

IRUÑA OKAKO
Udala
Ayuntamiento
DE IRUÑA DE OCA

Nuevo impulso industrial

Gestamp y Frilesa ultiman su implantación en los polígonos del municipio, que pronto crecerán con la urbanización de Los Llanos2

Iruña Okak ia 5 milioi euroko aurrekontua izango du



IRUÑA OKAKO

REVISTA MUNICIPAL DE IRUÑA DE OCA - NÚMERO 132 - ENERO 2024



Iruñako

berriak

Ekonomia Eiruña Okako Udalak 596.000 euroko inbertsioak aurreikusten ditu 2024an.
3-6 Orr.

berriak

Industria Bi enpresa berri ezarri dira udalerriko poligonoetan, Los Llanos 2 urbanizatu ondoren haziko direnak.
8-9 Orr.

berriak

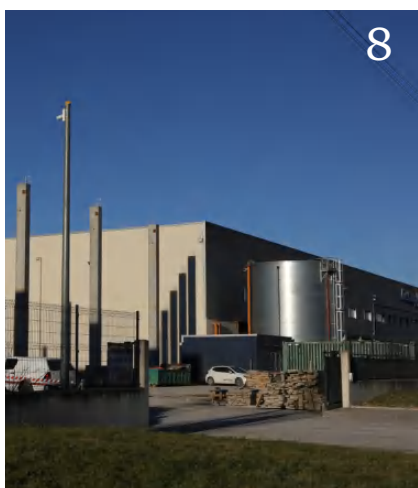
Kultura Ehoziri eta rumba ikastaro berriak hasi dira, euskal dantzetarako izen-emateak ixten diren bitartean.
10-11 Orr.

1

3

2

Sumario



REVISTA IRUÑAKO - Revista municipal de Iruña de Oca, nº 132, enero de 2024 • Edita: Ayuntamiento de Iruña de Oca •
Redacción: Eduardo Quintana, Leticia de la Torre, Beatriz Antona • **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

El Ayuntamiento de Iruña de Oca no se hace responsable bajo ningún concepto del contenido de los escritos que los diferentes partidos políticos con representación en el Pleno incluyen para su publicación en la revista municipal 'Iruñako'.



Aprobado un presupuesto de cinco millones de euros para el año 2024

EKONOMIA

Aurtengo aurrekontuak 580.000 euroko inbertsioen kapitulu bat eta beste 520.000 euroko dirulaguntzen kapitulu bat jasotzen ditu, besteak beste, Langraizko Errotarako berariazko bat

El pleno del Ayuntamiento de Iruña de Oca ha aprobado inicialmente un presupuesto de casi cinco millones de euros (4.997.480 €) para el ejercicio 2024. El alcalde, Miguel Ángel Montes, destacó el deporte, la cultura y el turismo como tres de los ejes principales sobre los que pivotan estas cuentas. Asimismo, resaltó algunas de las actuaciones más importantes a realizar en los próximos años en Iruña de Oca como la apuesta por la creación de nuevas vivien-

das en el municipio o la activación del molino de Nanclares.

Montes señaló que, durante 2024, se llevarán a cabo inversiones por valor de 580.646 euros, que irán destinados a diversas intervenciones. De ellos, 96.646 euros se destinarán a proseguir los trabajos de recuperación del edificio del molino de Nanclares, un proyecto que se realizará durante los próximos tres años y que se iniciará en 2024 con la

primera de las tareas pendientes (una vez aprobado definitivamente el Plan General) como es la de instalar las escaleras interiores, el ascensor y el sistema de calefacción. Paralelamente, se creará una comisión en la que se defina el uso definitivo del mismo para, finalmente, abordar las obras de distribución de espacios en el interior. Además, se mantendrá la partida de 60.000 euros para obras derivadas del proceso de participación ciudadana, se destinarán 55.000 euros para la instalación de nuevas placas fotovoltaicas en los edificios municipales y se reservan 150.000 euros para que la Junta Administrativa de Villoidas (condicionados a la venta de parcelas municipales en la localidad) afronte la construcción del nuevo Centro Sociocultural.

