

# A REVISTA DO AUTÓNOMO

REVISTA DA ASOCIACIÓN INTERSECTORIAL E INTERTERRITORIAL DE AUTÓNOMOS E PEQUENA EMPRESA DE GALICIA



**Creamos**

**EMPREGO...**

**Xeramos**

**RIQUEZA**



# VIVEIROS DE EMPRESAS BARRO E LALÍN

## Cremos en ti



Queres poñer unha  
empresa en marcha  
e non tes onde situala?

Espazos para persoas emprendedoras

Creación de novas empresas

Oficinas e naves dispoñibles



[ VIVEIRO DE EMPRESAS ] [ *FABLAB* ]  
[ ESPAZO COWORKING ]

*Parcelas dispoñibles*

Infórmate das bases reguladoras para a adxudicación de espazos e o funcionamento dos viveiros de empresas de Barro e de Lalín na web [www.depo.gal](http://www.depo.gal)





# Encontro Autónom@s 2017

*O Presidente da Xunta de Galicia mostra o seu apoio ao colectivo autónomo e asegura que son parte esencial da economía galega.*

**B**aixo o lema “Os nosos autónomos, a nosa forza” o 3 de xullo, tivo lugar na Cidade da Cultura de Santiago de Compostela, o primeiro Encontro Autónom@s Galicia, organizado pola Consellería de Economía, Emprego e Industria.

O Presidente de APE Galicia, José Ramón Caldas, acompañado do Secretario, José Alonso e outros membros da Xunta Directiva asistiron a este acto de posta en valor do emprego autónomo da nosa comunidade.

O conselleiro de Economía, Emprego e Industria, Francisco Conde, abriu o acto que clausurou o presidente da Xunta de Galicia, Alberto Núñez Feijóo.

O presidente da Xunta, avanzou neste encontro a aprobación do Bono Autónomo, así como outros incentivos, como a ampliación da tarifa plana, e unha serie de medidas incluídas na Estratexia Autónomo 2020, no que tamén participou o conselleiro de Economía, Francisco Conde

e remarcou o valor do emprego autónomo na comunidade galega. Entre ambas as intervencións, autónomos e autónomas debateron e expuxeron as súas experiencias empresariais nunha mesa redonda na que tamén interveu a secretaria xeral de Emprego, Covadonga Toca.

Aproveitouse tamén este acto para facer a presentación oficial dunha oficina virtual para unificar e potenciar a atención ás persoas traballadoras autónomas que desenvolven a súa actividade en Galicia, a través da web que está a disposición de todos os usuarios: [www.oficinadoautonomo.gal](http://www.oficinadoautonomo.gal)

Esta plataforma deberá ir crescendo progresivamente en contidos e servizos, polo que será de gran interese contar coa participación activa dos axentes involucrados para lograr unha mellor atención ás demandas deste colectivo.

Ademais, os autónomos asistentes puideron coñecer os servizos e axudas que a Consellería de Economía, Emprego e In-



dustria pon a súa disposición para apoiar a actividade empresarial en xeral e a dos autónomos en particular nos espazos habilitados para os mesmos.



## Editorial

### NUESTRO EQUIPO

Este proyecto está liderado por un equipo que es multidisciplinar y trabaja para dar solución a los múltiples aspectos de la gestión comercial y de los autónomos, a su vez, es multigeneracional y combina la experiencia de los más veteranos con el ánimo y la mayor actividad de los más jóvenes.

APE Galicia cuenta con una red de delegaciones en los siete puntos más importantes de Galicia, lo que nos permite acercar la asociación a toda la Comunidad.

### SERVICIOS

- Representación y defensa de los intereses generales y comunes de colectivo autónomo, ante las Administraciones.
- Informar, formar y asesorar a sus asociados de cuantos asuntos sean de su interés.
- Establecer y prestar servicios de interés común o específicos que le requieran sus asociados, tanto asesoramiento profesional como técnico.
- Desarrollar programas formativos adecuados para el colectivo autónomo.
- Organizar todo tipo de actividades, jornadas, seminarios, programas formativos, convenios de colaboración, accesos de ayudas y subvenciones, proyectos de difusión e implantación de las nuevas tecnologías.
- Actividades que tiendan a la promoción y fomento del empleo autónomo.

## Sobre nosotros

*APE Galicia* empezó siendo un proyecto en el año 2006 y a día de hoy, sigue siéndolo en su ánimo de ayudar y resolver los problemas del colectivo de profesionales autónomos y autónomas.

*Nuestro proyecto sigue cada día más vivo y lo conforman los miles de asociados que nos han convertido en la asociación más representativa del trabajo autónomo en Galicia.*

*APE Galicia tiene como principal objetivo apoyar al colectivo de trabajadores autónom@s a través de la gestión y defensa de sus intereses en sus relaciones con las Administraciones Públicas y otros agentes económico-sociales, motivo por el cual se encuentra dentro de la Mesa del Trabajo Autónomo, como previo paso a la constitución del Consejo Gallego del Trabajo Autónomo.*

*APE Galicia intensificará su trabajo para seguir siendo la voz del autónomo y para defender el papel de sus asociados como generadores de riqueza y creadores de empleo.*



**Ao servicio dos  
AUTÓNOMOS**  
Desde 2006



**CREAMOS RIQUEZA...  
XERAMOS  
EMPREGO**



# SUMARIO

Nº8 SETEMBRO DE 2017



## SAÚDOS INSTITUCIONAIS



## MEMORIA DE ACTIVIDADES 2016



## VIII CONGRESO DO TRABALLADOR AUTÓNOMO



## GALARDÓN AUTÓNOMO DISTINGUIDO 2016

### Edición

APE Galicia

Praza de España, 1-1º Esq.-Ofic. 1  
36002 – PONTEVEDRA  
Telf.: 986891657 | Fax: 986891657  
www.apegalicia | info@apegalicia.es

### Depósito Legal

VG-52-2011

### Dirección

José Ramón Caldas Martínez

### Personal técnico

Sonia Acuña Pazos

### Redacción

Sonia Acuña Pazos  
Yolanda Carracedo Pérez

### Fotografía

APE Galicia

### Diseño y maquetación

Pontevedra Digital  
Praza de España, 1-1º Dcha.-Ofic. 3  
PONTEVEDRA  
Telf.: 986 843 652 | 630 650 415  
www.pontevedradigital.es  
info@pontevedradigital.es

# Presentación





**APE Galicia** con el paso de los años sigue siendo un proyecto en continuo crecimiento y con un gran futuro por delante, fruto del trabajo constante, día a día, de todos los que conformamos esta gran familia de los autónomos y autónomas de Galicia.



En nuestro trabajo diario, con la ayuda de los asociados, los presidentes y los secretarios de nuestras asociaciones vinculadas, de los miembros de la junta directiva y de la secretaría técnica que presido, nos toca responder al apoyo incondicional del colectivo al que representamos, para contribuir al desarrollo de este proyecto, como así lo venimos haciendo.

Tenemos una escuela de formación en marcha, para formar a nuestra gente y a los futuros autónomos y autónomas, por eso queremos contar con el apoyo de las administraciones para favorecer el continuo descenso del desempleo, y fortalecer, a su vez, la riqueza de nuestra Galicia.

Este año queremos reconocer a las personas autónomas al frente de negocios centenarios, que continúan con la herencia de padres, abuelos y bisabuelos, que también eran autónomos. Con esto, nosotros ponemos de nuevo nuestro empeño en el relevo generacional, para que ningún autónomo tenga que cerrar sus puertas.

También queremos reconocer el trabajo de la Consellería de Economía Empleo e Industria, por hacer realidad la mesa del autónomo, la cual debemos esforzarnos por mejorar entre todos y todas, siendo esta la mejor herramienta para discutir la problemática del sector. Desde esta asociación queremos reconocer la labor del presidente de la mesa.

No quisiera despedirme sin felicitar a todos los autónomos y autónomas distinguidos en años anteriores.

Muchas gracias.

**José Ramón Caldas Martínez**  
**Presidente APE GALICIA**





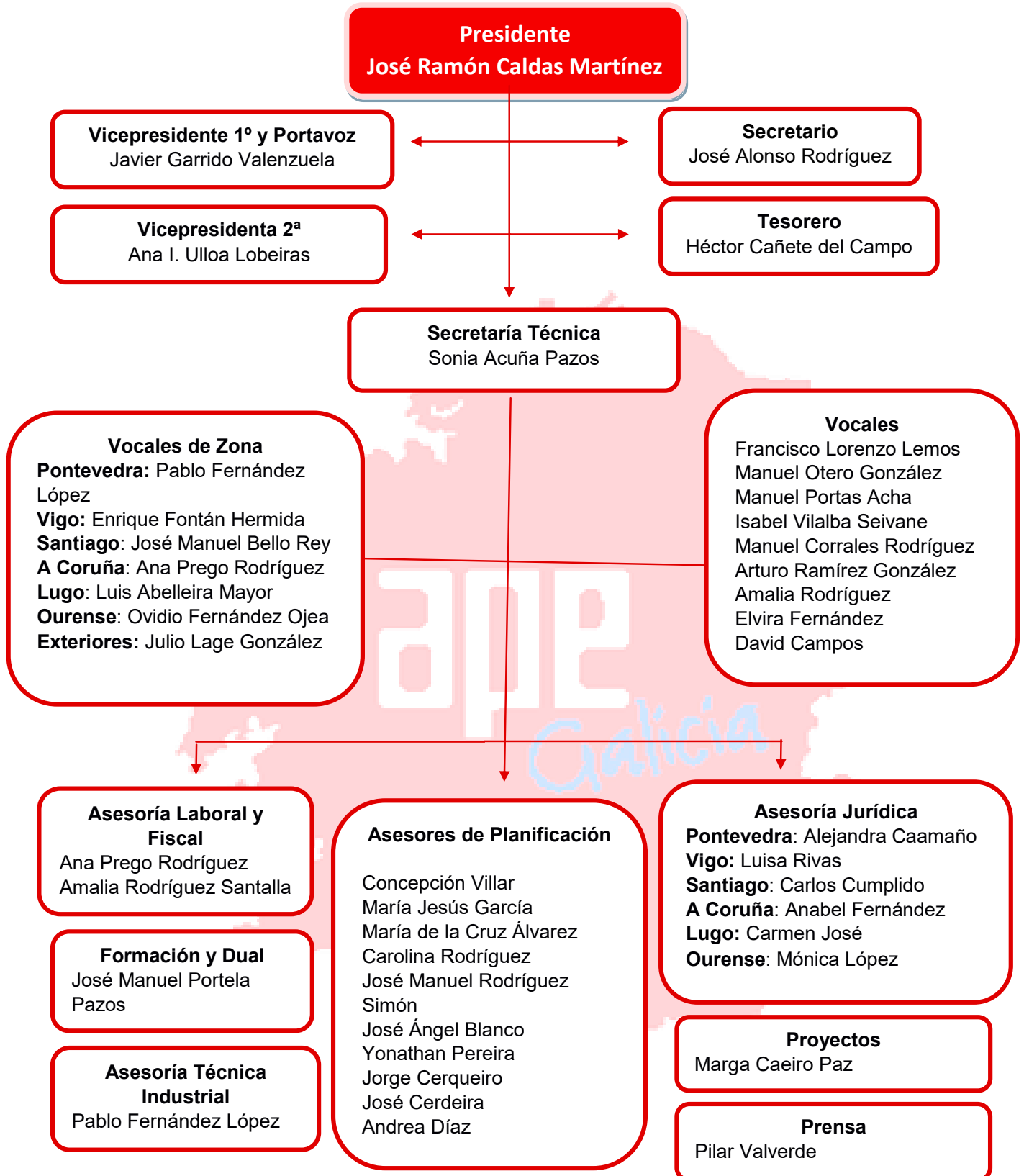


# Órganos de gobierno e representación institucional





## JUNTA DIRECTIVA APE GALICIA



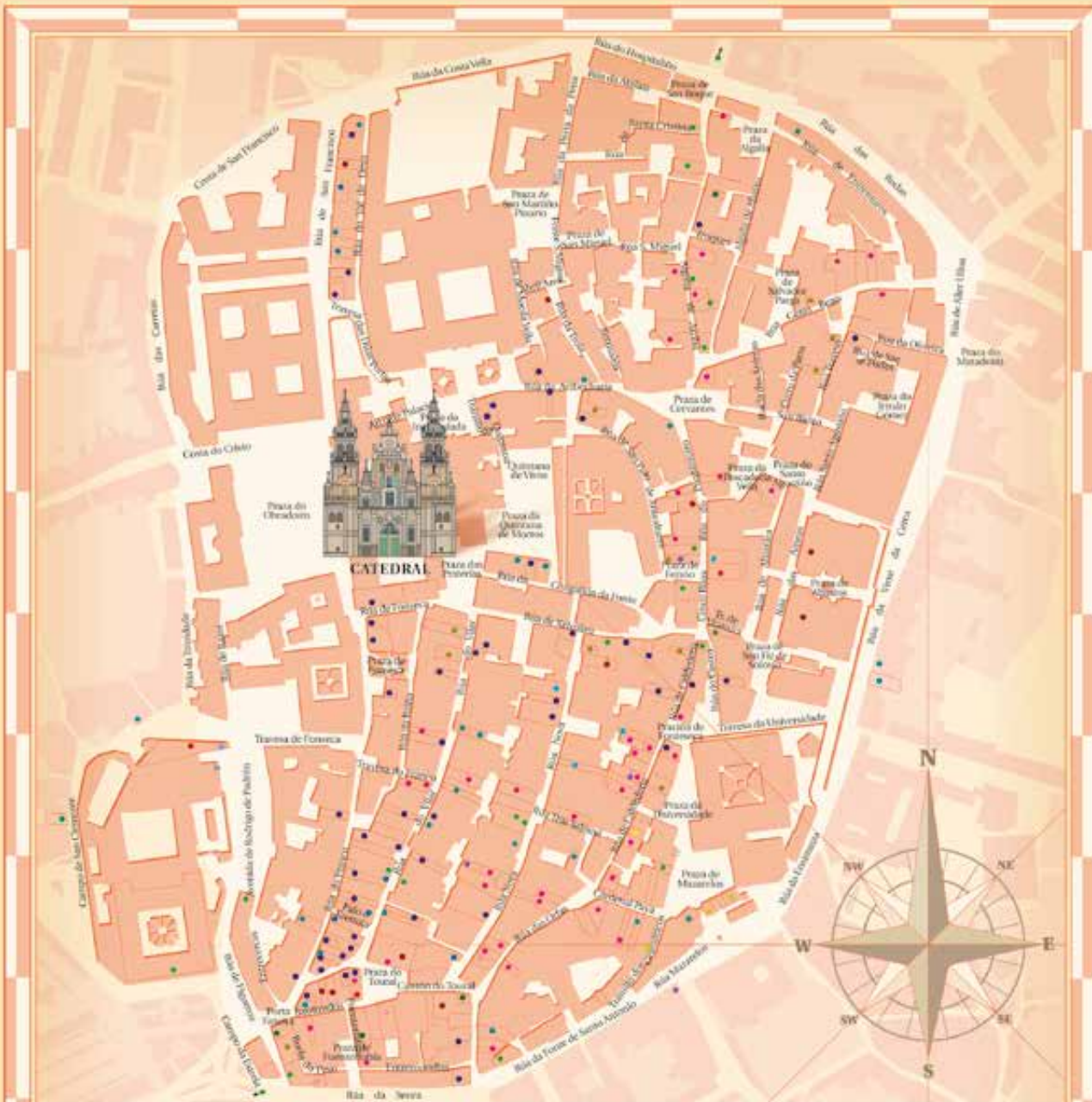
La ejecutiva estará formada por los siguientes cargos: **Presidente, Vicepresidentes, Secretario, Tesorero, Vocales de zona y secretaria técnica.** Siempre podrá asistir otro vocal o asesor a petición del presidente.



