



IRUÑA OKAKO UDALA

# Iruñakko

REVISTA MUNICIPAL DE IRUÑA DE OCA - NÚMERO 116 - JUNIO 2022

**MÚSICA**  
Iruña de Oca  
acoge el encuentro  
Arabasambaitre el  
8 y el 10 de julio

**JAIIAK**  
Montevite y  
Trespuentes  
disfrutaron de sus  
fiestas patronales



## Veleiak aldi berri bati ekin dio

La Diputada de Cultura, Ana del Val, explica los detalles del nuevo plan para impulsar el yacimiento romano



## berriak

**Elkarrizketa** Ana del Valek Foru Aldundiak Iruña-Veleia sustatzeko eta aztarnategi-eskola bihurtzeko duen plana zehaztu du. 4-7 Orr.

## berriak

**Ingurumena** Udalak bi udal-instalazioetako berokuntza-sistema hobetzeko diru-laguntza eskatzea onartu du. 8 Orr.

## berriak

**Historia** Udal artxiboak Gerra Zibilean sortutako 'Plato Bakarraren Egunaren' garapena eta bilketak jasotzen ditu. 16-17 Orr.

# 1 1 6

## Sumario



\* La programación de actividades que se citan en esta publicación puede estar sujeta a modificaciones imprevistas, por lo que para mayor seguridad recomendamos consultar con los organizadores de los actos.

**REVISTA IRUÑAKO** - Revista municipal de Iruña de Oca, nº 116, junio de 2022 • Edita: Ayuntamiento de Iruña de Oca • **Redacción:** Eduardo Quintana, Leticia de la Torre • **Maquetación:** Marian Mtz. de Yuso • **Fotografía:** Eduardo Quintana, Leticia de la Torre • **Imprime:** Gráficas Irudi • **Depósito legal:** VI-296/06 • **Dirección:** El Calero, 5D. Nanclares de la Oca • **Teléfono:** 605 729 258 • **Correo electrónico:** [revistairunako@hotmail.com](mailto:revistairunako@hotmail.com)

**D**esde el pasado verano, a partir del momento en el que la gestión de las instalaciones deportivas municipales (Arrate, Frontón, Campo de Fútbol Municipal) pasó a ser dirigida y coordinada desde el propio Ayuntamiento, este equipo de gobierno ha tenido que hacer frente a muchas trabas, a críticas malintencionadas, unas, también constructivas, otras. A pesar de lo complicado que resulta compaginar los intereses de una empresa privada con el fin social de las instalaciones, y de hacerlo con pocos apoyos, nos acercamos al año de gestión municipal de las instalaciones deportivas con la determinación de desarrollar una apuesta por la salud y el ocio de nuestro municipio, mejorando el abanico de actividades y servicios. Se ha ampliado el horario y regulado el uso del frontón municipal; estamos articulando el procedimiento para que los vecinos y vecinas puedan usar los campos de fútbol de Arrate una vez acabada la temporada oficial con el debido control para garantizar un uso correcto de la instalación; se está realizando un gran esfuerzo económico y un gran esfuerzo personal de aquellos que trabajan por el municipio.

Al mismo tiempo estamos trabajando ya para diseñar cual será el programa de las actividades deportivas para el próximo curso con la intención, además, de no incrementar las tarifas que abonan los usuarios.



## e ditorial

las instalaciones. Nuestra voluntad es la de seguir trabajando para mejorarlo y adaptarlo a las necesidades de los usuarios. Nuestra obligación es la de ser escrupulosos en la exigencia de un correcto mantenimiento y de una impecable atención a todos los socios y socias.

Tras la aprobación definitiva de los presupuestos, seguiremos buscando acuerdos con aquellos que quieran mejorar nuestro municipio. Exigiendo la construcción de un centro de salud, mejorando las instalaciones educativas, sociales y deportivas. Que no cuenten con nosotros los que por interés político tengan la tentación de paralizar, de obstaculizar o de poner trabas.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Miguel Montes'.

*Miguel Angel Montes*  
Alcalde de Iruña de Oca

Está habiendo problemas: sí. No podemos negarlo. Hay un pliego de condiciones que implica al Ayuntamiento y que, también, regula la gestión de las instalaciones por parte de la empresa adjudicataria. A ambas partes obliga a su cumplimiento. Es cierto que, estos últimos días, estamos sufriendo modificaciones en el horario de

# “Vamos a explorar y potenciar los límites de Iruña Veleia”



La responsable foral de Cultura y Deporte detalla su apuesta por Iruña Veleia y la voluntad de su departamento de ir de la mano con las instituciones municipales en esta nueva etapa para el yacimiento

**E**l pasado mes de mayo, la Diputada Foral de Cultura y Deporte, Ana del Val, presentó el plan de su departamento para impulsar y desarrollar el yacimiento romano de Iruña Veleia. Tras las polémicas del pasado y una etapa de impás a causa de la judicialización de lo acontecido con el anterior equipo rector, Del Val apuesta ahora por convertir Veleia en un

yacimiento-escuela y presenta cinco ejes de actuación para recuperar en el año 2025 el lustre que el espacio arqueológico ubicado entre Villodas y Trespuentes merece. En esta nueva época, la dirigente socialista manifiesta su decidida voluntad de implicar e ir de la mano tanto con el Ayuntamiento de Iruña de Oca como con sus respectivas Juntas Administrativas.

***-El pasado mes de mayo aseguró que se abría un “nuevo tiempo” para Iruña Veleia. ¿Puede detallarnos a qué se refería?***

-Efectivamente, el pasado mes de mayo, con la presentación de la memoria del Plan Director de Iruña-Veleia 2010-2020, cerramos una etapa, y hemos diseñado una estrategia de acción futura con la que abrir un nuevo tiempo para la ciudad romana, para que la sitúe como uno de los elementos más importantes de proyección de Álava.

A corto-corto plazo debemos difundir esos resultados. Los de un plan director en el que se han invertido 2,3 millones de euros en 12 años. Están ya puestos a disposición del público general de forma abierta, bien para quien sea especialista o sienta simplemente curiosidad.

Y también y por supuesto, debemos socializar esa estrategia de futuro, que creo que está gustando desde que la hiciéramos pública. Y es que hay un gran trabajo de muchos meses detrás. Socializarla y ejecutarla, claro.

***-Es lo que llamó en aquella Comparecencia “Proyecto de revitalización y desarrollo de Iruña-Veleia entre los años 2022 y2025” ¿qué puede contarnos de ello?***

-Bueno, lo primero, que no es un Plan Director. Precisamente, fruto de la experiencia anterior, queríamos tener horizontes más claros. Por eso es una propuesta que incluye el corto plazo (2022-2023), el medio (hasta 2025) y el largo (preparar este tiempo para el proyecto 2025-2035).

Nuestro objetivo principal es convertir Iruña Veleia en un yacimiento-escuela y laboratorio de prácticas en investigación y conservación del patrimonio, que atraiga turismo cultural de calidad y generación de valor y retorno social.

Y eso en torno a cinco ejes de actuación, investigación, conservación, interpretación, difusión y programa social, y la planificación post 2025.

