames</b> Rúa de Abaixo, 21. Milladoiro
<b>Arzúa</b> Padre Pardo, 34
<b>Melide</b> Progreso, 3
<b>Negreira</b> Carreira de San Mauro, 26
<b>Ordes</b> Alfonso Senra, 139
<b>Padrón</b> Samil. Rois, Oin
<b>Santa Comba</b> Lugar da Pereira, s/n
<b>Teo</b> Cacheiras, s/n



Sandra Candal muestra el mapa donde diseña sus estrategias de viaje. Próximo destino: Japón. BEA OTERO

## SANDRA CANDAL BLOGUERA Y TROTAMUNDOS EMPEDERNIDA

## «Todos somos viajeros aunque no nos demos cuenta de ello»

En su blog cuenta sus experiencias alrededor del mundo

CRISTINA M. CAROU / I.C.

SANTIAGO / LA VOZ

Sandra Candal es una viajera empedernida. Cuando el libro de Patricia Schulz *1.000 sitios que ver antes de morir* cayó en sus manos, inició un reto consigo misma para ver a cuántos podía ir. Esta es la temática principal de su blog, *El viaje de mi vida*, que se constituye como una página de referencia para aquellos a los que les apasiona moverse por el mundo.

—Se presenta como alguien que vive para viajar y viaja para vivir. ¿Es su filosofía?

—Sí, porque confieso que viajar para mí ahora es una obsesión y una necesidad. Yo intento ahorrar en todo para poder permitirme ir de un sitio a otro. Prescindo de muchas cosas porque lo que me aporta viajar es mil veces mejor, me llena mucho más de felicidad.

—Se autodenomina viajera y odia a los turistas. ¿Por qué?

—Yo distingo al viajero, que es la persona a la que le gusta ver otras culturas, meterse en ellas... Y luego está el guiri, que ya no disfruta del momento sino que está sacando una retahíla de fotografías para enseñárselas a sus colegas cuando vuelva.

—En su blog tiene una sección de consejos. ¿Cuáles son las claves para hacer una maleta a prueba de Ryanair?

—La clave fundamental es que siempre viajamos con demasiadas cosas. Si te pones a pensar en lo que realmente te va a ser útil durante la estancia, no te llevarías ni la mitad.

—¿Cómo consigues uno viajar a 99 sitios sin arruinarse?

—El dinero que te gastes depende totalmente de ti. Hay gente que no se quiere comer la cabeza buscando billetes de avión.

Pero si tienes tiempo para mirar en Internet, no te importa irte un día antes o después y eres flexible en tus destinos, viajar no resulta caro.

—Tiene 99 de los mil sitios pero seguro que ha visto lugares increíbles que no se incluyen en el libro de Patricia Schulz.

—Sí. Es que otra de las cosas que estoy haciendo últimamente es poner a debate la lista. Porque Schulz ya avisa que es algo muy subjetivo. Por eso cuando viajo intento ir a más sitios de los que ella propone, y suelo consultar a los autóctonos para que me digan qué cosas merecen la pena.

—¿De todos los sitios a los que fue con cuál se quedaría?

—Es imposible elegir porque todos te aportan algo especial. Llamo al blog *El viaje de mi vida* porque este es nuestro viaje, y todos viajamos aunque no seamos conscientes de ello.

## Cuatrocientos cirujanos tratan sobre el avance de la cirugía ambulatoria

SANTIAGO / LA VOZ

El avance de la cirugía mayor ambulatoria, en la que el paciente no queda ingresado tras la operación y que es cada vez más habitual, será abordado en un congreso que reúne a 400 especialistas en Santiago entre los días 26 y 28 de este mes.

El presidente del congreso es el cirujano Francisco Barreiro, del Hospital Clínico. Abordará avances tecnológicos, procedimientos mínimamente invasivos, las técnicas anestésicas más eficientes o la mejora de los cuidados posoperatorios, que han aumentado la seguridad y la calidad del tratamiento de los pacientes, afirma. Será el segundo congreso ibérico y el undécimo español sobre esta asistencia quirúrgica.

## Premiado un alumno del Conservatorio

SANTIAGO / LA VOZ

Un alumno del Conservatorio de Santiago, Manuel Lorenzo, ha sido galardonado en el Concurso de Violín y Violonchelo Cidade de Vigo, que se clausuró el día 6 con un concierto de los cinco ganadores. El joven resultó premiado en la categoría B para violonchelistas entre 13 y 16 años. El concurso se desarrolló en Vigo los días 4, 5 y 6 y contó con una amplia participación de jóvenes músicos gallegos. Como parte del premio, los galardonados actuarán con la Orquesta 430 y la orquesta del Conservatorio de Pontevedra.

## MUSEOS Y EXPOSICIONES

**CGAC.** Valle Inclán, s/n. «Diagramas», de Ricardo Basbaum; y «Transformación», de Victor Grippo. De 11 a 20 horas. Cierra los lunes.

**AUDITORIO DE GALICIA.** «15 contos breves e extraordinarios». Fundación María José Jove». Todos los días, de 10 a 14 y 16 a 19.

**MUSEO DAS PEREGRINACIÓNS.** Plaza de Pracerías. «El vino como valor religioso», de la Fundación Vivanco. Hasta el 20 de octubre.

**FUNDACIÓN NOVACAIXAGALICIA.** Vilar, 19. «Dibujando un mapa. Afluentes de la figuración en Galicia». Hasta el 29 de septiembre.

## CONXO

## Semana Cultural

**Desde 18.30.** El teatro *Os antoxos de Margarida*, el concierto de Fonki, y la obra *Cuntis Ville* amenizan la tarde en el centro sociocultural de Conxo.

## CICLO TERRAZEANDO

## Oso Leone

**20 horas.** Teatros Los mallorquines Oso Leone actuarán hoy en la terraza del Pazo de Bendaña. Abrirá el concierto el coruñés Graham Summer.

## VERÁN NA RÚA

## «O Crebanoces»

**19.30 horas.** La Banda Municipal de Música de Santiana. go y Títeres Babalava interpretan con marionetas esta tarde la obra *O Crebanoces*.

## TEATRO PRINCIPAL

## «Da Vinci tiña razón!»

**21 horas.** Teatro Producciones Excéntricas abre la temporada del Teatro Principal con su obra *Da Vinci tiña razón!*, de Rolad Topor.

## A GRAMOLA

## Arévalo &amp; Vignola

**20 horas.** A Gramola. Plaza de Cervantes, 10. A Gramola continúa amenizando sus tardes a base de música. Hoy es el turno del pop rock del dúo Arévalo & Vignola.

## BABEL

## Kana Kaiana

**22.30 horas.** Los ritmos brasileños, reggae y rock del grupo Kana Kaiana regresan a la noche compostelana con fiesta Erasmus incluida.

**EDUCALIA**

Centro de Ocio Educativo  
Avda. da Peregrina, 3 Baixo  
15220 Bertamirás (Ames)  
881 973 148  
centroeducalia@gmail.com  
Aberto de 8.30 a 20.30

Expertos en nenos