# Representación e colaboracións







*All you need during your visit is right by the Cathedral, in the heart of Santiago*  
*Todo lo que necesite durante su visita está junto a la Catedral, en el corazón de Santiago*

- Restaurants and hotels/Restaurantes y hoteles
- Arts and crafts, gifts and souvenirs/Artesanía, regalos y souvenirs
- Food/Alimentación
- Book shops and newspapers/Librería y prensa
- Photography/Fotografía
- Opticians/Óptica
- Media and telecommunication/Comunicación y telecomunicación
- Fashion shops/Moda
- Pharmacy and chemist's shop/Farmacia y parafarmacia
- Jewellery and silversmith's crafts/Joyerías y platerías
- Freelance professionals/Profesionales independientes
- Hairdressers and beauty shops/Peluquería y belleza
- Travel goods/Artículos de viaje
- Professional equipment/Equipo profesional

**Compostela**  
**monumental**

CENTRO COMERCIAL ABERTO

COMPOSTELA MONUMENTAL, OPEN SHOPPING CENTRE





# **ANUARIO APE 2016**



# DEPUTACIÓN DE PONTEVEDRA



## SMARTPEME ACHÉGASE AO TEU CONCELLO SE QUERES MELLORAR NO USO DAS TIC, VEN COÑECERNOS!

### CÓMO CHE PODE AXUDAR SMARTPEME NO TEU NEGOCIO

- Axudándoches a escoller o **marketplace** máis adecuado para ti
- Acompañándote durante o proceso de implantación do **comercio electrónico**
- Aconsellándoches as ferramentas adecuadas para **mellorar** a túa **produtividade**
- Resolvendo calquera **dúbida** sobre as TIC
- SmartPeme é un servizo pensado para axudar a **autónomas e autónomos, persoas emprendedoras e pemes** desde un enfoque personalizado

Podes atopar as oficinas SmartPeme en:

Cambados • Lalín • O Porriño • Pontearreas • Pontevedra • Vigo



# Saúda, Carmela Silva Rego

## Presidenta da Deputación de Pontevedra



O talento e o emprendemento son dous dos trazos que identifican a nosa provincia. Contamos con profesionais, empresarias e empresarios que poñen en marcha atractivos e novidosos proxectos e traballan arreo para levalos adiante. Innovamos, e os resultados son visibles: estamos na vangarda mundial en diferentes sectores económicos e somos unha provincia punteira e competitiva.

Estes grandes activos contribúen a xerar riqueza e a mellorar o tecido produtivo de maneira sólida. A Administración que presido, desde a nosa chegada ao Goberno da Deputación, ten subliñados e en letras maiúsculas grandes retos coma o desenvolvemento económico, o apoio ás iniciativas empresariais innovadoras e a loita contra o desemprego.

Este obxectivo tradúcese en actuacións desta institución para o progreso da provincia mediante o impulso de novas saídas laborais. Os recursos para o fomento de emprego incrementáronse nun 21 %, e apostamos polos viveiros de empresas como unha maneira efectiva de xerar tecido e postos de traballo. Así, funcionan con excelente resultado e unha alta ocupación os viveiros de Barro e o polígono industrial de Lalín, que ademais estamos a potenciar con novas iniciativas e actividades.

Tamén creamos coworkings para incentivar o emprendemento e darlles facilidades a todas as persoas que queiran levar adiante un proxecto empresarial. Pronto poremos en marcha o espazo de Barro, que xa recibiu un elevado número de solicitudes, un signo máis da forte iniciativa e o pulo da nosa provincia. Facilitamos locais, formación e asesoramento, e apostamos por este sector porque coñecemos a importancia de apoiar aos emprendedores. Ademais, colaboramos coa patronal das e dos autónomos e temos asinados acordos cos concellos na liña de axudar este sector chave na recuperación económica.

O traballo autónomo ten un alto valor para nós e somos conscientes da súa transcendencia no crecemento deste territorio. Iremos continuar na liña de apoialo e consolidar así a puxanza e competitividade da provincia, contribuindo a desenvolver todo o seu potencial. Nesa tarefa estamos comprometidas e comprometidos.

*Carmela Silva Rego*



CONCELLO DE  
**SAN  
XEN  
XO**



The coat of arms of Sanxenxo, featuring a crown above a shield with a hand holding a quill pen.



**nauta  
SANXENXO**



con dos x's

turismo de  
**sanxenxo**





# Saúda, Telmo Martín González

## Alcalde do Concello de Sanxenxo

**Q**ueridos amigos, tengo la oportunidad de dirigirme a vosotros como alcalde de Sanxenxo. Pero lo que verdaderamente define mi trayectoria vital es que hace más de 35 años que soy un empresario autónomo.

Hemos pasado unos años muy difíciles por la crisis y, aunque no hemos recuperado todavía los índices de actividad económica y empleo anteriores, es evidente que las cosas están mejorando.

Los autónomos seguimos siendo una de las asignaturas pendientes de la economía española. Recientemente se han aprobado una serie de medidas que van en la línea que llevamos muchos años reclamando. Es un paso importante, pero no es suficiente. Seguimos todavía lejos del status que tienen los autónomos en los países más desarrollados de la Unión Europea. Y para conseguirlo, seguimos trabajando.

*Telmo Martín González*





A voz do  
turismo

+ de 7000 empresas  
+ de 50 entidades asociadas  
Miles de profesionales trabajando para ti



# Clúster Turismo de Galicia

Impulso de la internacionalización  
Planes de formación  
Ayudas para la comercialización y promoción  
Creación de nuevos productos turísticos

....



<http://clusterturismogalicia.com/>

galicia

# Saúda, Alfonso Rueda

## Vicepresidente da Xunta de Galicia



**C**ando se fala da columna vertebral das economías, ás veces esquecese que en España, e Galicia non é unha excepción, esa columna vertebral fórmana os autónomos. Fálase de grandes empresas e fálase tamén da Administración Pública. En Galicia gústanos falar dos autónomos e poñelos en valor. Os autónomos apostan por tirar cara adiante, por emprender, por inventarse a si mesmos. Na Xunta sabémolo ben.

Desde 2009 case 9.000 galegos decidiron iniciar un negocio. Galicia segue sendo a comunidade cun emprego autónomo máis sólido e a que máis apoios públicos presta: un de cada catro traballadores pertence a este sector e Galicia lidera as comunidades con maior peso sobre o total da afiliación á Seguridade Social.

Ademais, e estes son detalles importantes, os autónomos son máis estables que na media de España, están 5,4 puntos por enriba das iniciativas de máis de cinco anos e estamos a falar dun emprego máis igualitario que a media estatal.

Desde a Xunta temos apostado desde o principio por reforzar as nosas axudas a este colectivo. Falamos da Estratexia Autónomo 2020, do Bono Autónomo ou de medidas concretas, como a ampliación en 16 semanas adicionais da cota da Seguridade Social á persoa contratada para poder favorecer deste modo a conciliación dos pais e nais.

A recuperación económica é unha realidade en Galicia, algo que se ve continuamente refrendado polos datos económicos. Queda camiño por percorrer, pero os autónomos están tendo un papel destacado nese proceso. E nese traballo común é importante que a Xunta conte con interlocutores estables para poder canalizar a información e escoitar as demandas do sector. É o caso da Asociación Intersectorial e Interterritorial de Autónomos e Pequenas Empresas de Galicia, APE Galicia.

Gústanos dialogar e que ese diálogo sexa fluído. Porque do que se trata é de favorecer o traballo dos autónomos todo o que sexa posible, de poñer en marcha as medidas que faciliten o seu desenvolvemento, de reducir a burocracia para ser máis áxiles, de recordar, a través de políticas públicas, que eles son a columna vertebral deste país.

Falar de autónomos é falar de emprego; falar de autónomos é falar de valentía; falar de autónomos é falar de botar horas para que todo se axuste e todo funcione; falar de autónomos é falar de apostar por ficar aquí e crear riqueza. Falar de autónomos, en definitiva, é falar de Galicia.

*Alfonso Rueda Valenzuela*



Con la **Experiencia** para darle las soluciones más adecuadas. Con la **Infraestructura** y **Capacidad** para cumplir los plazos señalados. Con la **Tecnología** más avanzada y adecuada para la seguridad y calidad de cada trabajo. Con el **Compromiso** que cada cliente espera de Nodosa Shipyard. Con la **Competitividad** necesaria en cada proyecto. Con la **Ilusión** y **Pasión** que ponemos en todo lo que hacemos.

# AFÁN DE SUPERACIÓN

BIENVENIDO A NODOSA SHIPYARD

www.nodosa.com

**nodosa**  
shipyard 



Shipbuilding & Shiprepair



# Saúda, Francisco Conde López

## Conselleiro de Economía, Emprego e Industria e Presidente da Mesa do Autónomo



Os autónomos galegos sodes un dos piares sobre os que se asenta a recuperación económica que está a vivir Galicia. O voso traballo e esforzo contribúe a contar cun país que xera riqueza, postos de traballo e que pouco a pouco vai consolidando un escenario cada vez máis esperanzador para vivir, traballar e investir aquí.

Hai un proverbio que di que cando sopran ventos de tempestade, uns corren a refuxiarse e outros constrúen muíños. Os integrantes da vosa entidade sodes do segundo grupo. A palabra renderse non aparece nos vosos dicionarios nos que si se atopan termos como emprender, arriscar, valentía, esforzo ou ilusión. E é o conxunto de todos eles o que actúa como motor económico para que Galicia siga dando grandes pasos. Grazas por esa actitude e, sobre todo, grazas a todos os asociados de APE Galicia pola vosa colaboración.

Tomar a decisión de ser autónomo non é doada e sabemos que o camiño que emprendedes, ao decidirvos, non está exento de dificultades. Por iso, desde a Administración temos a responsabilidade de darvos todas as facilidades para que os vosos proxectos cheguen ás súas metas, queremos ser esa man amiga sempre tendida e disposta a axudar. Sen dúbida, o apoio aos autónomos é unha das prioridades para a Xunta de Galicia como así se demostra coa posta en marcha, este mesmo ano, da Estratexia Autónomo 2020 que, cun orzamento de 160 millóns de euros para os vindeiros catro anos, pon en marcha 20 medidas para axudar a 40.000 autónomos galegos.

Medidas como o bono autónomo ou a ampliación da tarifa plana do Estado para os galegos pretenden dar resposta ás necesidades de todo o colectivo, desde os que agora comezades

ata os que xa levades varios anos co voso negocio e queredes mellorar a súa competitividade.

Pero non podemos esquecer a importancia doutro tipo de medidas que vos axudarán a equipararvos cos traballadores por conta allea e que vos facilitarán o día a día para que poidades conciliar vida familiar e laboral. Por iso apostamos por ampliar en 16 semanas a bonificación do 100% da cota da Seguridade Social da persoa contratada cando un autónomo ou autónoma ten fillos.

As medidas enmarcadas nesta Estratexia consensuada co sector, pensada especialmente para acompañarvos no voso esforzo e deseñar un escenario no que sexa máis doado emprender e crear novas oportunidades, súmanse a outras actuacións que teñen contribuído a facilitar os trámites e proporcionar recursos a todas as persoas que queren poñer en marcha un negocio, como a Lei do emprendemento, que inclúe a eliminación da licenza previa, os incentivos fiscais, a Unidade Galicia Emprende, a plataforma Doing Business ou as aceleradoras de empresas.

En definitiva, o Goberno galego está ao voso carón, cremos en vós e nas vosas capacidades e non queremos que unha boa idea de negocio se perda nun caixón por falta de apoio. Xuntos poderemos construír un futuro máis próspero para Galicia.

*Francisco Conde López  
Conselleiro de Economía, Emprego e Industria*



**GUÍA DE  
COMERCIO  
LOCAL  
PONTEVEDRA  
CAPITAL  
SHOPPING**



**VIRÁS AO CENTRO COMERCIAL MÁIS CHULO DAS RÍAS BAIXAS.  
PONTEVEDRA CAPITAL SHOPPING.  
MERCA LOCAL E RESPONSABLEMENTE.  
DESCARGA A APLICACIÓN DA GUÍA DO COMERCIO LOCAL E VISITA A PÁXINA WEB  
[WWW.PONTEVEDRACAPITALSHOPPING.GAL](http://WWW.PONTEVEDRACAPITALSHOPPING.GAL)**





# Saúda, Miguel Anxo Fernández Lores Alcalde de Pontevedra

**M**oi boa parte da vida económica do noso país ten que ver co emprego autónomo. Esa razón é de sobras suficiente para encher de simpatía todo movemento que se realice para fomentar a vosa situación social e económica, sabedores de que do voso traballo depende tamén moito a cota de benestar que acada o conxunto da sociedade. Crear riqueza e movemento económico é a vosa razón de ser, tanto para defender o futuro das vosas empresas e familias, como para xerar novos empregos cos que outras persoas podan encamiñar a súa estabilidade económica como asalariadas.

En Pontevedra, a vosa contribución é innegable, xa que os sectores de máis raigame no noso municipio están maioritariamente ocupados por persoas autónomas que ao tempo de impulsar o emprendemento que sexa, realiza unha importante achega ás arcas públicas que fan posible unha cidade mellor equipada, cun alto nivel de servizos e unhas perspectivas de futuro optimistas.

Ogallá os poderes públicos con competencias en materia social e económica fose quen de regular de xeito máis favorable esta modalidade de traballo, que medra en importancia a medida que o sistema económico vai expulsando traballadores asalariados a causa da extrema competencia global e da optimización tecnolóxica, entre outros factores. Ogallá acaben atopando mecanismos máis acaídos e satisfactorios de regular a actividade dos autónomos para que mellore a vosa condición de motor económico e aumente ao mesmo tempo a vosa calidade de vida.

*Miguel Anxo Fernández Lores  
Alcalde de Pontevedra*





www.grupoisonor.es  
902 202 145  
info@grupoisonor.es

www.previsonor.es  
902 105 451  
info@previsonor.es

“desde 1997 aportando soluciones”

**combine**  
más productos y obtenga  
**mejores**  
condiciones

## SERVICIOS A SU DISPOSICIÓN

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Servicio de Prevención Ajeno, Vigilancia de la Salud, Planes de Emergencia, Manuales de Autoprotección, Coordinaciones de Seguridad y Salud, Mediciones de Condiciones Ambientales, ...

### FORMACIÓN

- Presencial, Distancia, E-learnig, In-company, a Medida, TPC (\*consulte calendario de Cursos de PRL de Convenio)

### PROTECCIÓN DE DATOS Y SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN

- Adaptación a la Normativa de Protección de Datos y Seguridad de la Información. Nuevo Reglamento
- Recogida y Destrucción Documental.
- Copias de Seguridad en la Nube con Gestión Documental y Antivirus.

### SISTEMAS DE GESTIÓN DE CALIDAD, MEDIO AMBIENTE, OHSAS, ...

- Implantación, Mantenimiento, Auditorías, Adaptación a las Nuevas Versiones Normativa ISO, Complementados con Software Específico.

### SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (APPCC).
- Mediciones y Análisis Alimentarios.
- Sistemas de Gestión Alimentarios: IFS, BRC, ISO 22000.
- Formación: Manipulador de Alimentos, APPCC, Trazabilidad, Sistemas de Gestión Alimentarios, Alérgenos, Normativa Acrilamidas, ...
- Alérgenos. Informe Nutricional.

### MEDIO AMBIENTE

- Informe sueltos, Planes de Gestión Ambiental, Determinación Huella de Carbono, ...

Colaboramos con  
**APE GALICIA** para ofrecer  
el mejor servicio a sus asociados

### LE OFRECEMOS

- El mejor precio por contratación de servicios combinados.  
“estamos comprometidos con minimizar sus costes”
- Empresas especializadas en cada uno de los servicios.  
“a cada servicio, un profesional”
- Consultor comercial único.  
“a cada cliente, una persona”
- Información actualizada sobre sus obligaciones y le ayudamos a cumplirlas.
- Soluciones globales a su medida.