***-¿Qué papel tiene el Ayuntamiento de Iruña de Oca y sus Juntas Administrativas en este pro-***

“

*Erakunde guztiak  
elkarrekin joango  
gara, bakoitzak bere  
balioa ematen baitio  
proiektuari”*

***yecto? ¿Valoran implicar al Ayuntamiento en los trabajos de investigación, conservación e interpretación que está previsto poner en marcha como se hacía en el pasado?***

-Sí, claro. Si algo han dejado claro los últimos tiempos, es que las instituciones tenemos que ir de la mano en todo, porque cada una aporta su valor. Por lo que no valoro otra opción que no sea juntar sinergias en beneficio del yacimiento, y a su vez de la zona, en clara retroalimentación.

***-Tras las polémicas del pasado, ¿cuál es el futuro que cree que espera a Iruña-Veleia?***

-Durante más de 10 años, a Iruña-Veleia le ha acompañado un velo negro que, por fin, tras la sentencia judicial que daba la razón a la Diputación Foral de Álava, nos hemos podido empezar a quitar. La justicia ya ha dicho lo que no es Iruña-Veleia. Ahora el público, la ciudadanía alavesa y quienes nos visiten, deben saber lo que SÍ es, un tesoro patrimonial de clara proyección de Álava que merece ser cuidado y difundido. Y creo que con este proyecto, que está, como decía, muy cuidado y trabajado, creo que nos encontramos ante una inmensa oportunidad para el yacimiento.

***-Al margen de su valor cultural, el yacimiento puede suponer un importante motor turístico para la zona. ¿Qué medidas considera que hay***

## NOTICIAS

***que poner en marcha para aprovechar todo el potencial de un lugar de la importancia de Iruña Veleia?***

-En los últimos años hemos tenido una media de 3.000 visitantes, sin contar la pandemia. Es obvio que nuestro objetivo es ser mucho más ambiciosos. Nuestra intención es establecer las condiciones adecuadas para hacer del yacimiento un recurso turístico de carácter cultural de primer nivel, íntimamente vinculado con su entorno geográfico y social, creando un entorno que asegure una experiencia de visita gratificante y enriquecedora.

Ya hemos realizado un video turístico y una app de móvil, Arkikus Iruña-Veleia que reconstruye e interpreta el yacimiento al alcance de todos.

Pero, además, a corto plazo vamos a construir un nuevo centro de acogida de visitantes con un edificio modular ampliable, con espacio para laboratorio de investigación etcétera, que venía siendo no ya necesario sino imprescindible.

Además, obviamente mejoraremos la ima-

gen de marca, el uso de nuevas tecnologías, reimpulsaremos el programa de visitas guiadas, realizaremos actividades nuevas específicas, etc.

***-¿La cercanía de Iruña Veleia con el Jardín Botánico de Santa Catalina puede ser una baza para impulsar el turismo cultural en Iruña de Oca y la Cuadrilla de Añana?***

Es que precisamente, por sus características y ubicación, podría convertirse en uno de los nodos principales, junto con el Jardín Botánico de Santa Catalina, del atractivo turístico de la Llanada Oriental y del municipio de Iruña de Oca, como punto de partida o referencia conceptual de flujos y recorridos hacia otros puntos de interés, como las torres de Mendoza o Mártioda, la ribera del Zadorra, la sierra de Badaia o el cerro de Júndiz. Por lo tanto para toda la zona y alrededores, generando flujos y sinergias turísticas.

***-En un plan tan ambicioso como el que se ha planteado, ¿cree que es importante la colabo-***



“

*Bisitarientzak  
harrera-zentro berri  
bat eraikiko dugu,  
ezinbestekoa  
baita  
aztarnategiarentzat”*

***ración interinstitucional para acometer las inversiones necesarias para impulsar el yacimiento?***

No es que sea importante, es que es imprescindible, y a todos los niveles. Al principio de la entrevista les decía que en los últimos doce años se han invertido 2,3 millones de euros. Bien, sólo en los próximos cuatro años, la cifra va a ser similar a los anteriores doce.

De entrada, ya tenemos consolidado 1,15 millones de euros para 2022 y 2023, y cuando cerremos los próximos presupuestos consolidaremos los siguientes.

El montante ya garantizado, no sería posible sin el acuerdo interinstitucional, ya que 900.000 euros, vienen de la aportación de los Fondos Next Generation de la UE, otros 150.000 del Gobierno Vasco, y 100.000 de la aportación foral.

Nunca ha habido tal inversión, es decir: estamos ante una inmensa oportunidad. Viendo de una crisis de austeridad en la que la cultura fue la pagana, pienso que no está mal cómo estamos afrontando todas las instituciones esta situación: con seriedad, rigor, voluntad y un compromiso innegable con el patrimonio cultural.

En Iruña-Veleia apenas hay excavados 2.000 metros cuadrados que no llega ni al 1% de la presunción arqueológica. Por lo tanto, imagínense de lo que es posible nuestra ciudad romana. Nosotros estamos convencidos de explorar y potenciar sus límites.

## **Veleia lehen mailako kultur baliabide bihurtzeko plana**

Iruña-Veleiak aztarnategi eskola eta laborategi bihurtu nahi du datozen urteetan ondare historiko-arkeologikoa ikertu eta kontserbatzeko.

Arabako Foru Aldundiko Kultura Sailak Iruña-Veleia 2022-2025 biziberritzeko eta garatzeko proiektua aurkeztu du, epe labur, ertain eta luzerako etorkizuneko ekintza-estrategia bat ezartzeko eta erromatar hiriarentzat garai berri bat irekitzeko, Arabako proiektzio-elementu garrantzitsuenetako bat izan dadin.

Iruña Okako aztarnategirako etorkizunerako proposamenak hiru helburu ditu: ikerketa zientifikoa kultur ondarean, kalitatezko turismo kulturala eta balioa eta itzulera soziala sortzea. Horiek lortzeko, bost jarduera-ardatz diseinatu dira: ikerketa, kontserbazioa, interpretazioa eta 2025-2035 hamarkadarako ikerketa-proiektu baten plangintza.

Jarduera horietan guztietan, udal-erakundeek inplikazio handia izango dute, eta 1,15 milioi euroko inbertsioa izango dute; horietatik 900.000 euro Next Generation funtsetatik etorriko dira, 150.000 euro Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren zuzeneko ekarpen gisa, eta 100.000 euro foru ekarpenetik.



## Solicitada una subvención para la mejora de dos instalaciones municipales

El pleno ordinario del mes de junio del Ayuntamiento de Iruña de Oca aprobó la solicitud al programa Garabide de la Diputación Foral de Álava de una subvención para mejorar los sistemas de calefacción y agua caliente de dos instalaciones municipales, la zona de vestuarios del campo de fútbol y el Centro Cívico Ramiro Fernández.