El alcalde de Iruña de Oca destacó también la aportación a las Juntas Administrativas del 80% del coste del Consorcio de Limpieza y la subvención de 45.000 euros que

cada año se realiza a las mismas para el abono del alumbrado público. Las subvenciones para obras menores y las nominativas destinadas a las Juntas de los Pueblos del Municipio ascienden a un total de 95.000 euros.

Además, destacó que en este ejercicio aumentarán las partidas destinadas a la retirada de amianto, a la promoción del euskera, a los nuevos emprendedores, así como los incentivos a las empresas que contraten a personas del municipio en situación de desempleo.

Por otro lado, el primer edil explicó que se mantendrá la apuesta por el comercio local iniciada en 2023 con la puesta en marcha de un mercado de proximidad en Nanclares, así como el convenio con ONGs para el control de las colonias felinas en el municipio. Del mismo modo que se mantienen las partidas destinadas a la comunicación y la difusión

Miguel Ángel Montes, alcalde de Iruña de Oca

“La cultura, el deporte son los ejes fundamentales de estos presupuestos”

Miguel Angel Montes destaca la cultura y el deporte como los ejes fundamentales de unos presupuestos que han contado con el apoyo de EH Bildu y que contemplan el inicio de la recuperación del molino de Nanclares.

-¿Con qué filosofía se han elaborado estos presupuestos?

-Seguimos apostando por la cultura y el deporte. Queremos que nuestros ciudadanos, dispongan de unos centros deportivos de ca-

lidad, vamos recuperando las partidas que había antes de la pandemia para seguir realizando actividades culturales y mantenemos nuestro apoyo a las Juntas Administrativas.

-¿Qué respuesta han encontrado en el resto de partidos?

-Como todos los años, hemos intentando que haya la mayor participación posible. Hemos hecho varias comisiones de cuentas para que los partidos pudieran presentar sus ideas y sus enmiendas. Con EH-Bildu se llegó a un



municipal, herramientas de especial importancia para el equipo de gobierno para garantizar la información a los ciudadanos de la actividad del Ayuntamiento.

También se mantienen partidas tan importantes como la destinada al funcionamiento del Centro Rural de Atención Diurna, las subvenciones a entidades culturales y deportivas, el mantenimiento de instalaciones municipales o el servicio de transporte a demanda entre los cinco pueblos del municipio.

Miguel Ángel Montes recalcó la importancia del apoyo a la cultura que permite llevar a cabo un completo programa de actividades durante todo el año, destinando para ello diferentes partidas económicas como la dirigida a la Primavera Cultural o a las actividades de animación cultural. Asimismo, ratificó la apuesta por el deporte, reflejada en las inversiones que se llevarán a cabo en las

instalaciones deportivas municipales, tanto en el mantenimiento de campo de fútbol, frontón y centro deportivo de Arrate, como en la adquisición de nuevo material deportivo. Como novedad, los presupuestos contemplan una partida de 20.000 euros para iniciar los trabajos que permitan la creación del Patronato Municipal de Deportes.

Debate presupuestario

Tras la presentación de la cuentas, el edil de EH-Bildu, Davide Di Paola, destacó que este año ha habido “un salto cualitativo” en cuanto a los acuerdos alcanzados entre su formación y el Partido Socialista. Di Paola reveló que se ha llegado al consenso en siete puntos y destacó como el más importante el referido a adquirir parcelas en el centro de Nanclares para centralizar los servicios sociosanitarios del municipio.

Asimismo, el representante de la coalición abertzale expresó su satisfacción por la in-

acuerdo presupuestario y el Partido Popular presentó cuatro enmiendas que aceptamos. En el último momento, el Partido Nacionalista Vasco presentó una enmienda en la cual había ideas con las que podíamos estar de acuerdo, pero que eliminaba el crédito global del presupuesto, unos 130.000 euros. Había partidas que ya estaban incluidas y otras que tuvimos que rechazar para poder emplear ese crédito global.

-¿Ha quedado alguna inversión sin realizar?