### SOLUCIONES INFORMÁTICAS

- Soluciones TIC. Software libre. Desarrollo a Medida.
- Aplicaciones Móviles.
- Softic® erp, Software de Gestión Integral.
- Softic® erp Módulos: Financiero (almacén, compras, ventas, facturación y factura electrónica), CRM Gestión de Clientes, Obras (contabilidad, partes trabajo, aplicar presupuestos a obras, facturación directa, ...), Calidad, Gestión Ambiental y OHSAS, Protección de Datos, Recursos Humanos con Control Horario, Gestión Documental y Compliance (Prevención del Delito en las Empresas).
- Desarrollo Web y Comercio Electrónico.
- Marketing Online: Posicionamiento SEO, SEM, Redes Sociales, Community Management, E-mail Marketing, Analítica Web, Reputación, ...
- Imagen Corporativa, Diseño Editorial y Publicitario.

### RECURSOS HUMANOS

- Selección de Personal, Planes de Igualdad, RSE, ...

### SERVICIOS JURÍDICOS

### COMPLIANCE

- Prevención del delito en la empresa.

### MARCAS Y PATENTES

### TRAMITACIÓN Y GESTIÓN DE SUBVENCIONES

Más información: **David Ramos** (davidramos@previsonor.es | 647 735 498)



www.grupoisonor.es | info@grupoisonor.es | 902 202 145



# Miguel Ángel Blanco

Presidente de CIAE



## La ley de reformas urgentes, necesaria para seguir avanzando

**CIAE** (Confederación Intersectorial de Autónomos del Estado Español) felicita al Senado por haber por fin aprobado el pasado día 3 de octubre, casi de forma unánime, la ley de Reformas Urgentes del Trabajo Autónomo, ley tramitada en sede parlamentaria hace un año. La ley aporta una batería de novedades con el fin de impulsar el trabajo autónomo y se incrementan las prestaciones.

Es satisfactorio poder contar en poco tiempo con aspectos tan relevantes como:

- la ampliación de la tarifa plana.
- compatibilizar el 100% del cobro de la pensión de autónomo con el trabajo por cuenta propia.
- la deducción de gastos para los autónomos que trabajen en casa.
- deducciones en el ticket de comidas.
- la posibilidad de cambiar hasta cuatro veces en un año la base de cotización para adaptarla a los ingresos.
- la gestión de hasta 3 altas y 3 bajas al año del RETA.
- la reducción del 20 al 10% en los recargos de la Seguridad Social debido al retraso en los pagos
- la cuota de los autónomos societarios se desvincula de la subida del salario mínimo interprofesional.

Hay medidas que facilitan la conciliación familiar, se incorporan bonificaciones durante el descanso por maternidad y paternidad, entre otras mejoras notables en este ámbito de la familia. Es una buena medida el reconocimiento de la figura del accidente 'in itinere' (durante el desplazamiento de los profesionales a su lugar de trabajo) y hay mejoras para la formación en prevención de riesgos laborales.

Básicamente medidas que nos van aproximando al Regimen General de la seguridad Social y por lo tanto positivas

Pero también, después de ser publicada en el BOE esta ley tendremos que seguir manifestando nuestros deseos de mejorar con nuevas propuestas para seguir avanzando para que la cotización se realice por los ingresos reales, para que se libere de la carga impositiva a los ingresos que no lleguen al salario mínimo interprofesional, mejorar la prestación por cese de actividad, avanzar en normativas encaminadas hacia unas pensiones dignas, combatir la economía sumergida que pervierte la competitividad y la economía real, iniciativas que estimulen el crecimiento de las actividades y conseguir que nuestra actividad económica sea rentable saliendo de la actual situación de precariedad.

*Miguel Ángel Blanco  
Presidente de CIAE*



**IMPULSANDO SOLUCIONES**  
PROYECTOS E INSTALACIONES GLOBALES

Avenida de Madrid 129 Interior 5  
36214 Vigo (Pontevedra)  
Telf.: 986 376 699  
e-mail: [eyp@eyp.es](mailto:eyp@eyp.es)  
[www.eyp.es](http://www.eyp.es)

**INSTALACIONES Y MONTAJES ELÉCTRICOS INDUSTRIALES Y COMERCIALES (MT Y BT)**  
**INSTALACIONES DE CLIMATIZACIÓN Y VENTILACIÓN**  
**INSTALACIONES DE FONTANERÍA Y SANEAMIENTO**  
**INSTALACIONES DE DETECCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS**  
**INSTALACIONES DE TELECOMUNICACIONES**  
**MANTENIMIENTOS**

Sanitas Profesionales

Sanitas 

Para los autónomos  
que necesitan más  
que un seguro de salud

PARTE DE *Bupa*

La cobertura más completa diseñada  
para trabajadores autónomos.

Un seguro de salud que proporciona la **asistencia sanitaria más completa** y se adapta a las necesidades de los trabajadores autónomos.

Incluye cobertura en **accidentes de tráfico y laborales** y toda una serie de coberturas adicionales diseñadas para proteger al trabajador y a su familia ante una **incapacidad temporal u hospitalización**.

Date de alta ahora llamando al **900 900 918**  
y llévate **gratis** el complemento de farmacia

Aquellos nuevos asegurados considerando como tales los que no lo hayan sido en otra póliza de Sanitas en los 6 meses anteriores a su fecha de alta en la póliza que es objeto de esta promoción, que contraten la póliza comercialmente denominada Sanitas Profesionales, entre el día 1 de septiembre y el 15 de diciembre de 2016, ambos inclusive, y siempre que dicha contratación se haya realizado a través del canal comercial telefónico (Tlf. 900 900 918 y se trate de asegurados con domicilio en Galicia), contarán en la póliza contratada como cobertura adicional a la misma, con el Complemento de Farmacia, sin tener que abonar la prima de seguro correspondiente a dicho complemento durante toda la vigencia de la póliza. A este complemento le serán aplicables las condiciones de su póliza. Más información sobre este complemento en [www.sanitas.es](http://www.sanitas.es).





## Javier Garrido Valenzuela

### Vicepresidente de APE

**C**reo que podemos afirmar que, no sin muchos esfuerzos por parte de las asociaciones de autónomos, está habiendo más sensibilidad, por parte de las administraciones hacia nuestro colectivo.

Esto se debe, sin lugar a dudas a que el trabajo autónomo, ha sido, es y será el motor esencial de la recuperación económica en términos de empleo.

No en vano los autónomos fueron los primeros en comenzar a recuperar empleo (en octubre de 2013); encadenan 44 meses consecutivos de incrementos en la afiliación y se han recuperado ya 312.000 de los empleos autónomos perdidos durante la crisis.

Teniendo en cuenta que desde finales 2011 ha habido un incremento de más de 157.000 autónomos, pero el dato que me parece especialmente destacable y que nos fortalece desde el punto de vista de reivindicar ante las administraciones nuestra relevancia en términos de recuperación de empleo es que, tomando ese mismo periodo (diciembre 2011 a mayo 2017) el incremento de asalariados por autónomos ha sido de 366.154 más, estos datos son del propio Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

Desde la Xunta de Galicia siempre han tenido una sensibilidad especial con nosotros (cuestión que se destaca en este número de nuestra revista) y se han movido siempre en el ámbito de lo que podían hacer, dados los recortes tan severos que han tenido que realizar.

Por último, es justo reconocer el trabajo encomiable de las asociaciones de autónomos como la nuestra, liderada por José Ramón Caldas, que ha dado sus frutos en las medidas comentadas y seguiremos siendo los portavoces, dialogantes, pero exigentes del trabajador autónomo.

*Javier Garrido Valenzuela*  
Vicepresidente de APE



## Ana Isabel Ulloa

### Vicepresidenta de APE

*Simplificar e incentivar el relevo generacional de los autónomos para facilitar el emprendimiento de calidad*

**E**n un momento de la vida, un buen día, alguien tiene una idea, se arma de valor para arriesgar su capital y pone en marcha su pequeño negocio. Con mucho trabajo, **inteligencia, lucha**, perseverancia, una dosis de paciencia y otra de buen hacer, van pasando los años y en ese periodo su idea e iniciativa se ha convertido en una empresa consolidada, con bastantes clientes en cartera y un capital saneado. Pero al llegar la edad de jubilación del emprendedor de éxito, piensa ¿qué hacer ahora con la empresa? **En ocasiones tiene descendencia y están decididos a continuar, en otras aunque la tenga, los hijos prefieren seguir otros caminos, puede que este emprendedor no tenga a nadie que le suceda...** esto ocurre en el mundo empresarial y profesional.

En Galicia, según datos del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, más de un tercio de los trabajadores y trabajadoras autónomas personas físicas tienen más de 55 años, por lo que en los próximos 10 años, anualmente más de 4.000 autónomos y autónomas pasarán a situación de jubilación dato que sumado al índice de “fracaso” de actividades emprendedoras, hablaremos de la desaparición de 8.750 negocios en Galicia de manera anual.

**Debemos conseguir que el relevo generacional de trabajadores autónomos se convierta en nuestra comunidad, en el pilar de creación de empleo de emprendedores de calidad que continúen con actividades consolidadas, manteniendo los negocios gallegos y creando una vía de creación de empleo sostenible.**

*Ana Isabel Ulloa*  
Vicepresidenta de APE



# FROIZ



Siempre a su servicio

# Calidad al mejor precio.





## José Alonso Rodríguez

### Secretario de APE

## Hector Cañete

### Tesorero de APE

**APE Galicia** inicia su andadura hace más de 10 años para trabajar en favor de la defensa de los trabajadores autónomos, desde entonces colaboro con APE Galicia, en un principio desde la presidencia de la Asociación de Empresarios de la Electricidad y Telecomunicaciones de Pontevedra y actualmente con la secretaría de esta asociación.

A lo largo de este tiempo he trabajado, al lado del resto de los miembros de la Junta Directiva y muy especialmente con el presidente, José Ramón Caldas Martínez, fruto de este trabajo son la multitud de actividades y eventos que realizamos para nuestros asociados a lo largo de la geografía gallega.

En la actualidad contamos con siete sedes en las principales ciudades de Galicia, y una sede central en la ciudad de Pontevedra, donde también disponemos de un aula de formación equipada para realizar todas estas actividades.

APE Galicia sigue siendo por tanto, después de una década de trabajo y esfuerzo, un proyecto por el que luchamos cada día, pues los autónomos y autónomas somos esenciales en la economía de nuestro país.

Trabajamos día a día, codo con codo, con las administraciones públicas para discutir la problemática de los autónomos y autónomas, defender al colectivo y tratar de buscarle soluciones. Además desde la asociación ya estamos preparando nuevos proyectos para mejorar la capacitación de los actuales y futuros autónomos y autónomas.

*José Alonso Rodríguez*  
Secretario de APE

### *El verdadero reto del autónomo*

**E**n muchas ocasiones me he referido a la hostelería como uno de los motores de la economía no solo gallega, también nacional. Es un discurso que mantengo desde hace años y que está más presente que nunca en la actualidad. Los autónomos hemos tirado del carro durante los años más duros de la crisis y seguimos haciéndolo en la actualidad, cuando empezamos a ver brotes verdes, aunque muy pequeños todavía y a los que les está costando crecer. Por eso, el trabajo que se hace tanto en la Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería de A Coruña como en APE Galicia toma mayor relevancia si cabe.

Han variado los hábitos de restauración, especialmente desde la crisis. Nos hemos ido adaptando, poco a poco al modelo europeo de los horarios. Ya se ven calles sin gente a las 9 o las 10 de la noche, salvo en jornadas de verano o en algunos sitios muy concretos. Además, cada vez la gente es más comedida en lo que se refiere a comidas y cenas copiosas. Sin embargo, en Galicia tenemos un producto insuperable, refrendado por la llegada, cada vez en mayor número, de turistas a nuestras tierras; sobre todo los extranjeros.

Ahí entra un aspecto clave: la profesionalización del sector. Es una vieja demanda que cada vez se hace más y más necesaria. Ese es el verdadero reto del autónomo en hostelería. La clave es formarse y afrontar unos retos que nos permitan consolidar todo lo bueno que hemos hecho a lo largo de los últimos años. Y estar unidos. Es nuestra fuerza.

*Hector Cañete del Campo*  
Tesorero de APE



# LAGO



[www.lago-aves.com](http://www.lago-aves.com)



AVES ENTERAS



POLLO



PAVO



CONEJO



CORDERO



CERDO



OVOPRODUCTOS



ELABORADOS

1986-2016

*30 años*

# LAGO



## CRECIENDO CONTIGO

El Bao, 1 - Campañó - 36157 Pontevedra  
[info@lago-aves.com](mailto:info@lago-aves.com)

ALMACÉN Telf.: (+34) 986 87 41 41  
OFICINA Telf.: (+34) 986 87 12 10



## Luis Abelleira

### Responsable de APE Lugo

*Desde el mundo asociativo trabajamos para mejorar la calidad del trabajo de los autónomos.*

**R**epresentante de APE Galicia en Lugo y Presidente de la Asociación de Reparación y venta de Automóviles y Recambios de Lugo

En términos de variación interanual, el número de trabajadores autónomos en España ha crecido un 0,93% lo que significa 29.608 trabajadores más en el Régimen Especial del Trabajador Autónomo (RETA) que en el mismo periodo del año anterior.

En Galicia son 192.347 los trabajadores dados de alta en el RETA, en Lugo, la provincia que represento se ha experimentado un leve descenso respecto al año anterior, actualmente hay 35.546 trabajadores autónomos.

A lo largo de estos años vengo defendiendo el apoyo al emprendimiento y la estimulación del crecimiento y de la creación de empleo.

En la actualidad, en el conjunto de España y especialmente en nuestra comunidad, existen una serie de ayudas como las bonificaciones y reducciones en la cuota a la Seguridad Social, medidas que los nuevos autónomos gallegos tienen oportunidad de gozar por un tiempo superior.

Por otro lado, los que emprendieron hace años, los que han logrado superar la crisis y los que continúan siendo autónomos merecen todo nuestro apoyo para que continúen con su actividad. Desde el mundo asociativo trabajamos para mejorar la calidad del trabajo de estos autónomos.

Debemos apostar por la formación como base de los trabajadores autónomos, los nuevos y los futuros autónomos, clave en un mundo económico y empresarial en continua evolución tecnológica.

*Luis Abelleira  
Responsable de APE Lugo*



## Ana Prego

### Responsable de APE Ferrol-Coruña

*Aumenta la presencia femenina en el trabajo autónomo: mujeres autónomas*

**E**n España un tercio de los trabajadores dados de alta como autónomos son mujeres, y a pesar de que la presencia de las mujeres en el sector del autónomo no es demasiado alta, estamos por encima de la media de lo que ocurre en el resto de Europa.

A día de hoy, en España tres de cada diez autónomos son mujeres, contando en la actualidad con 608.790 mujeres autónomas. Por sectores, las mujeres tienen una presencia mayoritaria en la sanidad, peluquería, educación, hostelería y en el ámbito científico, en el lado contrario están los sectores del transporte, las industrias extractivas y la agricultura.

Muchas mujeres optamos por el trabajo autónomo porque nos permite mayores posibilidades de conciliar vida personal con familiar, y también de poder gestionar nuestra propia empresa decidiendo nosotras mismas hasta donde queremos llegar.

En este marco, cada vez más las asociaciones de autónomos como APE GALICIA, y las asociaciones de mujeres profesionales abogan por dar una mayor visibilidad a la situación de las trabajadoras autónomas, a fin de atraer a las mujeres hacia este sector y de establecer sistemas de formación específicos a lo largo de la vida laboral de estas trabajadoras autónomas, desde el inicio de su actividad en el establecimiento como trabajadoras por cuenta propia, y al final de la misma, ayudándoles en el relevo generacional de su negocio.

Y por último, querría destacar que para cerrar este círculo, es necesario el apoyo de las instituciones, que deben trabajar en programas específicos de apoyo empresarial a las mujeres, favoreciendo y facilitando la incorporación de las mismas, como trabajadoras autónomas y ayudando a que Galicia siga sacando puntos al resto de comunidades en el crecimiento de la mujer autónoma.