El programa Garabide consiste en una línea de ayudas encaminada a la financiación de inversiones en municipios de menos de 5.000 habitantes con el que se pretende reforzar el Plan Foral de Obras y Servicios. Los grupos acordaron que, en esta convocatoria, el Consistorio de Iruña de Oca solicitará la ayuda para sustituir el sistema de calefacción, climatización y agua caliente sanitaria del Centro Cívico Ramiro Fernández de Nanclares, así como instalar un nuevo sistema de calefacción en el campo de fútbol municipal de Arrate, en concreto en la zona de vestuarios. El acuerdo salió adelante por unanimidad de todos los miembros de la Corporación.

Asimismo, en la sesión también se aprobó una moción presentada por el grupo EH-Bildu en la que se insta a la Diputación Foral de Álava a construir un centro residencial público que atienda a las personas mayores

en la Cuadrilla de Añana y se solicita que este equipamiento se ubique en el municipio de Iruña de Oca.

En el texto, refrendado por unanimidad de todos los grupos, se especifica que, pese a que en Añana residen en la actualidad 1.744 personas mayores de 65 años y que la población envejece año a año, “la Cuadrilla no cuenta con ninguna residencia de gestión pública, por lo que instan a la institución foral a construir un nuevo centro que ofrezca una atención pública y de calidad a esta población”. Además, los partidos coincidieron en reclamar al ente foral que este nuevo equipamiento se ubique en el municipio de Iruña de Oca.

### ***Convenio con el Gobierno Vasco***

Por otro lado, todos los grupos aprobaron por unanimidad en un pleno extraordinario suscribir un convenio con el Gobierno Vasco para la ejecución del Plan de Sostenibilidad Turística y recibir de este modo los fondos del programa Next Generation de la Unión Europea. Asimismo, se aprobó por unanimidad la adhesión del Consistorio al Plan Antifraude del Gobierno Vasco, trámite también necesario para la tramitación de las ayudas europeas.

# El centro de Arrate inició el 18 de junio la temporada de verano

El buen tiempo registrado a mediados del mes de junio provocó un gran inicio de la temporada de verano en el centro deportivo de Arrate.

Tras los trabajos llevados a cabo para la mejora del césped y la reparación de los elementos dañados de la zona del vaso de piscinas, el espacio deportivo del municipio lucía su mejor aspecto el pasado 18 de junio para arrancar una campaña de verano que se prolongará hasta el próximo 11 de septiembre, fecha prevista para el cierre de la zona exterior.

Durante estos meses, las instalaciones abrirán sus puertas todos los días de la semana, de lunes a domingo. Los socios municipales disfrutaron de acceso gratuito a la instalación, mientras que los no socios tienen la posibilidad de adquirir entradas de día



o pases de temporada para disfrutar de las piscinas de verano.

Como en años anteriores, durante la temporada de verano no se podrá utilizar la piscina cubierta y se llevarán a cabo las tareas de limpieza y reparación de la zona de spa.

## FRONTON MUNICIPAL

### Normas de uso

Si vas a utilizar el frontón municipal, realiza tu reserva en la recepción del Centro Deportivo Arrate.

#### Horario:

##### Lunes

10:00 a 12:00 h.  
18:30 a 20:30 h.

##### Martes a Viernes:

10:00 a 12:00 h.  
17:30 a 20:30 h.

##### Sábado y domingo:

10:00 a 13:00 h.

#### Tarifas:

##### Socios instalaciones municipales:

Gratis

##### No socios empadronados:

3 €/hora

##### No socios no empadronados:

6 €/hora



\*Las reservas deberán realizarse con 24 horas de antelación.

\*\*Cada persona podrá realizar una reserva por una hora

\*\*\*El uso del frontón está sujeto a las normas de funcionamiento aprobadas por el Ayuntamiento de Iruña de Oka y publicadas en la página web municipal.

## Udal pilotalekua erabiltzeko arau berriak

Iruña Okako udal frontoiak erabilera-arauak aldatu ditu eta jendearentzat zabalteko ordutegia zabaldu du. Hemendik aurrera, erreserbak Arrateko Kirol Zentroko harreran egin behar dira eta doakoa da udal instalazioetako bazkideentzat; bazkide ez direnek, berriz, orduko 3 € ordaindu beharko dituzte Iruña Okan erroldatuta badaude, eta 6 € ez badaude.



## Fútbol, diversión y compañerismo, en el Campus del CD Nanclares

El pasado 27 de junio dio inicio el Campus de Verano organizado por el CD Nanclares en colaboración con el Ayuntamiento de Iruña de Oca. Durante dos semanas, decenas de jugadores y jugadoras mejoran su técnica, reciben nociones de reglamento, táctica y buenos hábitos deportivos y disfrutan de lo lindo practicando su deporte favorito.



## El Ansares, subcampeón de la Copa femenina

El equipo femenino del Ansares logró el pasado mes de junio el subcampeonato de la Copa femenina tras perder en la final disputada en Alegría ante el Aranbizkarra por 5 goles a 2. Las langraiztarras cuajaron un gran torneo con el que redondearon una temporada en que fueron de menos a más y que concluyó con este meritorio segundo puesto en el torneo copero. Enhorabuena a jugadoras, técnicos y directiva del conjunto verdinegro.

# Ayúdanos a mantener limpio Iruña de Oca

Desgraciadamente, día tras día, nos seguimos encontrando en los puntos de recogida de residuos imágenes como las que aquí os mostramos. Tanto los servicios de limpieza municipales como los de la Cuadrilla de Añana realizan un gran esfuerzo por mantener limpias nuestras calles y jardines, pero es una tarea imposible si no cuentan con la colaboración de los vecinos y vecinas.

Los contenedores de los puntos de recogida tienen una finalidad concreta y deben ser correctamente utilizados, depositando los envases de plástico en el amarillo, los de vidrio en el verde y papel y cartón en el azul. Es muy importante no dejar ningún objeto fuera de los contenedores para facilitar el trabajo de los operarios de limpieza encargados de vaciar periódicamente los contenedores.

La retirada de enseres voluminosos se realiza el primer lunes de cada mes y es necesario avisar previamente al servicio de limpieza de la Cuadrilla llamando al teléfono 945 355 089 y depositarlos el domingo anterior a su recogida.

Además, está a disposición de todos los vecinos de manera gratuita el Garbigne de Nanclares, que abre de lunes a viernes entre las 10-14 h. y por la tarde entre las 15-18 h. Los sábados, el horario es de 9-14 h. Finalmente, en Villedas, Trespuentes, Ollávarre y Montevite se habilita periódicamente un punto verde móvil cuyo calendario puede consultarse en [www.web.araba.eus/es/medio-ambiente/residuos/punto-verde-movil](http://www.web.araba.eus/es/medio-ambiente/residuos/punto-verde-movil)



## Oka Rock eta auto klasikoak, ekaineko protagonistak

La programación de la Primavera Cultural continuó a lo largo de todo el mes de junio con actos cada fin de semana en todos los pueblos del municipio. El día 11, el Oka Rock regresó con la misma fuerza que hace dos años y llenó la Plaza Nueva de Nanclares con la música de Masterplan, The Lizards, Resaca Jackson y Overloud.