-Sí, nos gustaría que Iruña de Oca sea un municipio en el cual podamos tener un centro de salud nuevo y un centro de día más amplio. Tenemos que ampliar las instalaciones, porque se ha quedado pequeño. Me gustaría que tuviese un comedor social para que los usuarios no fuesen sólo a pasar el día, sino que se conociesen, conociesen el centro y pudiesen optar a una plaza. Somos un municipio grande y tenemos que apostar por nuestros mayores y nuestros jóvenes. Son dos actuaciones que nos gustaría llevar a cabo, pero no

dependen exclusivamente del Ayuntamiento, sino también de otras instituciones y, por el momento, no tenemos una respuesta positiva por su parte.

-Van a dotar de uso al molino de Nanclares. ¿Cómo van a llevar a cabo este proceso?

-Va a ser un proceso bastante largo. Queremos que sea un proceso participativo por parte de todos. Se constituirá una comisión específica donde, entre todos, decidamos cuál es el uso de esas instalaciones, siempre con la tutela de URA, que es la que nos tiene que dar su autorización. Este año hemos creado una partida para dotar de escaleras, accesos y calefacción al edificio. En los próximos meses crearemos la comisión específica para trabajar en ello y en el año que viene ya tendremos que haber tomado la decisión de qué uso le vamos a dar para crear una partida presupuestaria más amplia donde solicitemos ayuda a entidades superiores para que nos echen una mano y darle el uso que merece un edificio de sus características.

NOTICIAS

clusión de una partida para la realización de sendos estudios sobre la necesidad de vivienda en el municipio y la situación de los polígonos industriales e insistió en la importancia de asegurar la continuidad del mercado de productores locales y proseguir instalando placas fotovoltaicas en todos los edificios públicos.

Di Paola señaló que su partido había reclamado también la elaboración de una ordenanza de ruidos, el incremento de la partida destinada a la promoción del euskera y la implantación de un servicio de podología destinado a las personas mayores del municipio.

Por su parte, Ana Ortiz de Urbina, representante del Partido Popular, calificó los presupuestos como “continuistas” y consideró “excesivas” las partidas destinadas tanto a cultura como a deporte considerando que parte de ese dinero podía destinarse a afrontar los retos que se plantearán tras la aprobación del Plan General de Ordenación Urbana. La edil del Partido Popular agradeció que el equipo de gobierno haya incluido en los presupuestos las cuatro enmiendas presentadas por su formación, la primera de ellas consistente en comenzar a desarrollar las inversiones contempladas en el Plan de Accesibilidad. Los populares también habían

PRINCIPALES INVERSIONES 2024

Proyecto centro social Villodas	150.000 €
Proyectos municipales	30.000 €
Realización de jardines	10.000 €
Mobiliario local de jóvenes	2.500 €
Inversión Centro de Día	6.000,00
Obras y equipamiento Colegio	15.000 €
Inversión y equipamiento inst. deportivas municipales	50.000 €
Instalaciones punto carga eléctrica	15.000 €
Inversión Centro Cívico	1.500 €
Fuentes energía renovable	55.000 €
Obras plan accesibilidad edificios	30.000 €
Obras menores	35.000 €
Equipamiento edificios municipales	6.000 €
Inversión edificios municipales	8.000 €
Inversión informática y tecnología	10.000 €
Participación ciudadana	60.000 €
Obras e instalaciones edif. molino	96.646 €



propuesto aumentar los incentivos para las empresas que contraten personal desempleado del municipio, así como destinar una partida de apoyo a nuevos emprendedores. Finalmente, Ortiz de Urbina también agradeció el aumento experimentado por la partida destinada a subvencionar la retirada de amianto en el municipio, aunque anunció que, pese a ello, su partido se abstendría en la votación de la cuentas.

Enmienda del PNV

Por su parte, el Partido Nacionalista Vasco reclamó la inclusión de siete iniciativas tales como la creación de una zona para mascotas en Nanclares, el cumplimiento de la ejecución completa de la cancha de multideporte de San Vitores, la inclusión de nuevos pasos de cebra en las calzadas del municipio, la ampliación de la partida de Participación Ciudadana, el aumento de las subvenciones a asociaciones culturales, el aumento en la dotación para el mantenimiento del centro sociocultural y el aumento en la partida destinada al mantenimiento de edificios municipales. Al ser rechazadas estas enmiendas, los ediles del PNV se posicionaron en contra del presupuesto.