*Ana Prego, empresaria  
Responsable de APE Ferrol-Coruña*



50 años conservando



*El mejor sabor*

ALFONSO GARCÍA LÓPEZ, S.A. Camiño da Fábrica s/n 36995 Poio PONTEVEDRA  
T. 986 77 00 12 F. 986 77 13 59 info@pescamar.es www.pescamar.es





## Pablo Fdez. López

### Representante de APE Pontevedra

**A**utónomo, por definición, es un adjetivo que surge a partir de la noción de autonomía, siendo ésta la capacidad que tiene una persona para realizar acciones sin necesitar de otros... pero nada más lejos de la realidad, ya que la sociedad en la que vivimos nos demuestra cada día la importancia de pertenecer a un colectivo, a una agrupación y lo imprescindible que es estar conectado a tu entorno.

Por ello, actuar y pensar en conjunto siempre tiene mejores resultados que hacerlo de forma individual, como dice el proverbio “Si quieres ir rápido camina solo, si quieres llegar lejos ve acompañado”.

Con ese objetivo es por el que pertenezco y represento a distintos colectivos. Por una parte, como vocal del Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos Industriales de Vigo, porque fomenta, crea y organiza servicios y actividades que tienen como finalidad la formación y perfeccionamiento profesional. También presido la Asociación de Jóvenes Empresarios de Pontevedra, agrupación con numerosas empresas, comercios y autónomos de Pontevedra y su comarca, que crea valor en nuestros asociados, promueve el intercambio comercial entre los socios y contribuye al desarrollo de nuestros negocios.

La trascendencia de pertenecer a una agrupación supone crear sinergias entre los miembros que la componen, enriqueciendo el tejido empresarial con otros profesionales del sector que tienen los mismos objetivos, intereses, retos e inquietudes.

Si eres autónomo y quieres estar bien representado, te recomiendo integrarte en una asociación de autónomos de tu sector, ya que la unión hace la fuerza, porque o se lucha juntos o morimos solos.

*Pablo Fernández López*  
*Ingeniero Industrial*



## Enrique Fontán

### Representante de APE Vigo

#### *Los autónomos y el taller, muchas dificultades por ‘reparar’*

**L**os trabajadores autónomos se enfrentan día tras día a numerosos problemas relacionados con su desarrollo laboral, muchos de ellos inherentes a dicha condición de autónomo. Algunas de las preocupaciones en boca de todos son la falta de financiación, la ausencia de coberturas sociales, las complejas gestiones administrativas para poner en marcha una actividad y los problemas de liquidez, por ejemplo.

Si nos centramos en el sector de la reparación, los trabajadores por cuenta propia solemos formar parte de empresas pequeñas en las que el fenómeno del intrusismo está muy presente. Ante esta importante problemática, una de las principales actuaciones que se están llevando a cabo consiste en poner el foco en la erradicación de los talleres ilegales. Sin duda, las denuncias registradas sobre las instalaciones clandestinas detectadas por los ciudadanos evidencian la lacra que representan para el sector. Aunque es cierto que, como asociación en defensa de los derechos de los talleres, la Administración pública nos recibe y nos atiende cuando denunciamos estos hechos, también es verdad que los avances son más bien escasos.

A este panorama tan duro al que nos enfrentamos los autónomos del sector se suman otros factores, como la crisis económica que sigue sufriendo el país, con las consecuentes dificultades para tener acceso a créditos de entidades financieras. O también el exceso de legislación al que han de enfrentarse, y que resulta más fácilmente superable para las grandes empresas que para los pequeños talleres. En definitiva, tenemos que seguir abogando por aliviar estas dificultades y contribuir al buen desarrollo de la labor profesional de nuestros autónomos.

*Enrique Fontán*  
*Representante de APE Vigo*



Poligono Industrial Lalín 2000, 15 36.519 Lalín - Pontevedra (España)  
tfn (+34) 986 794 012 fax (+34) 986 794 146  
[info@gsisuministros.com](mailto:info@gsisuministros.com)



## Ovidio Fdez. Ojea

### Representante de APE Ourense

**P**residente de la Asociación Provincial de Autónomos de Ourense, de la Federación Provincial de Empresarios de la Hostelería y Turismo de Ourense y representante de APE Galicia en la provincia de Ourense.

A través de las asociaciones a las que represento tratamos de asesorar, informar, formar y orientar laboralmente a nuestros asociados. Entre nuestros servicios están el asesoramiento laboral, jurídico y fiscal, la formación profesional y ocupacional, la representación institucional y la defensa del interés de nuestros asociados. El objetivo de nuestras organizaciones es precisamente, la defensa de estos colectivos a través de la gestión y participación en las relaciones con las administraciones públicas y agentes económicos y sociales.

En la actualidad económica juega un papel fundamental la formación y el aprovechamiento de las nuevas herramientas tecnológicas que nos permiten una modernización de todos los sectores productivos y a su vez permiten aumentar la competitividad de nuestros negocios.

El uso de las TIC permite obtener información, reducir costes, mejorar nuestro potencial de promoción de negocio o descubrir nuevas oportunidades para ofertar productos y servicios. En todo caso, la incorporación de las nuevas tecnologías a nuestros negocios se traducirá en un incremento de la productividad y en la creación de puestos de trabajo.

El futuro está en manos de nuestros jóvenes, que actualmente se forman para continuar con negocios familiares o emprender con sus propios proyectos, así nuestros proyectos están activos.

*Ovidio Fernández Ojea*  
Representante de APE Ourense

## José Manuel Bello

### Representante de APE Santiago

*“Hay presidentes, no estáis solos”*

**C**uando mi querido amigo Caldas me pidió que le mandase unas líneas para nuestra revista de este año le comenté que tenía mucho trabajo. Caldas me insistió reiteradamente en que todos los Presidentes de las entidades que conformamos APE estábamos en la misma situación. Mucho trabajo y horas dedicadas al negocio familiar y otras tantas a nuestras organizaciones locales.

Lo cierto es que la conversación con nuestro Presidente me hizo reflexionar sobre el papel que tenemos que defender a diario en nuestras organizaciones.

Hemos contemplado como en un período corto de tiempo multitud de empresas, autónomos, asociaciones... han tenido que cerrar o desaparecer debido a la crisis. En algunos casos por no haber hecho bien los deberes, en otros, pese a hacer las cosas bien, por falta de apoyos, sociales e institucionales.

Por ello, nunca valoramos lo que tenemos hasta que lo perdemos. En tiempos difíciles como los que nos está tocando vivir, el seguir manteniendo el palo y la vela firme, para que la travesía cotidiana de defender a todos nuestros asociados, es un éxito mayúsculo que debería llenarnos de alegría y autoestima.

La gran familia que es APE Galicia ha contribuido a mejorar la calidad de vida de los autónomos de nuestra tierra, nuestros asociados. Las gestiones llevadas a cabo desde el minuto cero con la administración autonómica han dado sus frutos.

Tenemos Presidente en la Xunta de Galicia, tenemos Presidente en APE Galicia, y nosotros todos somos Presidentes en cada una de nuestras organizaciones. Nuestros asociados tienen que saber que NO ESTÁN SÓLOS, HAY PRESIDENTES y entidades empresariales que los defienden y que consiguen hacer mejor su día a día. Para eso, y mucho más, ESTAMOS.

*José Manuel Bello*  
Representante de APE Santiago



*O Pulpeiro*



***ROSA DE LOS VIENTOS***

pescadeRías  
¿de onde se non?

**ROSA DE LOS VIENTOS, S.L.**

**rosadelosvientos@rosadelosvientos.es**

**Puerto Pesquero de Marín - 36900 -Marín (Pontevedra)**

**Tfno.: 986 891 850**

**Fax: 986 891462**

**www.rosadelosvientos.es**

**www.o-pulpeiro.com**

## *APE Galicia comprometida con la lucha en contra de la violencia de género*



*El presidente, José Ramón Caldas recibe el diploma acreditativo como asociación adherida al "Protocolo para la detección y tratamiento en la empresa de situaciones de violencia de género producidas dentro y fuera de los lugares de trabajo", acción encuadrada en el marco de la Responsabilidad Social Corporativa en materia de violencia de género.*

El acto, que se celebró en el auditorio de la Cidade da Cultura de Santiago, contó con la presencia del presidente de la Asociación Española de Auditores Socio-Laborales, Juan Pañella, la delegada del Gobierno para la violencia de género, María José Ordóñez, la presidenta del Observatorio contra la Violencia de Género del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), Ángeles Carmona, el vicepresidente de la Xunta, Alfonso Rueda, y la delegada Terri-

torial de la Asociación Española de Auditores Socio-Laborales, María Ángeles García.

A través de la adhesión a este Potocolo, más de 400 empresas (200 en Galicia), federaciones, colegios profesionales y entidades locales incorporan la prevención de la violencia machista como una medida de acción social voluntaria dentro de su Responsabilidad Social Corporativa.

### *Taller de paquetería Navideña no Centro social de Forcarei*



Nestes talleres realizáronse exercicios prácticos sobre técnicas de paquetería actual en distintos estilos e a creación de adornos decorativos da época do nadal.

O obxectivo final é capacitar ós comerciantes no dominio da

imaxe, na selección dos adornos máis axeitados para cada produto, así como da súa cor e do seu significado de forma que poidan crear unha imaxe corporativa persoal que os diferencie das caeas de distribución e das grandes áreas comerciais.

### *Participación na estratexia de desenvolvemento local da ría de Pontevedra*



Durante o exercicio 2016 APE Galicia colaborou no deseño de unha estratexia de actuación para mellorar a sustentabilidade da ría que se executará a través do Grupo de Acción Local do Sector Pesqueiro da Ría de Pontevedra

(GALP-RP). Actualmente forma parte da xunta directiva como vocal representante do sector económico.

### *Xornadas de prevención de riscos psicosociais*



Xornadas informativas que APE impartiu por toda Galicia co obxectivo de ofrecer unha información clara sobre esta problemática e que favorezan a concienciación sobre a importancia da xestión dos efectos negativos do estrés entre o colectivo autónomo.

### *Curso "asesoramento para emprendedores en cooperativismo e economía social"-REDE EUSUMO*



Realizamos dúas edicións da acción formativa "Asesoramento para emprendedores en cooperativismo e economía social" co obxectivo de formar ao persoal das asociacións para que coñezan de primeira man como formar cooperativas e empresas de economía social.

# A nosa Caixa



A carón dos galegos hai unha Caixa enraizada nas súas orixes, sen máis miras que loitar pola terra que a viu nacer. A aposta polas cousas ben feitas, a serena tenacidade, a constancia e un férreo compromiso coa nosa terra foron os principios que a acompañaron ata aquí. A aposta continúa e o

compromiso agranda. Hoxe máis que nunca Caixa Rural Galega está comprometida cos galegos e galegas, con Galicia, e por riba de todo, está comprometida contigo, porque cada un dos nosos socios e clientes forma parte deste proxecto. Únete a Caixa Rural Galega.

[www.caixaruralgalega.gal](http://www.caixaruralgalega.gal)

Caixa Rural Galega ten unha aplicación para cada sistema operativo de smartphone.



Escanea agora o código QR e navega co teu móbil da forma máis cómoda.





## XORNADAS ABERTAS DE DIFUSIÓN-IGAPE

Desde APE Galicia a través da convocatoria do Igape de Iniciativas Abertas de Difusión pretendeuse achegar aos asistentes o concepto de comunicación empresarial desde unha óptica moito máis ampla.



Os obxectivos que se perseguiron foron:

- Entender a comunicación como unha ferramenta de xestión interna e externa dentro da propia estratexia empresarial.
- Traballar as dimensións da comunicación empresarial de face, a consecución dos obxectivos propios e o incremento da rendibilidade do negocio nunha contorna competitiva.

### *Xornada de Responsabilidade Social Empresarial*

A través da organización desta xornada, pretendemos achegar os conceptos de Responsabilidade Social Empresarial aos pequenos empresarios.

Ademais de ser unha normativa de obrigado cumprimento para moitas empresas, pode ser tamén unha oportunidade de negocio, xa que a aplicación destas normas xunto cun axeitado plan de comuni-

cación pode mellorar a imaxe corporativa da empresa contribuíndo significativamente á obtención de vantaxes competitivas duradeiras.

Obxectivos específicos:

- Achegar o concepto de responsabilidade social empresarial ao tecido empresarial nas súas diferentes dimensións.
- Dotar ás empresas dunha ferramenta estratéxica en materia de responsabilidade social empresarial que lles permita coñecer e aproveitar as súas vantaxes competitivas.
- Identificar as distintas actuacións en función dos grupos de interese.
- Fomentar o establecemento de memorias de sustentabilidade e códigos éticos en materia de responsabilidade social empresarial.

13 de setembro

### *Visita a Cándido Hermida*



Unha representación da Asociación de Autónomos e Pequenas Empresas de Galicia visitou ó ebanista coruñés Cándido Hermida. Este realizou unha visita guiada polas instalacións da súa fábrica situada no Polígono Industrial do Río Pozo en Narón e explicou ós visitantes o funcionamento da súa empresa e a súa evolución empresarial.

20 de setembro

### *Visita a Ramón Cacabelos*



Unha representación da Asociación de Autónomos e Pequenas Empresas de Galicia visitou a Ramón Cacabelos, autónomo dedicado a investigación biomédica.



Puerto Pesquero, Almacén 47 - Marín

36900 (Pontevedra) ESPAÑA

986 89 00 21

986 89 16 49

[info@opercebeiro.com](mailto:info@opercebeiro.com)





## Sonia Acuña Pazos

### Secretaria técnica de APE

**T**rabajar por cuenta propia y poder ganarse la vida es el sueño de tod@ emprendedor@, y l@s galleg@s de eso sabemos un poco, ya que a día de hoy, en Galicia, aproximadamente una de cada cuatro personas ocupadas figura inscrita en el Régimen Especial del Trabajo Autónomo (RETA), caracterizándose por ser un colectivo consolidado. Galicia es tierra de autoempleo; y la razón de la existencia de esta asociación, APE Galicia.

Actualmente, y después de haber trabajado durante muchos años, APE Galicia junto con otras entidades asociativas y con el impulso de la Xunta de Galicia, han conseguido poner en marcha la Mesa del Empleo Autónomo, donde ejercemos de

interlocutores, para reivindicar y analizar los problemas y necesidades que afectan a nuestros representados, con el fin de diseñar medidas por y para los autónomos. Se trata de un espacio donde sus intereses se encuentren representados y se tengan en cuenta, dada la importancia y el valor que este colectivo aporta a la economía gallega.

Para el autónomo el mundo va muy rápido, necesita hacer frente a muchos factores: nuevas tecnologías, nuevas formas de negocio, consumidores exigentes...

En la actualidad, es el autónomo el que busca al cliente, por lo que tiene que ser innovador y competitivo. Se acabó el esperar a que el cliente entre en su negocio y solicite sus servicios, por lo que es necesario facilitarle los medios para su formación continua y de calidad; y desde APE Galicia tratamos de hacer llegar esos medios al colectivo representado para la consolidación de negocios de muchos profesionales gallegos.

APE Galicia se implica y trabaja de forma activa en el fomento y la promoción del empleo autónomo entre nuestros jóvenes, para que vean en el emprendimiento una opción laboral y de vida, participando en programas y proyectos tanto privados como públicos. Destacamos actuaciones tales como la formación, el asesoramiento e información de las ayudas existentes, requisitos para el acceso a créditos y subvenciones, la gestión de proyectos de relevo generacional, la firma de acuerdos que favorezcan al colectivo, etc.

Quedan muchas cosas por hacer, y desde esta asociación se seguirá apostando por la mejora continua de todos los autónomos, porque para que a Galicia le vaya bien, a los autónomos tiene que irles mejor.

*Sonia Acuña Pazos*  
*Secretaria Técnica de APE*



## Javier Gállego,

### Periodista. Sociólogo. Asesor de Comunicación

**R**econocido periodista por más de diez años en Onda Ce-ro, y actualmente colaborador en programas de televisión y radio como “El Programa de Ana Rosa” y “Un Tiempo Nuevo” en Telecinco, “Diario de la Noche” y “Más Madrid” en Telemadrid y en otros programas televisivos de Cuatro y Castilla-La Mancha TV, además es articulista en diversos medios y revistas nacionales.