Además, durante el concierto se recaudaron 390 € gracias al pintxo solidario que se donaron a la Asociación de Familiares de Pacientes con Daño Cerebral Adquirido (ATECE) y 500 € a través del vaso solidario, que irán destinados a la Asociación contra el Cáncer de Mamá de Alava.

Astebete lehenago, ehunka ibilgailu klasiko eta historiko elkartu ziren Iruña Okan, motorzale, auzokide eta bisitarien gozamenerako.

Kirolak ere bere lekua izan zuen kultur programan, orientazio proba bat eta adin eta maila guztietarako xake jardunaldi bat jokatuz.

Gainera, bi urtez kanpoan egon ondoren, hilaren 23an San Joan su tradizionalak ere itzuli ziren, eta urteko gaurik laburrena ospatzeko ez ezik, oroitzapen txarrak erretzeko eta uztailerako iragarpen onak erakartzeko ere balio izan zuten.





# ‘Arabasamba’ reunirá en Nanclares a las mejores batucadas

Los próximos días 8, 9 y 10 de julio, Iruña de Oca se convertirá en el epicentro de la percusión a nivel nacional con la celebración de *Arabasamba*, un encuentro de batucadas que traerá al municipio a algunos de los mejores conjuntos del Estado.

El evento arrancará a las siete de la tarde del viernes y durante tres días se irán sucediendo siempre en las calles de Nanclares, actuaciones, talleres, exhibiciones, conciertos y pasacalles relacionados con esta disciplina musical de origen brasileño. La batucada se lleva a cabo por un conjunto de percusión y está fuertemente influenciada por sonidos africanos caracterizándose por desarrollar unos ritmos acelerados y repetitivos.

La importancia de la música en el programa organizado por la concejalía de cultura del Ayuntamiento para el mes de julio no termina aquí, ya que, en colaboración con la Asociación Samsara, durante todos los fines de semana del mes se desarrollan actividades relacionadas con distintos tipos de baile como la salsa, el afro contemporáneo o el flamenco.

Además, el domingo 17, la Plaza Nueva de Nanclares será escenario de la segunda edi-

**ARABASAMBA**  
AVENIDA LANZARAI 1 EIRORRIDEA  
NANCLARES DE LA OCA LANZARAI OIA  
ALAVA ARABA

**VIERNES 8 OSTIRALA**  
19:00-19:30 Apertura del Evento  
Jardunaldi Hasiera  
19:30-21:30 Taller de Samba Tailerra  
IRENE (Maestrinha de SAMBA DA PRAÇA)  
23:30-04:00 DJ LORO

**SABADO 9 LARUNBATA**  
11:30-13:30 Taller de Samba Tailerra  
IRENE (Maestrinha de SAMBA DA PRAÇA)  
14:00-16:00 Comida Bazkaria  
16:00-17:00 Taller de Danza Urbana  
Hiri Dantza Tailerra  
ALEX LOOR  
17:00-18:00 Taller Euskal Dantza Tailerra  
18:00-21:00 Exhibición de Batucadas  
Batukada Erakustaldia  
23:00-05:00 Conciertos Kontzertuak  
SAMBA DA PRAÇA  
HAKUNA MA SAMBA  
THE VERSIONES

**DOMINGO 10 IGANDEA**  
11:30-12:00 Taller de Repaso  
Berrikuste Tailerra  
12:00-14:00 Pasacalles Kalejira  
14:00-16:00 Comida Bazkaria

Organiza Antolatzaileak  
Kumbalaye Batukada

2022  
Julio Uztaila

I BATUKADEN TOPAKETA  
ENCUENTRO DE BATUCADAS

Colaboran Laguntzaileak

LABORAL Kutxa  
FORONDA  
CAFÉ KRONOS  
DHL  
ARDKO

## PROGRAMA

*Arabasambak Iruña Okako kaleak erritmoz beteko ditu  
asteburu osoan zehar*

ción de Festipuin, un original festival de cuentacuentos que no sólo contará con la presencia de varios narradores de historias en castellano y euskera, si no en el que también se desarrollarán, durante todo el día, talleres, concursos y actividades relacionadas con el mágico mundo de los cuentos.



## Jaiak Iruña Okako herrietara itzuli ziren

Pandemiaren ondorioz bi urtez geldirik egon ondoren, Trespondeko eta Monteviteko bizilagunek herriko jai tradizionalak gozatu zuten ekainean. Musika, jolasak, gastronomia... eta era guztietako jarduerak bete zituzten berriro bi herriak.

Uztailean, Biloden txanda iritsiko da; Langraizek, berriz, abuztuaren 15era arte itxaron beharko du ospakizun horretarako, eta Ollávarre izango da jaiak burutuko dituen azken herria, abuztuko azken astebururako aurreikusita daudenak.



## Decenas de niños y niñas toman parte en las colonias de verano

Con el final del curso escolar llega el tiempo para que los más pequeños descansen y disfruten de otras actividades al margen del colegio y qué mejor plan para el mes de julio que las colonias de verano organizadas por el Ayuntamiento, diseñadas para aunar juego y diversión combinados con una vertiente educativa.

Desde el 23 de junio, decenas de niños y niñas del municipio toman parte en estos cam-

pamentos veraniegos, que se desarrollan tanto en el colegio José Miguel de Barandiaran como en el centro sociocultural de Nanclares, dependiendo de la edad de los participantes.

Acompañados en todo momento por monitores titulados, los pequeños realizan, entre otras, actividades dirigidas, talleres adaptados a su edad, juegos, salidas por la naturaleza en los alrededores de Nanclares o jornadas de piscina en el Centro Deportivo de Arrate.

# El Día del Plato Único, un peculiar impuesto de la dictadura

Desde su comienzo, el 18 de julio de 1936, la Guerra Civil supuso un tremendo problema de abastecimiento para la población española. Para tratar de paliar los rigores de la escasez, especialmente entre los más desfavorecidos (huérfanos, enfermos, personas que vivían de la beneficencia...), el general Queipo de Llano ideó el "Día del Plato Único". Así, el 30 de octubre de 1936, mediante Circular del Gobernador General del Estado a los gobernadores regionales en el bando nacional, se impuso que los restaurantes, mesones y cualquier establecimiento hostelero debían servir, durante los días 1 y 15 de cada mes un plato único, pero cobrarlo entero. El dinero sobrante se dedicaba a beneficencia.

Poco después, los días de Plato Único pasarían a ser todos los viernes del año, y de la recaudación que se obtuviera se debían hacer partes iguales; una que se ingresaría en el Fondo de Protección Benéfico-Social y otra que se destinaría a la cuenta del "Subsidio pro combatientes" para reforzar los recursos con los que hasta entonces se venían atendiendo las necesidades de las familias de quienes combatían en el frente. A partir de julio de 1937, el impuesto se amplió con una nueva jornada solidaria que fue bautizada como "Día sin postre",

Modelo n.º 3

Recaudación del «Día del Plato Único» y  
«Día semanal Sin Postre» durante el mes de Agosto de 1936  
de 19

Provincia de Alava Localidad Iruña

**«DIA DEL PLATO UNICO»**

Cantidad recaudada por fichas	194.20 Ptas.
Cantidad recaudada por venta de tickets (Hoteles, Restaurant, etc.	»
Cantidad recaudada por recargos a los suscriptores morosos.	»
Cantidad TOTAL recaudada por «Día del Plato Único» en el presente mes de 1936 y que ha sido ingresada en la Secretaría de la Junta Provincial de Beneficencia el día según recibo n.º cuya copia se une a la presente	194.20 »

**«DIA SEMANAL SIN POSTRE»**

Cantidad recaudada por fichas en el presente mes de agosto y entregada el día al Jefe de la Comisión Local del Subsidio según recibo cuya copia se une a la presente. 27.20 »

Don Martin Garáiz Secretario del Ayuntamiento de Iruña

**CERTIFICO:** Que los datos anteriores son reflejo exacto de la recaudación del presente mes de agosto habiendo quedado pendientes de cobro en fin del mismo fichas por un importe de ptas. para «Plato Único» y ptas. para «Día Sin Postre», según detalle al dorso.

Y para su remisión en este día a la Junta Provincial de Beneficencia, expido la presente en respetos a treinta de agosto de 1936 (Año Crucefal)

V.º B.º  
EL ALCALDE.

*Martin Garáiz*

*Hean pabon impreso como este  
hasen un pabon para Jose Berge  
D.º de Laitate*

el cual debería realizarse todos los lunes. El método era similar al anterior. El día señalado no se comería postre y el dinero no gastado en ese concepto se donaría a final de mes al fondo solidario junto con lo ahorrado en el Día del Plato Único.

En Iruña de Oca, el archivo municipal atesora las actas de aquellas peculiares medidas, detallando tanto los días en los que se debían llevar a cabo (en el municipio el 2 y 16 de cada mes), las cantidades apotadas por cada uno de los pueblos que por aquel entonces componían en municipio,

Día del Plato Único y Día sin Postre Nº 122

PROVINCIA DE ALAVA

Ayuntamiento de *Villodas*

Pueblo de *Villodas*

aportante a las fechas de 3, 10, 17 y 24

Hu satisfecho las cantidades siguientes:

Por *4* Viernes de Plato Único, Pesetas *62,25*  
 Por *4* Lunes sin Postre . . . . . *2,30*  
**TOTAL . . . . . 64,55**

Estas aportaciones corresponden a los días

*3, 10, 17 y 24 de Julio* de 1937  
*21 de Septiembre* de 1937



Categoría	3-4 Viernes de Plato Único		4 Lunes sin Postre		TOTAL	
	Pesetas	Cts.	Pesetas	Cts.	Pesetas	Cts.
Maestro	1				1	
Laborador	1				1	
1ª.	2				2	
2ª.	1				1	
Artesano	4		40		44	40
Artero	1				1	
Laborador	75				75	
D. Luis Garay	2				2	
D. Eraldo Yago	2				2	
D. Casimiro Samaniego	2				2	
D. Felix Alava	2				2	
D. Joaquin Ruiz de Lesana	2				2	
D. Antonino Pinedo	2				2	
D. Francisco Cortazar	1				1	
D. Mamerto Martínez de Urbina	4				4	
D. Hipólito González	2				2	
D. Patricia Orruño	4		1		5	
D. Matías Foronda	4		40		44	40
D. Plácido Gorostiza	4				4	
D. Euzimando Ybañez	2				2	
D. Bruno González	2				2	
D. Juan M. de Estarrosa	4				4	
D. Salvador M. de Estarrosa	1	50			1	50
D. Eusebio Montoya	1				1	
D. Tomás Ezarte	6		50		6	50
D. Enrique Suso	40				40	
D. Justino Ruiz Indente	2				2	
D. Justino Aberásturi	80				80	
D. Jerardo Argote	80				80	
D. Bernardo Uralde	80				80	
<b>TOTAL</b>	<b>62,25</b>		<b>2,30</b>		<b>64,55</b>	

Villa a 22 de septiembre de 1937  
 El Alcalde

*Matías Foronda*



**HISTORIA**

*Udal artxiboan gordetako aktetako bitan herritarrek egindako ekarpenak zehazten dira, Plato Bakarraren Egunari eta Postrerik Gabeko Egunari esker bildutakoak.*

Con bastante más población y un mayor número de bares, restaurantes, hospederías y fondas, Nanclares realizaba aportaciones mucho mayores, que llegan a alcanzar las 565 pesetas en el año 1941, cifra considerable para la época.

**Antecesor del plato combinado**

El testimonio de estas recaudaciones obligatorias se mantiene hasta 1942, fecha en que, con la guerra ya concluida y la denominada "cartilla de racionamiento", la Junta Militar franquista decide poner fin a este particular sistema recaudatorio que trajo consigo una consecuencia que ha sobrevivido hasta nuestros días. La picaresca para alimentarse para una dura jornada de trabajo con un sólo plato hizo que los hosteleros ampliasen el número de productos que ofrecían en el único plato que servían, "inventando" de forma in-

así como un desglose de lo que aportaba cada vecino.

Por ejemplo, en las actas se consigna que en febrero de 1937, el pueblo de Villodas aportaba una cantidad total de 14,50 pesetas, repartidas entre la mayor parte de sus vecinos, que abonaban entre 1 y 6 pesetas cada uno de ellos.

En septiembre, ya con cuatro lunes de Plato Único y otros cuatro de Día sin Postre, los vecinos de Villodas aportaban para la beneficencia 64,55 pesetas.

voluntaria el denominado "plato combinado", tan popular hoy en muchos restaurantes.

Los historiadores afirman que, en parte por esto y también por la falta de actividad económica propia de la época en la que se implantaron, estas medidas no llegaron a cumplir el objetivo que sus creadores habían previsto, recaudando mucho menos dinero del esperado y despertando rechazo entre la población, pese a los continuos llamamientos al "sentimiento patriótico de los ciudadanos" para cumplirlo.



## Progreso

Iruña de Oca no es ajena a la labor que los socialistas estamos desarrollando desde el Gobierno de España aprobando medidas para la mayoría social, porque gobernamos buscando una recuperación justa. El Consejo de ministros aprobó la semana pasada el Real Decreto-ley por el que se adopta un completo paquete de medidas que buscan proteger a los sectores más vulnerables, así como paliar los efectos de la guerra de Ucrania y las tensiones inflacionistas en los ciudadanos y las empresas.

Un nuevo esfuerzo presupuestario de más de 9.000 millones de euros, aproximadamente 5.500 en gasto para proteger a familias, clase media y trabajadora y el sector económico y 3.600 millones en reducción de ingresos. En total, hasta finales de 2022, el Gobierno habrá invertido con los dos Decretos contra los efectos de la guerra, cerca de 15.000 millones de euros.

Como resumía el presidente Pedro Sánchez, “las consecuencias económicas de la guerra de Ucrania son ineludibles. Pero es posible amortiguar al máximo sus efectos y, sobre todo, es posible repartir su impacto con justicia en beneficio de los que más sufren y en detrimento de los que hacen negocio. Eso es lo que hará el Gobierno”.