APE Galicia contó con la flamante presencia de Javier Gállego en el VIII Congreso del trabajador autónomo, en el cual ejerció de maestro de ceremonias.



# Los autónomos somos ma



ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE EMPRESARIOS Y AUTÓNOMOS DE O  
 ASOCIACION DE COMERCIANTES DE MORAÑA, ASOCIACION POLIG  
 GREGORIO DE RAXÓ, SLG SANTIAGO DE COMPOSTELA, SLG BECER  
 SLG RIBADEO, SLG CHANTADA, SLG MONFORTE, SLG O BARCO,  
 RIBADUMIA, SLG O ROSAL, SLG MELIDE SLG MUXÍA, SLG ESCAIRO  
 TRIVES, SLG VIANA DO BOLO, SLG LUGO SLG SARRIA, SLG ORDES  
 SLG AS PONTES, SLG TEIXEIRO CURTIS SLG SAN SADURNIÑO,



# m@s unidos más fuertes



URENSE, ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DE HOSTELERIA DE POIO  
 ONO INDUSTRIAL DA LOUZANETA, COFRADÍA DE PESCADORES SAN  
 REÁ, SLG MEIRA, SLGFONSAGRADA, SLG LOURENZÁ, SLG RIBADEO  
 SLG RIBADAVIA, SLG VERÍN, SLG XINZO DE LIMIA, SLG O SALNÉS  
 N SLG PONTE CARREIRA, SLG CELANOVA, SLG CARBALLIÑO, SLG  
 SLG ARZÚA, SLG SANTA COMBA, SLG CARBALLO, SLG BETANZOS  
 SLG SILLEDA, SLG PONTEAREAS, SLG A ESTRADA, SLG LALIN



# VIII CONGRESO DO TRABALLADOR AUTÓNOMO



Máis de trescentos autónomos asistiron o pasado 15 de Outubro ao VIII Congreso do Traballador Autónomo celebrado no Hotel Carlos I Silgar en Sanxenxo. O evento tivo como obxectivo reunir a profesionais de diferentes sectores e de diversos puntos de Galicia co obxecto de que puxesen en común os seus problemas e buscasen vías de solución aos mesmos. Ante as autoridades presentes, os autónomos reivindicaron unha vez máis o seu papel, crucial na economía.

O acto foi presidido pola Secretaria Xeral de Emprego da Xunta de Galicia, Dña. Covadonga Toca acompañada da Directora Xeral de Relacións Institucionais e Parlamentarias da Xunta, Blanca García Señoráns, o deputado provincial Javier Dios, o Alcalde de Sanxenxo Gonzalo Pita e a Xunta Directiva de APE Galicia.

O presidente de APE GALICIA, José Ramón Caldas insistiu na necesidade de seguir traballando no engrandecemento da

Asociación e agradeceu o apoio das diversas Administracións Públicas e demais entidades colaboradoras da mesma.

Pola súa banda, o presidente da Confederación Intersectorial de Autónomos do Estado Español, CIAE, Miguel Ángel Blanco, reclamou a necesidade de conformar un goberno nacional canto antes para ter unha interlocución coa Administración do Estado para a solución aos múltiples problemas e dificultades do colectivo autónomo.

O Congreso finalizou coa Entrega dos Premios “Autónomos distinguidos”. A directiva de APE Galicia distinguiu con este galardón a traxectoria profesional a doce empresarios galegos: Cándido Hermida, Florentino Cacheda, Nora Real, o doutor Ramón Cacabelos, José Ramón Pérez Nieto, Indalecio Pedreira, Valentín Fariña, María Luisa García, Dolores Deza, Nieves Ucha Caramés e Pepe Bangueses.





Os autónomos galegos tamén recoñeceron o importante traballo de Julio Lage. Presidente da Asociación de Empresarios Galegos en Madrid, na defensa dos intereses galegos na capital.

Por último, recibiron unha distinción especial os colectivos do Camiño Portugués de Santiago e da Garda Civil pola súa labor a favor do gremio dos autónomos.

Así mesmo, cando se cumpren 10 anos da fundación de APE GALICIA, a Asociación distinguiu coa súa insignia de ouro a D. Salvador Bellido, Presidente de COPYME e D. José Antonio Gómez Pérez, ex Presidente da Asociación de Comerciantes de Redondela na súa calidade de membros fundadores e polo traballo desempeñado ao longo destes 10 anos.



# GRUPO J. VARELA

## Celanova - Cortegada - A Cañiza

### ALQUILER DE VEHICULOS



#### SEAT Celanova Motor

Tu servicio oficial postventa SEAT

- \*Taller de mecánica - electricidad, chapa y pintura
- \*Compra venta de vehículos
- \*Promociones y precios muy competitivos
- \*Asistencia 24h en carretera
- \*Seguros de auto

Polígono industrial de Celanova

Nuevo acceso por autovía AG31, salida 15 (32800 CELANOVA)

Telf. 988430648

[www.celanovamotor.es](http://www.celanovamotor.es)



#### J. Varela

Taller especializado en



- \*Taller de mecánica - electricidad, chapa y pintura
- \*Compra venta de vehículos
- \*Asistencia 24h en carretera
- \*Contratación y tramitación de seguros
- \*Alquiler de vehículos



BAJADA AL BALNEARIO (32200 CORTEGADA)

Telf. 988483076

CARRETERA DE ARBO (36880 A CAÑIZA)

Telf. 986652528



Alquiler de vehículos clásicos  
para bodas o eventos especiales  
con conductor



**JORGE VARELA 629.590.179 (24H)**

\*\* Pide tu presupuesto sin compromiso.



D. José Ramón Pérez Nieto con D. Gonzalo Pita, representante del concello de Sanxenxo y D. Ovidio Fernández Ojea, Responsable de APE Galicia en Ourense.

# José Ramón Pérez Nieto,



Grupo Pérez Rumbao S.A.

*Un siglo sobre ruedas*

**P**residente del Consejo de Administración de Pérez Rumbao S.A., matriz de un Grupo de más de 30 empresas que operan en el ramo de automoción en toda la Comunidad Autónoma de Galicia y Portugal como concesionarios de turismos, vehículos industriales y pasajeros, y en la actividad industrial, como fabricación de carrocerías para autobuses, autocares y vehículos especiales, con mercados en Europa a los que se exporta el 70% de la producción. Actúa también en las actividades de distribución de productos derivados del petróleo.

La compañía se inició en 1920 cuando el fundador, José Ramón Pérez Cid, tuvo la idea de importar camiones de ocasión procedentes de la Primera Guerra Mundial y vender maquinaria agrícola. Casi cien años después, Pérez Rumbao lidera el sector de la automoción en Galicia con una facturación anual de 200 millones de euros y unos mil empleados.

Fue a mediados del siglo pasado cuando se produjo el giro definitivo hacia la venta de turismos, ya de la mano de la

segunda generación. Fue el hijo del fundador, Ramón Pérez Rumbao, el que en 1940 apostó por la diversificación. Continuando el proyecto de su padre y sin dejar de vender maquinaria agrícola, Pérez Rumbao amplió la actividad hacia la venta y fabricación de parches Sticke para motos, coches y camiones. En pocos años conseguía abrir la primera estación de servicio en Ourense.

La expansión se produce a partir del año 2000 con la adquisición y apertura de nuevas empresas en las cuatro provincias gallegas y la entrada en Portugal.

José Ramón Pérez Nieto es actualmente el presidente de la compañía y su hermano Emilio, que también estuvo al frente del conglomerado en años anteriores, es ahora presidente de honor, consejero en varias empresas de la compañía y presidente de UNVI, grupo dedicado a la fabricación de carrocerías de autobuses en Ourense, integrado también en Pérez Rumbao. El relevo está garantizado con los hijos y sobrinos de ambos ocupando ya puestos de dirección.



CANDIDO  HERMIDA



soluciones integrales para habilitación y equipamiento de espacios.



D. Cándido Hermida con Dña. Covadonga Toca Carús, Secretaria Xeral de Emprego y Dña. Ana Prego, Responsable de APE Galicia Coruña-Ferrol.

# Cándido Hermida,

## fundador del Grupo Cándido Hermida

**C**ándido Hermida Campos, enamorado del mueble de diseño clásico y de la ebanistería desde niño, perfecto conocedor de su oficio.

Comenzó su andadura como ayudante en un pequeño taller a los 17 años, desde entonces trabajó para varias firmas hasta que en 1984 fundó la compañía que lleva su nombre.

La discreción ha sido siempre un elemento esencial para Cándido Hermida, es difícil encontrar un rótulo con el nombre del fundador en las instalaciones empresariales, y sus creaciones no llevan etiquetas, marca, ni firma.

Industrias Cándido Hermida, como cuenta el propio fundador, surgió de la necesidad y de la iniciativa, después de ser asalariado toda su vida, a los 45 años la empresa para la que trabaja cierra sus puertas, ante esa situación Cándido Hermida toma la decisión de crear su propio proyecto en el que aplicaría los conocimientos y la experiencia de sus años como profesional.

La Compañía nació con la apertura de un modesto taller de ebanistería artesano con tan solo seis trabajadores en el que se elaboraban muebles a medida con diseños propios y con alta calidad.

En 1990 llegó el primer encargo de la mano de la exclusiva joyería Tiffany a la que siguieron el diseño del mobiliario de las tiendas de Guess, Loewe o Inditex. La compañía ha cambiado desde entonces, pero el espíritu de la empresa sigue intacto, el trabajo artesanal y el cuidado de los pequeños detalles siguen vigentes, eso es sin duda la esencia de la marca.

En la actualidad Cándido Hermida da empleo a 500 personas repartidas en cinco centros de trabajo entre Narón y Valdoviño que suman 120.000 metros cuadrados. Sus creaciones llegan a más de 70 países y 500 ciudades de los cinco continentes.





# TENEMOS CIENTOS DE CURSOS GRATIS PARA TI



## CURSOS DE 64 SECTORES DIFERENTES

En [formate.es](http://formate.es) encontrarás cientos de cursos teniendo en cuenta tu situación laboral, tu localización y el área profesional al que perteneces. Además, todos los cursos de [formate.es](http://formate.es) son impartidos por entidades con más de una década de experiencia en el sector. ¿A qué esperas para encontrar el tuyo?

## CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS CURSOS

Son **gratuitos** y dirigidos a trabajadores en activo

Cursos en **modalidad online**

Cursos **especializados** en una **gran variedad de áreas profesionales**

**Diploma oficial** al acabar los cursos



*APE formando a los Autónomos*

## CONTACTO



914 595 959 / 676 161 616

[info@formate.es](mailto:info@formate.es)



[www.formate.es](http://www.formate.es)



D. Pepe Bangueses con Dña. Covadonga Toca Carús, Secretaria Xeral de Emprego y D. Francisco Lorenzo Lemos, Vocal de la junta directiva de APE Galicia.

# Pepe Bangueses, fundador Librería Abrente

**E**n el año 1979 la Librería Abrente abre sus puertas de la mano de Xosé Bangueses para cubrir las necesidades de una población donde el sector del libro y las necesidades de los escolares estaban desatendidos.

Cinco años después, en 1984 amplía su negocio con la incorporación de la ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO, para dar mejor servicio a sus clientes.

En 2008 se incorpora el negocio a las redes sociales, debido al auge de éstas, actualmente tiene más de 60.000 seguidores. En los últimos tiempos, Librería Abrente viene haciendo un gran esfuerzo en este campo, modernizando su imagen comercial, mejorando los equipos de gestión comercial e incorporando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación al negocio, promoviendo de esta forma la imagen de marca en redes sociales e internet.

Con el paso de los años va ampliando sus actividades comerciales e incorporando la compra masiva por internet, pone en marcha una agencia de recogida y entrega de paquetería siendo agente de dos grandes compañías de transporte mundial por Internet: UPS y CELERITAS. Empresas que transportan el 80% de la mercancía que se vende en internet. A parte de la venta física en tienda, Abrente incorpora a su

actividad una tienda online de libros. Después de hacer un estudio de mercado de la venta de libros por internet en Galicia, descubren la ausencia de una plataforma especializada en la venta de este tipo. Nace así [www.libreriaabrente.es](http://www.libreriaabrente.es), web especializada en la venta por Internet de libros y música de Galicia, pasando en tan solo dos años a ser la tienda “referencia” para gallegos que viven fuera de Galicia. Sirve libros a los cinco continentes en plazos de 24 a 72 horas y mantiene un servicio de información con un boletín digital semanal que llega a 2000 clientes en todo el mundo. Recientemente, y con el fin de estar a la vanguardia de las nuevas tecnologías, acaba de cambiar la plataforma con el objetivo de hacerla más ágil, sencilla y cómoda para navegar y comprar, además de seguir aumentando su catálogo de venta.

En el 2014 incorpora una nueva área de negocio, la venta de cartuchos y accesorios para impresoras de marca líder mundial, la multinacional PINK, con más de 900 referencias.





# euroespes

CENTRO DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA

/ GENOMIC MEDICINE  
MEDICINA GENÓMICA /



/ PERSONALIZED MEDICINE  
MEDICINA PERSONALIZADA /

Prevención

Diagnóstico  
precoz  
y predictivo

Tratamiento  
personalizado

## PLANES DE PREVENCIÓN PARA:

Demencia/**Enfermedad de Alzheimer**

**Riesgo Cerebrovascular**/Ictus

Riesgo Cerebral para **Altos Ejecutivos**

Riesgo Cerebral para **Deportistas de Élite**

Síndrome **Metabólico**

**Fracaso Escolar**

Poblaciones con **Alto Riesgo familiar**  
para otras enfermedades  
(Cáncer, Hipertensión, Diabetes,  
Hipercolesterolemia, Cefaleas, Cardiopatías...)

T. (+34) 981 780 505  
F. (+34) 981 780 511

[info@euroespes.com](mailto:info@euroespes.com)  
[www.euroespes.com](http://www.euroespes.com)

Santa Marta de Babío  
15165 Bergondo · A Coruña





D. Ramón Cacabelos con Dña. Covadonga Toca Carús, Secretaria Xeral de Emprego y Dña. Ana Isabel Ulloa, Vicepresidenta segunda de APE Galicia

## Dr. Ramón Cacabelos

**E**l Dr. Ramón Cacabelos nació en Cambados en 1955, se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Oviedo, obtuvo un Doctorado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y pasó una década de su vida en Japón, donde se doctoró en Ciencias Médicas, Medicina Interna y Psiquiatría, y especializó en Psiquiatría, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Osaka. Tras su regreso a España fue profesor en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela, Profesor Titular de Fisiología Humana en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, y Catedrático de Biotecnología y Genómica en la Universidad Camilo José Cela de Madrid.

Desde 1995 es Presidente Fundador y Director General del Centro de Investigación Biomédica EuroEspes, Instituto de Ciencias Médicas y Medicina Genómica, en Coruña; y actualmente es Catedrático de Medicina Genómica y Director de la Cátedra de Medicina Genómica de la Universidad Camilo José Cela, donde también fue Vice-Rector de Investigación y Ciencia. Ostenta también la Presidencia de la Sociedad Española de Medicina Genómica y de la World Association of Genomic Medicine.