El mismo gobierno de progreso liderado por Pedro Sánchez que, con motivo de celebrarse el 28 de junio el Día Nacional del Orgullo LGTBI aprobaba una declaración en la que manifestaba “nuestro orgullo por ser una sociedad inclusiva, respetuosa y que valora las diferencias como una riqueza que no debe implicar, nunca más, una desigualdad de trato”. Gobierno de progreso que, en ese mismo Consejo de ministros, aprobaba el Proyecto de Ley para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI. El desarrollo de esta ley es una reparación histórica para un colectivo históricamente discriminado, como es el LGTBI, y específicamente para el colectivo trans, uno de los más vulnerados y estigmatizados.

Iruña Oka sozialistak Espainiako Gobernutik egiten ari garen lanarekin lotuta dago, gutxi batzuen pribilegioen aurrean gehiago sozialarentzako neurriak onartzen ari baikara. Duela gutxi, Ministroen Kontseiluak Errege Lege

Dekretua onartu du, sektore ahulenak babesteko eta Ukrainako gerraren eta inflazio-tentsioen ondorioak arintzeko helburuarekin.

9.000 milioi euro baino gehiagoko aurrekontu-ahalegina, 5.500 euro inguru familiak, klase ertaina eta langilea eta sektore ekonomikoa babesteko gastuan, eta 3.600 milioi euro diru-sarrerak murrizteko gastuan. Guztira, 2022ko amaierara arte, Gobernuak 15.000 milioi euro inguru inbertituko ditu gerraren ondorioen aurkako bi dekretuekin.

Pedro Sanchez presidentek laburbildu zuenez, Ukrainako gerraren ondorio ekonomikoak saihestezinak dira. Baina posible da ondorioak ahalik eta gehien moteltzea, eta, batez ere, eragin hori justiziaz banatzea, gehien sufritzen dutenen mesedetan eta negozioa egiten dutenen kaltetan. Horixe egingo du Gobernuak”.

Ekainaren 28an LGTBI Harrotasunaren Egun Nazionala ospatzen zela eta, Pedro Sanchez buru zuen gobernu aurrerakoi berak adierazpen bat onartu zuen, eta bertan adierazi zuen “harro gaudela gizarte inklusiboa eta errespetuzkoa izateagatik, eta desberdintasunak aberastasun gisa baloratzen dituela, eta ez duela inoiz gehiago tratatu desberdintasunik ekarri behar”. Gobernu aurrerakoi horrek, ministroen kontseilu horretan bertan, transen berdintasun erreal eta eraginkorrerako eta LGTBI pertsonen eskubideak bermatzeko lege-proiektua onartu zuen. Lege honen garapena erreparazio historikoa da historikoki diskriminatuta egon den kolektibo batentzat, hala nola LGTBI kolektiboarentzat, eta bereziki transen kolektiboarentzat, urratuenetako eta estigmatizatuenetako bat baita.



## El tiempo

El tiempo atmosférico cambia con facilidad. Pasamos de 40 grados a 13 en apenas días. Algo parecido le pasa al Equipo de Gobierno: han pasado del PP y Podemos a Bildu, un pequeño paso para el alcalde, pero... ¿un gran paso, o un gran atraso para Iruña de Oca?

Antes de resolver la gran pregunta, vamos a centrarnos en datos del presupuesto de este 2022:

El borrador de los presupuestos para este 2022 se puede y debería presentar antes del 15 de octubre de 2021 al pleno de la corporación, ¿Cuándo se ha presentado? El 14 de marzo, con 5 meses de retraso.

El 10 de febrero se publica “PSOE y Bildu acuerdan el presupuesto de 2022”, es decir, un mes antes de presentarse en el pleno el presupuesto, dos meses antes de su aprobación inicial y con falta de documentación, que es obligatoria para su aprobación. Lo que es una flagrante falta de respeto a la corporación, a la legalidad y sobre todo a los vecinos y vecinas.

El 1 de junio se aprobó definitivamente el presupuesto municipal de 2022 con irregularidades.

Después de ver al Equipo de Gobierno procrastinar en todas sus labores, incumpliendo las normas que regulan la elaboración del presupuesto y siendo desleales con el propio pleno de la corporación, EAJ-PNV rechazó los presupuestos 2022.

Con esta demostración y datos, se comprueba que, a los discípulos del Equipo de Gobierno, ahora más conocidos como Bildu, no les importa, tampoco les preocupa las selvas que tenemos por jardines, los edificios municipales totalmente deteriorados, los enchufismos del PSOE, el agujero de Arrate, las irregularidades en cultura, los problemas de limpieza, la no sustitución de trabajadores o casi 4 años de apagones por una mala gestión de las luminarias.

¿A qué se debe esta dejadez del Equipo de Gobierno?

A la falta de planificación y a la incertidumbre ya que, al Equipo de Gobierno se le acaba el tiempo y podemos decir que, este ayuntamiento saldrá del fango en un año, porque “Iruña de Oca se merece un equipo que de un gran paso y no sea un gran atraso”.

Con vosotros desde pnviruna@gmail.com.  
Síguenos en [www.facebook.com/eajpnavirunaOka](https://www.facebook.com/eajpnavirunaOka).

EAJ-PNV IRUÑA OKA Beti zuekin

---

Eguraldia erraz aldatzen da. 40 gradutik 13ra igaro ginen egun gutxitan. Antzeko zerbait gertatzen zaio Gobernu Taldeari: PPTik eta Podemosetik Bildura pasatu dira, pauso txiki bat alkatearentzat, baina ... pauso handi bat ote da, edo Iruña Okarentzako atzerapen handi bat suposatuko du?

Galdera hau erantzun aurretik, 2022ko aurrekontuko datuetan jarriko dugu arreta:

2022rako aurrekontuen zirriborroa 2021eko urriaren 15a baino lehen aurkez dakioke udalbatzari. Noiz aurkeztu da, ordea? Aurtengo martxoaren 14an, 5 hilabeteko atzerape-

narekin.

Otsailaren 10ean argitaratu zen PSOE eta Bildu alderdiek 2022ko aurrekontua adostu zutela, hau da, osoko bilkuran aurrekontua aurkeztu baino hilabete lehenago, hasierako onarpena eman baino bi hilabete lehenago eta dokumentaziorik gabe, eta hori nahitaezkoa da onar zedin. Hori korporazioarekiko, legezketasunarekiko eta, batez ere, herritarrekiko errespetu falta nabarmena da.

Ekainaren 1ean 2022ko udal aurrekontua behin betiko onartu zen, irregulartasunekin.

Gobernu Taldea bere lan guztietan gibeleratuta ikusi ondoren, aurrekontua egiteko arauak bete gabe eta udalbatzaren osoko bilkurarekin desleialak izanik, EAJ-PNVk 2022ko aurrekontuak errefusatu zituen.

Erakustaldi eta datu hauekin egiaztatu ahal izan denez, Gobernu Taldeko ikasleei, orain Bildu izenez ezagunagoak direnei, ez zaie axola, eta ez ditu kezkatzen lorategietan ditugun oihanak, erabat hondatutako udal-eraikinak, PSOEren entxufismoak, Arrateko zuloa, kultura-irregularitasunak, garbiketa-arazoak, langileak ez ordezkatzeta edo ia 4 urteko itzalaldiak argiak gaizki kudeatzeagatik.

Zer dela eta Gobernu Taldearen utzikeria hau?

Plangintzarik ezari eta ziurgabetasunari; izan ere, Gobernu Taldeari denbora amaitzen ari zaio, eta esan dezakegu udal hau urtebeteren buruan aterako dela lohitik, zeren eta Iruña Okak merezi baitu urrats handia emango duen eta atzerapen handia izango ez duen talde bat.

Zuekin pnviruna@gmail.com helbidetik.  
Jarrai gaitzazu [www.facebook.com/eajpnavirunaOkan](https://www.facebook.com/eajpnavirunaOkan).

EAJ-PNV IRUÑA OKA Beti zuekin



## La guerra del agua

Ya ha empezado. Siempre supimos que, para algunos, el agua es sólo un negocio, como el oro o como cualquier otra mercancía y por tanto debe ser gestionada bajo la ley y la lógica del mercado. Solo así, dicen, a través de la libre competencia, se incentivará

la eficiencia en el uso de un bien económico que es y será cada vez más escaso. Y con esta visión malsana, el agua ha entrado a cotizar en los mercados de futuros de Wall Street.

Empiecen a preocuparse vecinos y vecinas de Iruña de Oca..... porque tras décadas de satisfactoria y correcta gestión pública de nuestra agua, a través del Consorcio de Aguas de Iruña Oka, constituido por Juntas Administrativas y Ayuntamiento, consiguiendo un justo equilibrio entre calidad y precios y manteniendo al margen el control político, llegan las amenazas y los chantajes.

A principio de este mes, el presidente de nuestro consorcio, fue convocado por la Diputación Foral de Álava y se le dijo más o menos: “o disolvéis vuestro Consorcio y os integráis en el Consorcio Único (Urbi-de), creado y deseado por el PNV y con el beneplácito del PSOE o se acabaron todas las ayudas y todas las subvenciones.... ¡Estaréis solos!

Mas allá de la dudosa legalidad, que supone este asqueroso chantaje, queda claro que lo que se está intentando, es conseguir el control total de la gestión del agua, algo que representa un primer paso hacia la futura privatización.

Poco les importa el hecho que históricamente, y por norma foral, la competencia del agua sea de los Concejos Alaveses, nada les importa, que la gestión haya sido y continúa siendo intachable. Lo que anhelan, además del control absoluto, es crear nuevos chirin-guitos donde colocar a algunos de sus pretorianos con sueldos de gerentes.

Nos quieren vender que con un consorcio único y centralizado todos va a ser mucho más eficiente y sostenible, incluso que se podrían abaratar los costes, pero todo eso es una falacia. La demostración la tenéis en Llodio, que con mayoría municipal Jetzale, decidió incorporarse al consorcio único de la Diputación. El resultado fue una subida del 100% de los recibos de agua y saneamiento. O el deservicio denunciado por los vecinos de Agurain o el abandono manifestado por los vecinos de Fontecha y Puente-larrá...

La realidad, es que la eficiencia y la sostenibilidad se puede garantizar sólo con la descentralización y dejando que nuestras juntas continúen gestionando de forma pública nuestra agua, como siempre se ha

hecho, con un control exhaustivo de todos los vecinos y vecinas del territorio.

Disolver el Consorcio de aguas de Iruña de Oca sería un error irreparable. Sería dejar en las manos de “aves rapaces” la gestión del bien más precioso que tenemos. Significaría un chantaje político, un robo de competencias a los pueblos alaveses.

Los del PNV y del PSOE de nuestro municipio, callan como muertos, lo que manda el partido y que paga sus sueldos y sus silencios no se puede rebatir. Poco importa que esto implicaría una pérdida de derechos y una indudable subida de los cánones. Os han vendido hace mucho tiempo...

Os invitamos a todos y a todas, con independencia de vuestra ideología, a manifestar públicamente vuestro absoluto rechazo a este intento partidista y oportunista, que pretende la disolución de nuestro Consorcio de aguas y la agregación al Consorcio Único, un instrumento lejano y manipulable que como decíamos al principio, es el comienzo de una campaña de privatización. Como la ONU afirma “El agua no es un bien básico ni un activo financiero para explotar”. Que la Diputación Alavesa, deje de amedrantar y chantajear y que nos deje gestionar como hemos hecho hasta la fecha, limpia y correctamente, al margen de sus interesadas maniobras económicas y políticas.

EhBildu Avenida Langraiz, 50. Email: ehbilduirunao-ca2@gmail.com

P.S. Barkatu euskarara itzuli ez izana espazioagatik.



## Necesidades urgentes

El municipio de Iruña de Oca, es uno de los grandes municipios de Álava con una población de más de 3.600 habitantes. Vemos con desconsuelo las carencias que tiene en estos momentos el actual centro de salud, agravadas todas ellas por la pandemia; sus dimensiones, las columnas del edificio, las goteras

en la entrada cuando llueve, tener que perder una sala multiusos para colocar pediatría...

Dentro del plan urbanístico ya se plantea la construcción de un centro de salud en Nanclares de la Oca y en 2011 se iniciaron los trámites de cesión al Gobierno Vasco del suelo dotacional que lo alberga, pero, llevamos muchos años sin noticias y a día de hoy no se ha hecho nada. Desde el Partido Popular nos preguntamos cuánto más hay que esperar para exigir al gobierno vasco que ejecute cuanto antes las obras que nos permitan tener el centro de salud en los terrenos destinados a tal fin para mejorar la sanidad en nuestra zona rural. Da miedo plantear esto con los muchos consultorios que se han cerrado en Álava (por ahora 30), algo que es una vergüenza. Luego dicen que luchan contra la despoblación, que trabajan para dar los mejores servicios a los pueblos, pues la imagen que se transmite es que los pueblos no tienen futuro, porque la sanidad es clave para mantener la población y si se deprecia este servicio que es básico que se puede esperar de los demás.

Ahora mismo, el servicio de salud se encuentra en el centro cívico de Nanclares de la Oca y no reúne las condiciones que nuestros ciudadanos se merecen. Poco a poco estamos perdiendo el centro cívico, porque además del servicio de salud, se encuentra el centro de día y desde hace unos meses pediatría, ya que Osakidetza solicitó más salas dentro del edificio para este servicio. Para ello, el Ayuntamiento asumió el coste económico necesario para el acondicionamiento de las salas, de conformidad con los técnicos de Osakidetza y los propios del Ayuntamiento, iniciándose en su momento los trámites administrativos pertinentes para disponer de consignación presupuestaria. Aunque esta no era la solución, corríamos el riesgo de perder este servicio y tener que desplazarnos a Ribavellosa para que nuestros menores fueran atendidos y esto era intolerable. Como está cambiando el concepto de Osakidetza.