Ramón Cacabelos es uno de los científicos españoles con mayor reconocimiento internacional en enfermedades del sistema nervioso central, envejecimiento y demencia, y un pionero en Medicina Genómica y Farmacogenómica. En su carrera profesional ha publicado más de 1500 contribuciones científicas internacionales, más de 20 libros, y es el Editor-Jefe de la primera Guía Mundial de FarmacoGenómica (World Guide for Drug Use and Pharmacogenomics). Su dilatada experiencia

y prestigio científico le coloca en más de 50 comités científicos internacionales para la evaluación de proyectos, así como asesor médico y científico de los gobiernos de diversos países, como Canadá, África del Sur, Holanda, Escocia, Finlandia, Kazajistán, Omán, Emiratos Árabes Unidos y Japón; es, además, Editor-Jefe de las ediciones nacional e internacional de la revista Gen-T (The EuroEspes Journal), de 5 volúmenes de Research Reports, 2 volúmenes de CJC University Health Science Reports, y Editor-Jefe de varias revistas científicas internacionales, entre las que destacan el Journal of Genomic Medicine and Pharmacogenomics y el Journal of Experimental Research in Pharmacology, editadas en Estados Unidos. Como inventor, es propietario de 10 patentes; las dos últimas, la vacuna EB-101 para la enfermedad de Alzheimer, registrada en la Oficina de Patentes de Estados Unidos; y Atremorine, un bioproducto registrado en la Oficina Europea de Patentes para la prevención y tratamiento de la enfermedad de Parkinson.

De sus incursiones en el mundo de la literatura y el ensayo han salido obras como Japón: Lecciones de una Cultura en Salud Pública y Bienestar Social (1996), Pensamientos de Outsider (2005), El Legado de Garkok (2006), y Papeles (2015). Como intelectual comprometido con la sociedad en la que vive, el Dr. Cacabelos es un prolífico articulista en periódicos y revistas nacionales y extranjeras, con más de 200 artículos de divulgación, en donde hay cabida para la política, los problemas que afligen a nuestra sociedad, y una permanente actitud crítica para promover el progreso y el bienestar de las personas.



**meijide**  
autocares



*a su servicio desde 1924*

Plaza de la Marina 3, 36500 Lalín (Pontevedra)  
Tel +34 986 783 800 Fax +34 986 780 383  
meijide@meijide.com - www.meijide.com







D. Indalecio Pedreira con D. Gonzalo Pita, representante del Concello de Sanxenxo y D. José Ramón Caldas Martínez, Presidente de APE Galicia.

# Indalecio Pedreira,

## Recambios Infra S.L.

**I**ndalecio Pedreira Magdalena nace en el año 1936 en Cervantes, provincia de Lugo, la emigración lo llevo en su juventud a Marsella (Francia), donde trabajó hasta su regreso a España, es allí donde nace su hijo en 1968, que años más tarde tomaría su relevo empresarial.

A su regreso a España, en 1976 inicia su andadura como autónomo en el sector de la automoción regentando una pequeña tienda de recambios. El negocio crece muy rápido y seis años después decide constituir la sociedad RECAMBIOS INFRA S.L., desde entonces ha seguido una línea ascendente, siendo en la actualidad un referente en la venta de repuestos. Cuentan con una nave en el polígono Industrial del Ceao y tienen una plantilla de 46 personas.

Recambios Infra S.L. ofrece a sus clientes una amplia gama de productos para satisfacer las necesidades de talleres, tiendas y profesionales.

En el año 2001 D. Indalecio se jubila dejando a su hijo Francisco Javier Pedreira Castro al frente de la dirección de la empresa.

Se puede decir, que tanto por su condición de autónomo que regenta un negocio como por la gestión diaria con sus clientes, mayoritariamente autónomos de diferentes sectores, Don Indalecio conoce de primera mano las necesidades y preocupaciones de los autónomos. APE Galicia quiere reconocer su labor a favor de los autónomos así como trayectoria profesional.



Línea de congelación y envasado  
de pescado 10.000 kg/h



Línea de pintado  
de quesos



Sala de Maquinas



Unidad enfriadora



Secadero de quesos



Proyectos industriales llave en mano.

Proyectos especiales de frío industrial.

Instalaciones eléctricas industriales.

Desarrollo de equipos especiales.

Automatización.

Centrales hidroeléctricas.

Sistemas de ahorro energético.

Mantenimiento y reparación de equipos.



**MEJUTO**

TERMODINAMICA · AUTOMATICA

Pol. Ind. Lalín 2000 - C/B Nº 48-49

36500 Lalín (Pontevedra)

Tlf: 986 79 41 00 - Fax: 986 79 40 71

Email: mejuto@mejuto.es

[www.mejuto.es](http://www.mejuto.es)





Dña. Luisa Piñeiro con D. Miguel Ángel Blanco Martínez, Presidente CIAE y D. Rafael García Fernández, Gerente Caldas Centro Comercial Aberto.

## Luisa Piñeiro,

## librería Luisa Piñeiro

**U**no de los establecimientos más antiguo del municipio de Caldas de Reyes, que todavía continúa con su actividad es la librería LUISA PIÑEIRO.

Los inicios del negocio se remontan a comienzos del siglo pasado, cuando el bisabuelo de la actual propietaria, Don Edmundo Piñeiro Alonso, inició el negocio como quiosco de prensa con la venta de periódicos de la época: Faro de Vigo, El Pueblo Gallego, El Heraldo, Ya, ABC,... La siguiente generación fue, poco a poco, añadiendo más cabeceras de revistas, tebeos y otras publicaciones. Cuenta Luisa, anecdóticamente, que durante la Guerra civil la venta de periódicos aumentó considerablemente y costaba un patacón.

Fue en la tercera generación, cuando los nietos del fundador con Luisa Piñeiro al frente, empezaron a vender artículos de librería (material de oficina, escolar...). En los años sesenta se añadieron a la oferta comercial los libros de texto: O Cartón, los libros de 1º y 2º grado, Unidades Didácticas..., convirtiéndose en la primera librería que existió en el pueblo. También

se vendían en aquella época recuerdos de Galicia como gaitas, horreos, piornos, y juguetes para niños. En los años setenta el establecimiento sufrió la primera reforma, cuando ya era Luisa la única propietaria.

En 1997, con la jubilación de Luisa Piñeiro, toma el relevo su hija Marisa González Piñeiro quien realizó la segunda reforma, dándole una nueva imagen de modernidad. Hoy en día la tienda goza de un amplio surtido en prensa, tanto gallega como nacional, una amplia oferta de revistas y libros con todas las novedades editoriales, libros de texto, material de papelería, recuerdos, etc.

Cabe destacar el gran valor de estos establecimientos, que no sólo cumplen una labor comercial, sino que también fomentan el trato cercano con los vecinos y clientes dando un valor añadido a las calles del Concello.



*Hecho en España desde 1963*  
*[www.florentino.com](http://www.florentino.com)*

  
**FLORENTINO**





D. Florentino Cacheda López con Dña. Blanca García Señoráns, Directora Xeral de Relacións Institucionais e Parlamentarias y D. Antonio Lamas, Presidente da Asociación de Empresarios de Lalín.

# Florentino Cacheda López,

## fundador de la marca Florentino

**D**e padre y abuelo sastre, emprendió su carrera en Barcelona trabajando en una fábrica de confección y estudiando diseño.

En la década de los 60 vio la luz su primer proyecto empresarial que en 1970 se transformaría en la marca FLORENTINO. Durante la década de los 80 vivió la eclosión de la moda española, participando activamente junto con otros diseñadores en un movimiento que posicionó la moda española a la vanguardia del sector a nivel internacional.

Tras la entrada en la CEE, la empresa llevó a cabo una fuerte apuesta por el mercado del viejo continente, al que en la primera década del S.XXI se uniría el continente asiático y americano.

En la actualidad, FLORENTINO está presente en más de 22 países, consciente de que la internacionalización es un paso fundamental para la consolidación de la compañía a nivel global.

La empresa cuenta con una red de tiendas propias y franquiciadas en continua expansión, que parte de la premisa de que la percepción global de la compañía comienza en el propio

punto de venta, capaz de transmitir los valores y el saber hacer de la firma.

Teniendo como base la elegancia del espacio, tanto en los interiores como en los escaparates se conjugan el diseño, la innovación y la calidad, inherentes a los tres rombos FLORENTINO.

Los productos de la firma son enteramente desarrollados por el grupo empresarial Florentino Colección, que cuenta con estructuras de diseño, producción y distribución propias, en unas instalaciones de última generación que reúnen un total de 35.000 metros cuadrados. La especial atención a los detalles en el diseño y tejidos de máxima calidad y nobleza, sustentan el trabajo de cada colección.



FLORENTINO



CONSULTING DE INGENIERÍA E INSTALACIONES S.L.

Adiós a la caldera convencional de gasoil, gas, propano...

## DAIKIN ALTHERMA

El sistema de climatización "TODO EN UNO" de Daikin



Calefacción Baja temperatura



Aire acondicionado



Agua Caliente Sanitaria (ACS)



CONSULTING DE INGENIERÍA E INSTALACIONES S.L.

C/ San Mauro, 51-53 bajos. PONTEVEDRA  
e-mail: [info@rioboconsulting.es](mailto:info@rioboconsulting.es)  
Tel.: 986 84 65 54 / Fax: 986 86 46 92

[www.rioboconsulting.es](http://www.rioboconsulting.es)

- ◉ Instalaciones de climatización
- ◉ Energía solar, geotermia, biomasa
- ◉ Bombas de Calor aire/aire y aire/agua
- ◉ Ventilación
- ◉ Frío industrial
- ◉ Proyectos industriales y comerciales





Dña. Nieves Ucha Caramés con Dña. Blanca García Señoráns, Directora Xeral de Relacións Institucionais e Parlamentarias y D. Hector Cañete, Responsable de la Hostelería de Galicia y Tesorero de APE Galicia.

# Nieves Ucha Caramés,

## Restaurante Corinto

**N**ieves Ucha Caramés, propietaria del Restaurante Corinto de Alba, lleva toda una vida dedicada a la gastronomía.

El Restaurante Corinto es un restaurante de elaborada y estricta cocina tradicional gallega, que siempre ha destacado por la calidad de platos, elaborados con productos de nuestras rías. Su trayectoria dedicada al sector de la alimentación y la hostelería arrancó hace más de 90 años, aunque fue en el año 1975, cuando adoptó la actual imagen de Restaurante Corinto. En la actualidad es la cuarta generación que continúa ofreciendo platos de la cocina tradicional gallega.

Corinto es un lugar agradable con buena comida, que ofrece comida casera, tradicional, gallega y sabrosa, donde destacan sus pescados, mariscos, carnes, chocos y jarrete, con el paso del tiempo se ha convertido en un referente en la zona. Aunque históricamente el restaurante Corinto se haya ganado una enorme fama por sus pescados y mariscos, cuenta con

unas jugosas carnes, teniendo un gran éxito sus asados y carnes hechas al horno.

La continuidad del negocio está asegurada, en la actualidad sus hijas, Montserrat y María José Buján Ucha, se encargan ahora de proseguir con el restaurante.

APE Galicia ha querido hacer un reconocimiento profesional a Nieves Ucha Caramés por sus años de trabajo en el oficio.





## Especialistas en Perruquería e Beleza Oncolóxica

**O noso tempo  
a cambio do teu sorriso**



SANXENXO (Pontevedra)

Telfs.: 986 72 31 61

info@peluqueriadeza.com www.peluqueriadeza.com

### SEGURO DE SALUD

**Promoción autónomos limitada**

ACCEDA A LA MEJOR SANIDAD PRIVADA

desde sólo **48€ /mes\*** SIN COPAGOS

\*Prima por asegurado (de 0 a 54 años) para contrataciones anteriores al 01/12/2016

### SEGURO DE DECESOS

Servicio funerario personalizado y de alta calidad  
Con **asistencia en el extranjero** (asistencia médica, repatriación)  
Asesoramiento y protección legal  
**Testamento online** en 24 horas

desde **125,54€ /año\***

\*Prima calculada para una familia de tres miembros (padre, madre, hijo)

### SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA DIRECTIVOS, GERENTES Y ALTOS CARGOS

Proteja su patrimonio personal frente a posibles reclamaciones derivadas del ejercicio de su actividad profesional.  
Solicite información en info@tempu.es

Porque también somos autónomos,  
**sabemos lo que necesita.**



Empresas | Autónomos | Particulares

*Indemnización por Baja Laboral*

*Accidentes Colectivos Convenios*

Escanee el código QR  
con su smartphone  
para obtener información







Los hermanos Deza con D. Gonzalo Pita, representante del Concello de Sanxenxo y Dña. Elvira Fernández Prado, vocal de APE Galicia.

# Lola Deza Sabarís,

## Hermanos Deza

**F**ue el hermano mayor de Lola, Pepiño quien con tan sólo 11 años empezó en la profesión de la mano de Samuel Donsión, a partir de ahí y hasta la actualidad, se le conoce por Pepiño o Barbeiro.

Pepiño continuó ejerciendo de barbero, con lo que consiguió ahorrar para crear su propio negocio y así montó su barbería en Portonovo, en 1968.

Su hermano Ramiro ya le ayudaba en la barbería, conforme fue creciendo, Ramiro le dio a la peluquería un look diferente.

Lola Deza, empezó con tan solo 12 años ayudando a su hermano Pepe, pero tenía claro que quería ser peluquera de mujeres. Para ello necesitaba una titulación que no podía obtener debido a que era muy joven, y fué su hermana Rosario a quien se trasladó a Madrid para sacar el título de peluquería y cumplir el sueño de Lola; pero esta hermosa profesión la engancha y lo que en principio era un mero trámite, se convirtió también en su profesión.

Fue así como nació en el 1979 Hermanos Deza. En el 1981 Ramiro quiso ampliar el negocio y abrió otra peluquería en Sanxenxo, donde pronto fue seguido por Rosario, quien incorporó también los servicios de estética.

Desde sus inicios, Hermanos Deza hacía demostraciones en la discoteca Canelas para mostrar las tendencias de cada temporada. Estos eventos eran de carácter benéfico a los que la gente acudía muy ilusionada.

En los últimos años incorporaron un nuevo servicio de prótesis capilares y peluquería estética oncológica con el cual tratan de paliar los efectos físicos que producen estas enfermedades.

Y así pasaron los años con mucha dedicación y esfuerzo, tratando siempre de estar al día y satisfacer a sus clientes. En los últimos tiempos se han incorporado miembros de una segunda generación, Ringo y José Manuel, con lo que la continuidad de la empresa está más que asegurada.

**DEZA**  
PELUQUEROS



**lanueva**  
PANADERIA PASTELERIA



**Stolen... El café de la ciudad  
Valencia... Delicias para el paladar  
La nueva... Donde se descubre el secreto mas oculto del trigo**







D. Celestino Lores con D. Francisco Javier Dios Pomares, Diputado provincial y D. José Alonso, Secretario de APE Galicia.

# Tino Lores

## Amigos del Camino Portugués

**E**l 24 de Febrero de 1993 nace la Asociación Amigos del Camino Portugués, Celestino Lores formó parte de la primera directiva, y desde entonces, trabaja para mejorar la ruta y la seguridad de los peregrinos.

La agrupación, con su presidente al frente, descubrió, señaló, divulgó y consolidó la ruta lusa de peregrinación a Compostela, la más frecuentada después del Camino Francés. Trabajo que ha sido reconocido por todas las Administraciones, incluida la Unión Europea, con la que colaboran estrechamente.

En el año 1993 nació el Xacobeo como fenómeno cultural y socioeconómico, por aquel entonces, se promocionaba el Camino Francés quedando la ruta portuguesa en un segundo plano. Es en ese momento, cuando se inicia la primera peregrinación organizada. El 13 de Marzo de ese mismo año un

grupo de 50 peregrinos y peregrinas pontevedreses iniciaron el camino en la orillas del Miño, siguiendo la senda del Viejo Camino Portugués a Santiago. Hasta 1999 el trabajo de la asociación fue encaminado a señalar el camino con flechas amarillas, divulgarlo y promocionarlo con dípticos, semanas culturales y apoyos de personalidades relevantes, impusieron las insignias de oro a la reina Sofía, a Manuel Fraga, Rajoy y el arzobispo de Santiago, entre otros.

Con esta promoción, el camino empezó a ser muy frecuentado y lograron que se construyera un albergue, peregrinos de O Gorgullón el cual gestionan desde 1999. Hoy en día cuentan con 2000 socios y 70 son hospitaleros voluntarios, cuyo salario es la sonrisa de los propios peregrinos.

Desde la asociación actualmente trabajan para evitar la masificación y los abusos del peregrino, este es precisamente el gran enemigo del Camino Portugués. Para ello se han abierto otras rutas alternativas como el Camino Portugués de la Costa o la variante espiritual del Camino Portugués.

APE Galicia reconoce la labor de la Asociación Amigos del Camino Portugués y en especial el trabajo de su presidente, Celestino Lores.



# TENEMOS TODO LO NECESARIO PARA EL MANTENIMIENTO DE TU VEHÍCULO



NEUMÁTICOS



ALINEACIÓN



FRENOS



CAMBIO DE ACEITE



AMORTIGUADORES



MECÁNICA RÁPIDA



LAVADO

EN MANOS DE EXPERTOS

[euromaster.com](http://euromaster.com)



**PONTEVEDRA:**

**NEUMÁTICOS FAYFER**

- Rua do Cesteiro, 14. CASAL. POIO. Tel: 986 770 019
- San Cayetano, 20. (Ctra. Pontevedra - Villagarcía, Km.4). ALBA. Tel.:986 870 660
- Alemania, 50. MONTEPORREIRO. Tel: 986 863 402





D. Valentín Fariña Cancela con D. Francisco Javier Dios Pomares, Diputado provincial y D. Enrique Fontán Hermida, Presidente de ATRA y responsable de APE Galicia en Vigo.

# Valentín Fariña Cancela,

## Neumáticos Fayfer y Transportes Balvalen

**N**ace en Romay (Portas), fue el sexto de ocho hermanos. Con poco más de 20 años, junto con un socio, compra su primer camión, un PEGASO 3 EJES.

Para realizar la compra del PEGASO le exigían un “aval de sus padres”, a lo que él se negó; o confiaban en él o no vendían el camión.

Le vendieron el camión PEGASO sin ningún aval. A los dos meses y viendo que al socio le gustaba poco el trabajo le plantea a éste último que uno de los dos se tiene que quedar con el camión. El socio no quiere. Entonces, sus padres le prestan el dinero para pagar a su socio su parte y quedarse con el camión. Él sigue trabajando y con el trabajo de un año pudo devolver a sus padres el dinero que éstos le habían prestado y a la vez pagar de manera puntual las letras que por aquel entonces ascendían a 27.500 pesetas cada una.

Trabajó para la fábrica TAFISA, en Pontevedra, haciendo portes por toda España. En el año 1974, los jefes de TAFISA le ofrecen quedarse con el taller que había en la propia fábrica para dar servicio de neumáticos a los transportistas que iban

a cargar allí, ya que a ellos no les interesaba. En las oficinas centrales de TAFISA de Madrid, cierra la compra del taller por 600.000 pesetas con toda la maquinaria y dos coches. Establece el taller en el bajo de su casa, en San Cayetano, y contrata un chófer para seguir trabajando con el camión.

El buen funcionamiento del taller le permite comprar de varios terrenos en la carretera de Villagarcía, en el mismo lugar de San Cayetano-Alba.

Es así como nace NEUMÁTICOS FAYFER S.L. Poco a poco, el negocio va creciendo, primero neumáticos, luego ballestas, frenos, mecánica, tacógrafos...

A día de hoy cuenta con dos talleres, NEUMÁTICOS FAYFER S.L. y una flota de 14 camiones, TRANSPORTES BALVALEN S.L., que en total dan trabajo a 40 personas y que a día de hoy gestionan sus tres hijos.

Sus características principales siempre han sido: TRABAJADOR INCANSABLE, LUCHADOR, OPTIMISTA, FAMILIAR y sobre todo, para todos los que lo conocemos BUENA PERSONA.



Dña. Nora Real Vázquez con D. Juan José Lirón, Subdirector Xeral de Empleo y D. José Ramón Caldas Martínez, Presidente de APE Galicia.

# Nora Real Vázquez,

## lucense apasionada de la música y la moda

**D**e joven estudió piano y comenzó su carrera profesional vinculada a la música, pero a los 30 años se decantó por su otra pasión, la moda y abrió una boutique en la ciudad de Lugo.

Dice que supo lo que es un negocio desde niña. Ahora la experiencia es por partida doble: por el suyo y por presidir la Asociación de Autónomas.

De estudiante ayudaba a sus padres en el restaurante Verrega y desde entonces le gusta la hostelería. Sin embargo, no se dedicó a ella.

Sus padres se habían marchado A Coruña, donde nació ella, pero cuando tenía cinco años regresaron a Lugo, de modo que se considera lucense a todos los efectos.

Volvió a la ciudad herculina para estudiar piano en el Con-

servatorio, e incluso en una etapa de su vida se dedicó a la docencia de la música. Tras casarse vivió varios años fuera de Lugo, fué en su regreso a la ciudad cuando abrió su propia tienda de moda.

En esta tienda, que lleva su nombre, "Nora Real", situada en plena Plaza de España vendía ropa de grandes firmas nacionales e internacionales como, Marithe & François Girbaud, Cavalli, o Etxart & Panno, entre otras.

Proviene de una familia de hosteleros, sin embargo, ella comenzó en el mundo de la moda y supo transmitir su pasión a sus hijas, Marta y Paula, y a su nieta Sarai, quienes siguen los pasos de su antecesora y también abrieron sus propios locales dedicados a la moda.





D. Julio Lage González, con Dña. Blanca García Señoráns, Directora Xeral de Relacións Institucionais e Parlamentarias y D. José Cerdeira, responsable AEGAMA.

## Julio Lage González, AEGAMA

**P**residente de la Asociación de Empresarios Gallegos en Madrid (AEGAMA), ex director general del Banco Santander y ex director ejecutivo de “la Caixa”.

El ourensano Julio Lage González es uno de los ejecutivos gallegos con mayor recorrido a nivel estatal. Es ingeniero de Telecomunicaciones y doctor en Informática por la Universidad Politécnica de Madrid, y máster en Ingeniería del Conocimiento.

Inició su carrera profesional en la empresa Burroughs (la actual Unisys), y a continuación pasó a formar parte de la compañía Digital Equipment Corporation, como director de las áreas de tiempo real y telecomunicaciones. En su posterior etapa profesional ejerció en Arthur Andersen, de la que fue socio. Además, fundó y presidió su propia consultora tecnológica, Europa Management Consulting. En la banca, fue durante año y medio director general adjunto de tecnología y sistemas del Banco Español de Crédito. Después pasó al Banco Santander, en el que asumió el cargo de director general, así como consejero de las empresas filiales tecnológicas y de gestión de tarjetas, presidente de la Agencia de Certificación Electrónica (ACE). En agosto de 1998 se incorporó a “la Caixa”, entidad en la que fue director ejecutivo y dirigió las áreas de Organización, Tecnología y Telecomunicaciones, Sistemas de Información, Banca Electrónica e Innovación, Internacional y Relaciones Institucionales.

Cuando se desvinculó de la banca y finanzas, fue nombrado

director de la Fundación I+E Innovación España, cargo que ostentó hasta 2014 y que compaginó con la presidencia de la Asociación de Empresarios Gallegos en Madrid (AEGAMA). Actualmente también es vicepresidente de la comisión ejecutiva del Consejo de Cooperación Económica, que agrupa grandes empresas de España, Francia, Italia y Portugal, y miembro fundador y vicepresidente ejecutivo del Instituto Choiseul España.

Desde AEGAMA intentan que cuando un empresario gallego de cualquier lugar del mundo quiere hacer una inversión piense en Galicia. En ese caso se le apoya y asesora, le establecen los caminos de conexión con las autoridades, fondos de inversión, fondos de capital y le ayudan en todo lo necesario para llevar a cabo su inversión. Es una de las misiones que se autoimponen desde AEGAMA.

En AEGAMA cuentan con un área de apoyo al emprendimiento, para que los hijos de empresarios y los estudiantes gallegos que cursan en universidades madrileñas puedan entrar en la asociación sin cuota hasta que no terminen sus estudios y empiecen a trabajar. Esto se hace para apoyar una relación entre el mundo universitario y el mundo empresarial; para que lo vean de cerca y si pueden ser emprendedores, mejor.




Asociación de Empresarios Gallegos en Madrid.



# LA MEJOR TECNOLOGÍA al mejor **LED** **PRECIO**

**CONVENIO APE GALICIA:  
10% DTO. A TODAS LAS ASOCIACIONES QUE LO CONFORMAN**



**GU10  
7 W  
720  
LUMEN**

**6,28 €**



**E 27  
12 W  
1.300  
LUMEN**

**6,40 €**



**PANEL  
REDONDO  
18 W  
1.600  
LUMEN**

**10,00 €**



**CONO  
E27  
12W  
1.250  
LUMEN**

**17,30 €**



**LINTERNA  
CORZO II  
+ BATERIA  
Y CARGADOR  
1.000  
LUMEN**

**24,00 €**



**T-8  
CRISTAL  
16W  
120 CM  
1.300  
LUMEN**

**4,45 €**

#### VENTAJAS DE LAS BOMBILLAS LED

- 1. 80-90% más eficaz:** La iluminación LED consume un 80-90% menos de electricidad que una bombilla corriente de similares características. Esto significa un 90% de ahorro en la factura eléctrica.
- 2. Larga vida:** La vida media de una lámpara LED es de 50.000 horas, frente a las 2.000 de una bombilla estándar: ¡esto son 17 años a 8 horas diarias de utilización!
- 3. Ecológicas:** No contienen tungsteno como las bombillas normales, ni mercurio como la iluminación fluorescente, son reciclables y cumplen con la normativa europea de sustancias contaminantes RECHS.
- 4. No emiten calor:** A diferencia de una bombilla estándar, la tecnología LED no desperdicia energía en crear calor, lo cual permite instalar luz en sitios muy complejos, con poco espacio o en sitios enemigos del calor.
- 5. Sin mantenimiento:** Al tener una vida larga, los productos LED no necesitan ningún mantenimiento. Esto es especialmente importante en entornos en los que es complicado cambiar bombillas o llevar a cabo mantenimiento.

\*PRECIOS SIN IVA Y CON DESCUENTO APLICADO. PRECIOS VÁLIDOS HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2.016

**ATENCIÓN AL CLIENTE**  
Telf.: 981 121 227  
E-mail: atomant@led-atomant.com  
Web: www.led-atomant.com

**ALMACÉN**  
Av. Gramela, 19 bajo  
Telf.: 881 991 534  
15010 A Coruña

**ESTE ANUNCIO ES INFORMATIVO Y CONTIENE SOLO UNA PEQUEÑA MUESTRA DE NUESTROS PRODUCTOS, DISPONEMOS DE UNA GRAN VARIEDAD DE MODELOS Y POTENCIAS. POR FAVOR NO DEJE DE VISITARNOS PARA CONOCER NUESTRA AMPLIA GAMA EN ILUMINACIÓN LED.**





D. Manuel Touceda, Teniente Coronel de la Guardia Civil de Pontevedra, con Dña. Blanca García Señoráns, Directora Xeral de Relacións Institucionais e Parlamentarias y D. Javier Garrido, Vicepresidente primero de APE Galicia.

# Manuel Touceda,

## Teniente Coronel de la Guardia Civil

**APE Galicia** quiere reconocer la labor del Cuerpo de la Guardia Civil a favor de los autónomos, hace entrega de la placa conmemorativa al Teniente Coronel, Manuel Touceda.

**L**a Guardia Civil es un Cuerpo de Seguridad Pública de naturaleza militar y ámbito nacional que forma parte de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Su origen se remonta al 28 de marzo de 1844 cuando por Real Decreto, se crea la Guardia Civil como un “cuerpo especial de fuerza armada de Infantería y Caballería”, con “la denominación de Guardias Civiles”.

La misión principal de la Guardia Civil será garantizar la protección de los ciudadanos frente a los actos delictivos que puedan amenazarlos, asegurar el cumplimiento de las leyes llevando ante la justicia a todo el que las incumpla, defender el libre ejercicio de los derechos y las libertades y preservar la seguridad ciudadana.

Asimismo, es misión de la Benemérita la atención y auxilio a los ciudadanos mediante la colaboración con los servicios

de Protección Civil, la vigilancia del tráfico, protección de la naturaleza, rescate y ayuda en montaña y mar territorial y, en resumen, cualquier actuación que lleve al socorro, ayuda y protección del ciudadano.

Dirige sus esfuerzos con el fin de ser un cuerpo de seguridad cercano al ciudadano y un referente por calidad, versatilidad y disponibilidad, inspirándose en principios y valores de naturaleza personal que, debido a su dedicación continua al servicio del ciudadano, se constituyen en seña de identidad del Instituto.

Desplegados en todo el territorio nacional, con más de 2000 instalaciones y un número de efectivos que supera los 80.000; es este potencial humano, las mujeres y hombres que componen el Instituto Armado, el que hace posible el cumplimiento de la tarea encomendada, para lo que la Institución trata de dotarse también de los medios materiales más adecuados.



D. José Antonio Gómez Pérez recibe la Insignia de Oro de APE Galicia en agradecimiento por su entrega y dedicación.

## José Antonio Gómez Pérez

**E**ntre las distinciones concedidas por APE Galicia en el VII Congreso de Autónomos de Galicia a diversos autónomos y autónomas de Galicia, la asociación ha querido brindar un especial homenaje a José Antonio Gómez Pérez, tanto por su larga trayectoria profesional, como por su labor en el mundo asociativo.

José Antonio Gómez Pérez ha sido tesorero de APE Galicia desde los inicios de la asociación en el año 2006 hasta el pasado año. Durante una década ha colaborado y trabajado con el resto de miembros de la junta directiva a favor de los autónomos y autónomas.

Para José Antonio Gómez Pérez, los autónomos son la columna vertebral de la sociedad actual, él mismo decía que “los autónomos somos y tenemos la fuerza, la pureza, la lealtad, la energía y la disposición para generar la riqueza que la sociedad necesita, y así tener la calidad de vida que todos nos merecemos”.

APE Galicia ha querido agradecer de esta manera la dedicación y el trabajo que el ex tesorero ha prestado a la asociación. Sin duda, este es un merecido reconocimiento a toda una vida de dedicación a su trabajo, a su empresa y a esta asociación.

Desde **APE Galicia**, GRACIAS por todo lo que has aportado.



D. Salvador Bellido, Presidente de COPYME y primer miembro de la gestora de APE Galicia recibe la Insignia de Oro de APE Galicia.

## Salvador Bellido

**A**PE Galicia ha querido condecorar con la Insignia de Oro a uno de los cofundadores de su gestora, Salvador Bellido Macías, presidente de la Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa (COPYME) y de la Comisión de Comercio de la Confederación Intersectorial de Autónomos del Estado Español (CIAE).

Este empieza su etapa empresarial en 1972, participando en la creación de empresas propias en los más diversos sectores, continuando con la impulsión de colectivos empresariales desde sus inicios como empresario.

Defensor convencido de una economía real, fuertemente participada por Pymes y trabajadores autónomos como modelo económico más sólido y beneficioso, económico y social, en el pasado, presente y futuro, participa en COPYME como cauce de expansión de estas ideas.

Defensor de la formación continua empresarial como única vía de actualización y proyección de futuro económico al servicio, no sólo de la libre empresa, si no también de corresponsabilidad social de la empresa. Mantiene divergencia con la institucionalidad única (CEOE). Considera que la voz empresarial no es uniforme. Este hecho condiciona la economía en la libre empresa.

Bellido fué uno de los miembros de la gestora de la que salió la primera junta directiva. APE Galicia quiere reconocer su esfuerzo, tiempo y dedicación durante tantos años a favor de los autónomos y autónomas.