Para poner el punto final a este artículo, dar la enhorabuena al PP Andaluz, espectacular el resultado en las elecciones con la mayoría absoluta del Partido Popular. Que gran noticia para Andalucía y para España. Hace unos años, esa comunidad era una régimen socialista y nuestros compañeros le han dado la vuelta, algo que a nosotros aquí nos tiene que dar fuerzas.

Estamos preparados. Para cualquier sugerencia, contacta con nosotros en [irunaoca@ppalava.com](mailto:irunaoca@ppalava.com)



## Fresa y chocolate

Ha pasado la semana del Orgullo, la semana de la fiesta de la reivindicación y sobre todo de la Libertad.

Esto es Iruña de Oka, un Municipio pequeño y ya sabéis lo que dicen: "Pueblo pequeño infierno grande – Herri txiki infernu handi".

En los pueblos pequeños muchas veces no brilla el Arco Iris, cuesta ver el Sol. Es en estos pueblos donde se debe apoyar y reivindicar la diversidad más que nunca. No podemos consentir que haya niños y niñas que sufran bulling, que los insulten, que les degraden simplemente por amar en colores. No podemos consentir que l@s niñ@s y l@s adolescentes sufran un desprecio que no se merecen.

Tu vecino, tu hermano, tu hija, tu amiga, ...están ahí, l@s conocéis y l@s queréis, así que apoyarles y demostrarles que no queremos volver a los tiempos de la Dictadura.

Gracias por vuestra asistencia en este primer Orgullo en Iruña de Oka, que no el último. Esto demuestra que la sociedad avanza más que las Instituciones Públicas, que no basta sólo con poner banderas en los edificios públicos.

Este es un Municipio pequeño, pero Podemos y vamos a hacerlo grande siendo un ejemplo y un referente para los demás. Vivid en el respeto.

Desde nuestro Círculo, os esperamos el año que viene.

VIVE EN COLOR

<https://www.facebook.com/podemosahaldugu.iruna-deoca>

Mail: [podemosirunadeoca@gmail.com](mailto:podemosirunadeoca@gmail.com)

## VIDA SANA BELLEZA



por Karri Gil, de peluquería KGM

# Cuida tu pelo en verano

Verano, sol, calor, playa, piscina... es lo que estábamos deseando todos/as, pero no nos damos cuenta de que es lo peor para nuestro pelo. Nuestra estación favorita es la peor para nuestro cabello, en la que más sufre. Así que vamos a dar unas recomendaciones para cuidar nuestro pelo en verano de los efectos nocivos del sol, la sal y el cloro.

1. Deja que tu cabello se seque al aire, no utilices secador ni planchas. Los utensilios de calor contribuyen a la deshidratación.

2. Actualiza tu corte de pelo y si eres de esas personas que no quieren cortárselo mucho, por lo menos recorta puntas antes y después del verano ya que las puntas abiertas aceleran la deshidratación.

3. Renuncia a los productos de fijación, geles y espumas. Tienen un alto contenido en alcohol que deshidrata el cabello. En su lugar usa aceite de argán durante la noche ya que ayuda a controlar la sequedad y contiene vitamina C que aporta mucho brillo. El aceite de argán no lo uses cuando vayas a exponer tu pelo al sol ya que aumenta el riesgo de quemarlo.

4. Aplica una hidratación extra después de una exposición solar: mascarilla, sérum, aceite de argán...

5. Utiliza pañuelos, sombrero o gorras para cubrir y proteger tu cabeza, cabello y cuero cabelludo.

6. Usa protector solar para el cabello. Un buen factor SPF protegerá tu pelo de los rayos UV y evitará que se dañe.

7. Elimina siempre el cloro y la salitre después de tu baño en el mar o la piscina e hidrátalo con una buena mascarilla.

8. No es nada recomendable que cepilles el cabello mojado y es mejor si lo haces con un peine de púas anchas. Evitarás roturas y sufrirá menos.



9. Aclara el cabello con agua fría. Mejora la circulación sanguínea, elimina residuos y aporta brillo extra.

10. Es recomendable cambiar tu champú y mascarilla habitual en verano por unos específicos para esta época del año que hidratan y contrarrestan los efectos del sol, la sal y el cloro.

Para ayudarte a cuidar tu cabello en esta época del año, en Peluquería KGM tenemos un lote efecto especial de champú, mascarilla y acondicionar instantáneo por solo 17,90€. Además, contamos con aceite de argán para aplicar es spray, que siempre es más cómodo, así como tratamientos de keratina, botox capilar y tratamientos de alta hidratación.

Si tienes alguna duda o necesitas algún producto o tratamiento, visítanos y te ayudaremos con lo que mejor se adapte a tu tipo de cabello.

## lectura

**El peligro de estar cuerda**

Partiendo de su experiencia personal, Rosa Montero nos ofrece un estudio apasionante sobre los vínculos entre la creatividad y la inestabilidad mental. Y lo hace compartiendo con el lector numerosas curiosidades sobre cómo funciona nuestro cerebro al crear. Ensayo y ficción se dan la mano en esta exploración sobre los vínculos entre la creatividad y la locura, y así quien lee asistirá en directo al mismo proceso de la creación de la mano de la autora.

**Rosa Montero**

**Operación bikini**

Sol urtebetetze festa batera gonbidatzen dute hondartzan eta izututa sartzen da. Zure gorputza aldatu behar duzu denbora errekorrean! Baina zer gertatuko da bizitzeko modu askatzaileago bat dagoela jakiten badu? Operación bikini gure gorputzarekin eta besteekin errespetu handiagoa izateko bidea proposatzen du. Fikziozko istorio batetik abiatuta, liburu dibertigarri honek teoria eta ekintza zehatzak proposatzen ditu irakurleak beren gorputzarekin gustura senti daitezen eta presio estetikoaren aurka borroka daitezen.

**Julia Barceló**



## comer bien

**La ensalada, reina del verano**

La ensalada es un plato mundialmente conocido que está presente en la cultura gastronómica de numerosos países. Las posibilidades de componer y comer una ensalada son infinitas. Además de ser un plato bajo en calorías, la ensalada nos aporta vitaminas, fibra y antioxidantes, y va a hidratar y depurar nuestro organismo.

Según datos históricos, las primeras ensaladas se prepararon en Persia, 600 años a. C. Posteriormente, estas se volvieron populares entre los egipcios, que mezclaban lechuga con frutas y vegetales.

La sal jugó un papel primordial para la preparación de las ensaladas al ser un condimento valorado por su propiedad para conservar y condimentar. Los romanos utilizaban el método "insalare", que consistía en añadir sal a los alimentos para prepararlos o que se conservaran por mayor tiempo. Tiempo después, el aceite pasó a formar parte como un aderezo, y más adelante comenzaron a utilizar el vinagre, que conservaba los alimentos por mucho más tiempo que la sal.

## en el recuerdo



# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES, CONÉCTATE CON NOSOTROS

AYUNTAMIENTO DE IRUÑA DE OCA



IRUÑA OKAKO UDALA



ESTAMOS A UN CLICK DE DISTANCIA 

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



Twitter



@aytoirunadeoca

Facebook



@aytodeirunadeoca

Instagram



@ayuntamiento\_iruna\_oca\_udala