**APE Galicia**, quiere AGRADECER ENORMEMENTE su colaboración y apoyo.



# Axenda destacada





XUNTA  
DE GALICIA



## “Programa GALICIA EMPRENDE”

### A XUNTA MANTÉN ACTIVAS AS AXUDAS DO PROGRAMA GALICIA EMPRENDE CON 5 MILLÓNS DE EUROS PARA CREAR E DESENVOLVER NOVAS EMPRESAS

◆ Os autónomos e emprendedores interesados poderán presentar as súas solicitudes ata o próximo 30 de novembro deste ano

◆ Autónomos e emprendedores poden acceder así a apoios de ata 175.000 euros para a posta en marcha ou consolidación temperá das súas iniciativas empresariais

◆ Facilitarase deste xeito a mobilización de investimentos por máis de 14 millóns de euros e a creación ou o mantemento de 500 empregos

◆ O programa aumenta a súa dotación nun 35%, con respecto ao pasado ano, e complementase coa primeira edición do Galicia Rural Emprende, que concedeu este ano 2,4 millóns de euros en axudas para apoiar os 44 proxectos de autónomos e emprendedores aprobados

Santiago de Compostela, setembro de 2017.- A Xunta mantén activadas as axudas reguladas polo programa Galicia Emprende, dotado con 5 millóns de euros, para apoiar a creación e a consolidación de novas empresas por emprendedores, autónomos e pemes. A presentación de solicitudes estará aberta ata o próximo 30 de novembro.

A Xunta incrementa este ano un 35% a dotación do Galicia Emprende, co que se prevé apoiar 160 novas empresas con axudas directas de ata 175.000 euros, impulsando así a posta en marcha ou consolidación temperá de com-

pañías promovidas por autónomos e emprendedores, ao tempo que contribúe á xeración de emprego de calidade. Deste xeito, a Consellería de Economía Emprego e Industria prevé mobilizar 14 millóns de euros en investimentos, así como a creación ou mantemento de arredor 500 empregos.

Ao amparo do Galicia Emprende apoiaranse proxectos con investimentos comprendidos entre os 25.000 e os 500.000 euros, con axudas que poden alcanzar o 35% do investimento no caso das pequenas empresas e o 25% para medianas, priorizando en todo caso o emprendemento industrial. Como novidade, o programa, cofinanciado con fondos Feder, contemplou tres convocatorias sucesivas ao longo do ano, facilitando así a presentación e execución dos proxectos de investimento para a posta en marcha ou consolidación temperá de empresas cunha antigüidade máxima de 42 meses.

#### *Galicia Rural Emprende*

O programa Galicia Emprende complementase coa primeira edición do Galicia Rural Emprende, especialmente deseñado para promover a diversificación e creación de novas empresas non agrícolas no ámbito rural. Este programa concedeu axudas por importe de 2,4 millóns de euros para apoiar os 44 proxectos de autónomos ou emprendedores apoiados.

*“...14 millóns de euros en investimentos, así como a creación ou mantemento de arredor 500 empregos.”*

Os proxectos de investimento que veñen de ser aprobados abranguen tanto actividades do sector industrial coma de servizos. Céntranse en actividades tan variadas como a fabricación artesanal de cervexa, o deseño e con-



**“...o programa, cofinanciado con fondos Feder, contemplou tres convocatorias sucesivas ao longo do ano.”**

fección de moda para muller a medida, a fabricación de casas de bonecas, a elaboración de artigos cerámicos de uso doméstico e ornamental, a fabricación de estruturas metálicas (Lalín), unha planta fixa de reciclaxe e valorización de residuos da construción, a creación dunha aplicación para a xestión de entidades non lucrativas ou, a posta en marcha de servizos de aloxamento turístico, actividades de servizos forestais (Ribadeo), unha nova empresa de deseño de máquinas de rexeneración de baterías para a súa explotación comercial online ou unha nova actividade no ámbito da biotecnoloxía ligada ao sector da calidade e seguridade alimentaria.

A través do Galicia Emprende o ano pasado concedéronse apoios a un total de 81 proxectos empresariais, que supoñen investimentos por case 7 millóns de euros e a creación ou mantemento de 235 postos de traballo.

### **IFIs para emprendedores**

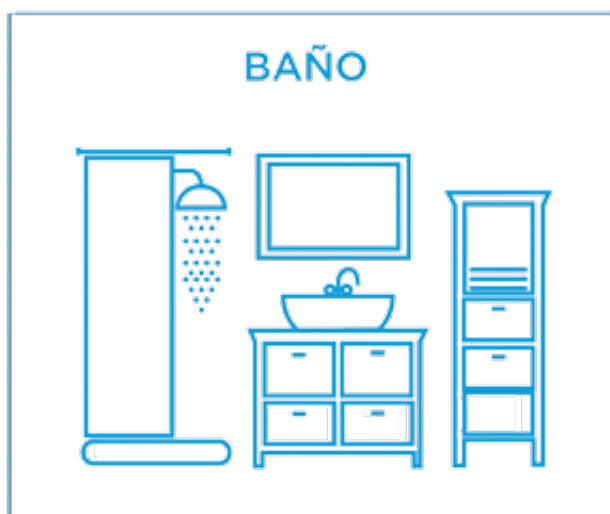
Os programas Galicia Emprende e Galicia Rural Emprende complementáanse coas diferentes ferramentas de

financiamento do programa Galicia 1000, entre as que se inclúen liñas de préstamos e microcréditos con xuros bonificados, así como o capital risco de Xesgalicia. En datas próximas sumarase a este catálogo o novo programa de Instrumentos Financeiros Innovadores (IFIs), que incorpora unha liña concreta para apoiar os investimentos dos emprendedores ou novas empresas, de ata 42 meses.

**“...(IFIs), que incorpora unha liña concreta para apoiar os investimentos dos emprendedores ou novas empresas, de ata 42 meses.”**

Entre os instrumentos para impulsar o emprendemento cos que conta a Xunta atópanse tamén a Rede de Aceleradoras de Galicia, á que se levan destinado 12 millóns de euros e teñen permitido apoiar máis de 500 proxectos nos últimos catro anos, e na que se inclúen iniciativas como Vía Galicia, a Business Factory Auto ou os espazos coworking postos en marcha en colaboración coa Escola de Organización Industrial (EOI).

# REFORMA 17



**MÁIS INFORMACIÓN:**  
[www.igape.es](http://www.igape.es)  
 T: 900 815 151



**XUNTA  
 DE GALICIA**  
[xunta.gal](http://xunta.gal)



[www.sogama.es](http://www.sogama.es)



Abrindo novos horizontes cara a  
**economía circular**



XUNTA  
DE GALICIA





## Un cuarto de siglo con el tejido empresarial

El pasado mes de mayo Sogama cumplía 25 años y lo hacía en un escenario completamente diferente a aquel mayo de 1992 en el que fue creada. Afortunadamente, el trabajo y el esfuerzo acumulado durante un cuarto de siglo se ha visto ampliamente recompensado al conseguir ser hoy una compañía más sólida, robusta, eficiente y con proyección de futuro. Un logro que no hubiese sido posible sin la colaboración de los ciudadanos, nuestros principales aliados, y tampoco sin el apoyo y el buen hacer de todas aquellas empresas con las que hemos venido trabajando y cooperando a lo largo de todo este tiempo. Su respaldo ha sido fundamental. Nos han prestado servicios, nos han alentado en la toma de decisiones, hemos llevado a cabo proyectos conjuntos, hemos ido de la mano en el ámbito de la innovación y, sobre todo, hemos sentido la satisfacción de llevar a cabo una tarea que ha repercutido de forma positiva en la población y de la que también ésta se ha beneficiado a través de la generación de empleo. Porque no debemos olvidar que Sogama da empleo a 1.000 personas, entre puestos directos e indirectos, a los que se suman muchos otros todavía sin cuantificar procedentes del ámbito de la consultoría, la comunicación, la educación y la seguridad, por citar algunos.

Estamos orgullosos de lo conseguido porque limpiar Galicia de cientos de vertederos municipales y miles de puntos de vertido ilegal no ha sido tarea fácil, pero la hemos culminado y hemos contribuido a devolver a nuestra tierra todo su esplendor. Los vertederos humeantes de hace más de dos décadas han dado paso a espacios regenerados y

convertidos en áreas de disfrute y recreo. Donde antes había basura contaminante, hoy hay naturaleza. Donde antes había desconfianza y temor, hoy hay ilusión y futuro.

Pero ese camino hacia la prosperidad no ha llegado a su fin. Es cierto que se han cubierto etapas importantes, no obstante queda todavía un largo recorrido en el que la economía circular será la gran protagonista y en cuya consecución el tejido empresarial debe asumir un papel esencial. Actuar de forma sostenible ya no es una opción, sino una obligación para todos los colectivos sociales. El modo de vida lineal amenaza con agotar los recursos y no podemos permitirnos el lujo de lapidarnos. Son escasos, finitos y su máximo aprovechamiento debe ser una prioridad, especialmente para las empresas. Ellas son las que, con su dinámica, capacidad de gestión y recursos humanos pueden



Vista aérea del complejo medioambiental de Sogama en Cerceda

liderar el progreso racional, medido y equilibrado. De forma inexcusable, el medio ambiente debe estar presente en su modus operandi y todas las decisiones deben estar enmarcadas y condicionadas por el desarrollo sostenible.

Sogama, en su afán previsor, ya ha hecho los deberes. En un proceso de mejora continua, la Sociedad ampliará la capacidad de su complejo medioambiental de Cerceda (A Coruña) para tratar en sus dependencias, y en condiciones óptimas, un millón de toneladas de

residuos urbanos o, lo que es lo mismo, todos los desechos domiciliarios producidos en Galicia. En breve iniciará las obras para poner en marcha una nueva planta en la que procesará los envases contenidos en la basura convencional (plástico duro, fino, pet, papel/cartón), al tiempo que remodelará la actual nave de reciclaje, tratamiento y elaboración de combustible, donde desde hace años ya viene separando el acero, el aluminio y el vidrio contenidos en el residuo convencional de cara a propiciar su recuperación.

Con estos mimbres, la compañía multiplicará por cuatro su aportación al reciclado y reducirá de forma significativa la cantidad de basura depositada en el vertedero de Areosa, al que únicamente se desviarán aquellas fracciones que no se pueda reciclar ni valorizar material o energéticamente.

Y esta tarea la llevará a cabo una empresa gallega que cuenta con la tecnología y el Know How necesario para posicionar a esta infraestructura entre las más grandes y modernas de Europa y del mundo.

De forma paralela, la entidad pública ya está construyendo la futura planta de compostaje, que se levanta en el vertedero de residuos no peligrosos de Areosa, y que, con capacidad para 15.000 toneladas anuales, tratará los desechos orgánicos recogidos en los ayuntamientos limítrofes, previendo obtener cada año entre 3.000 y 4.000

toneladas de compost de buena calidad. Una actuación que también se ha confiado a una firma gallega.

Con este plan de acción y con un equipo de profesionales ya consolidado, Sogama seguirá liderando el sector de los residuos en España y se convertirá en todo un referente a nivel mundial. El triunfo del pequeño y gran empresariado gallego está garantizado.

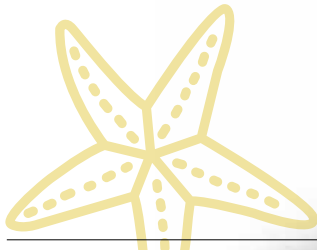
**Javier Domínguez Lino**  
Presidente de SOGAMA



# Abrindo horizontes

Axudas a proxectos no litoral para o desenvolvemento sostible da Ría de Pontevedra

O Grupo de Acción Local do Sector Pesqueiro da Ría de Pontevedra colabora coa Consellaría do Mar na xestión de axudas a proxectos en coherencia coa estratexia de desenvolvemento local do Grupo por valor de 860.000€ anuais.



## Infórmate.

Estamos no edificio da Lonxa do Porto de Marín á túa disposición para axudarche e asesorarte no desenvolvemento do teu proxecto.

📍 Departamento exportadores 14, Lonxa de Marín. Porto de Marín 36900 Marín

☎ 886 21 30 15/ 698 180 887

✉ gacpontevedra@gmail.com

🌐 www.galpriadepontevedra.org



Grupo de Acción Local do sector Pesqueiro Ría de Pontevedra



# Comunicación e ferramentas





# Firma de convenios APE



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Cerdedo Cotobade”



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Cuntis”



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Carral”



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Salceda de Caselas”

**APE y el portal de Formación “Fórmate” impulsan de manera conjunta las necesidades de formación del sector del Autónomo**

APE y Fórmate ponen el foco de atención con este convenio en la mejora del acceso a la Formación continua como herramienta imprescindible para reforzar la competitividad de nuestros Autónomos.

# Firma de convenios APE



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Mondariz”



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Mondoñedo”



“El presidente de APE Galicia firmando el convenio con el concello de Silleda”



“APE Galicia firma el convenio con el concello de Oia”



“APE Galicia firma el convenio con el concello de A Cañiza”

Todo esto complementado con el libre acceso y gratuito a todos los sectores productivos para los asociados de APE

Una firme apuesta por la formación gratuita y de calidad para los profesionales y trabajadores autónomos.





D. José Manuel Rodríguez Simón, Secretario General de ATRA y Dña. M<sup>a</sup> de la Cruz Álvarez, Secretaria General de ASETRANSPO con D. José Alonso Rodríguez, Secretario de APE Galicia, D. José Ramón Caldas Martínez, Presidente de APE Galicia y D. Enrique Fontán Hermida, Presidente de ATRA.

**María de la Cruz Álvarez,  
Secretaria General de ASETRANSPO.**

**José Manuel Rodríguez Simón,  
Secretario General de ATRA.**

***“Mención especial al trabajo en los inicios de APE Galicia”***

**APE Galicia**, Asociación Intersectorial e Interterritorial de Autónomos y Pequeñas Empresas de Galicia, inició su andadura en el año 2006 de la mano de tres personas, los fundadores de la gestora.

Desde entonces ha sido mucho el trabajo que se ha llevado a cabo para celebrar los diez años de vida de la asociación. Tras la gestora, APE Galicia quedaba formada por cuatro asociaciones adheridas, desde aquel momento, fue clave el trabajo de los responsables de cada una de ellas.

De aquella primera etapa, algunos se fueron a la empresa privada y otros ocuparon cargos políticos, en la actualidad son dos los que continúan, María y Simón.

Ellos fueron los responsables de los primeros pasos de APE Galicia, desde su trabajo en las respectivas

asociaciones en las que desarrollan su trabajo diario, María desde ASETRANSPO y Simón desde ATRA, sumaron esfuerzos para que la gestora nombrase a la que sería la primera junta directiva de APE Galicia.

En la actualidad, ambos continúan trabajando y apoyando cada día la labor de la asociación en la defensa de los intereses de los autónomos y autónomas de Galicia, continúan en activo en el equipo de APE Galicia, forman parte del grupo asesor.

APE Galicia, coincidiendo con la celebración de su décimo aniversario, ha querido hacer una mención especial para reconocer el importante trabajo hecho por María de la Cruz Álvarez y José Manuel Rodríguez Simón en la creación de la asociación y agradecer su colaboración y esfuerzo a lo largo de estos diez años.



# RAZÓN PARA SENTIR QUE AQUÍ TES O TEU BANCO



**IMPLICADOS 100% EN FACER GRANDE O TEU NEGOCIO.  
MÁS DE 100 XESTORES PEME SEMPRE DISPOÑIBLES  
CON SOLUCIÓN ADAPTADAS AO TEU NEGOCIO.**



Benvidos a onde o corazón e a razón  
se poñen extraordinariamente de acordo

**//ABANCA**  
Empresas

AVANZA EMPRESAS

# PROGRAMA MAPFRE DE SERVICIOS PARA EMPRESAS Y AUTÓNOMOS

¿Necesitas un abogado o asistencia informática para tu empresa?  
¿Estás buscando una empresa de mantenimiento o de ciber seguridad?  
¿Te interesa el mejor asesoramiento en comercio exterior o controlar tus impagados?

Si tu empresa es cliente de MAPFRE, disfruta ya de **condiciones exclusivas** en los servicios que ponemos a tu disposición.

Infórmate en [avanzaempresas.com](http://avanzaempresas.com) o en cualquiera de nuestras 3.000 oficinas.



 **MAPFRE**

[mapfre.es](http://mapfre.es)

Tu aseguradora de confianza