Finalmente, el portavoz socialista, Mikel Pérez Santamaría señaló que “aunque estos no son nuestros presupuestos ideales, desde el Partido Socialista consideramos que son los mejores presupuestos posibles con los ingresos de los que el Ayuntamiento dispone. Son en definitiva la herramienta para trabajar por los vecinos y vecinas y por nuestro Municipio que es para los que estamos aquí”. El portavoz socialista agradeció a todas las fuerzas políticas la colaboración demostrada al plantear sus propuestas para incorporarlas a los presupuestos. Asimismo, mostró su “sorpresa” por la abstención del

SUBVENCIONES 2024

Aportación Consorcio Limpieza	194.000 €
Contratación personal Cons. Limpieza.	20.000 €
Subv. Alumbrado Juntas Admin.	45.000 €
Subvención retirada amianto	10.000 €
Aportación Junta Inter. Rivabellosa	500 €
Incentivos a empresas	20.000 €
Incentivos nuevos emprendedores	10.000 €
Subvención AMPAS extraescolares	7.000 €
Asociaciones deportivas	15.000 €
Cursos euskera	2.000 €
Ayudas a familias en situación crítica	3.000 €
Ayudas al desarrollo	5.000 €
Asociaciones culturales	30.000 €
Premios concursos culturales	6.000 €
EUDEL, FEMP y Euskal Fondoa	25.000 €
Cuadrilla de Añana	25.000 €
Aportación grupos políticos	19.500 €
Premios concursos deportivos	6.000 €

Partido Popular pese a la inclusión de sus cuatro enmiendas en las cuentas municipales.

Los presupuestos salieron adelante con los votos a favor de los representantes de Partido Socialista y EH Bildu, la abstención de los dos concejales del PP y el voto en contra del Partido Nacionalista Vasco.



Nuevas empresas, mayor suelo industrial

INDUSTRIA Gestamp eta Frilesa udalerriko poligonoetan ezartzen ari dira, eta laster haziko dira Los Llanos 2 urbanizazioarekin

Dos nuevas empresas, la multinacional Gestamp y Cárnicas Frilesa, ultiman los trabajos en sendos pabellones industriales para implantarse en Iruña de Oca. La primera instalará en Subillabide una planta de última generación para la producción de componentes de automoción, mientras que la segunda prevé iniciar en breve la actividad de despiece y procesado de productos cárnicos.

La factoría de Gestamp se ubicará en el polígono de Subillabide, en la parcela que durante años albergó las instalaciones de I+D de la empresa de fabricación de material de

oficina, Ofita. Tras la marcha de esta compañía, la sociedad pública Sprilur se hizo con los pabellones, que ahora ha alquilado a Gestamp, una empresa multinacional con presencia en más de 20 países y que cuenta con más de 100 plantas de producción y 13 centros de I+D. La nueva compañía que se ubicará en Iruña de Oca se dedica al diseño, desarrollo y fabricación de componentes metálicos para el automóvil y está especializada en la estampación de acero en caliente.

En Subillabide, instalará una “fábrica inteligente”, que nace tras años de desarrollo

dentro de la propia empresa de unos procesos que permitan crear un centro de trabajo conectado y escalable. Según aseguran desde la propia empresa “se trata de un nuevo concepto que busca primar la automatización y digitalización de los procesos en celdas o islas de trabajo en las cuales los robots actúan sincronizados entre sí”.

Para su ubicación en Subillabide, los responsables de Gestamp han valorado tanto la excelente conectividad del polígono, ubicado en el margen de la A-1, como la cercanía a las factorías de Mercedes en Vitoria y Volkswagen en Landaben, dos de sus principales clientes.

Procesamiento cárnico

Por su parte, Cárnicas Frilesa ha solicitado al Ayuntamiento los permisos pertinentes para reformar una de las naves del polígono Industrial San José de los Llanos que consta de una superficie de 7.079 m² y en la que anteriormente se ubicó Muebles Milford.

La empresa, que cuenta también con una planta productiva en Vitoria, se encuentra en estos momentos reformando la exis-

tente para adaptarla a la elaboración de productos cárnicos. Las nuevas instalaciones dispondrán de una zona destinada a la elaboración de productos cárnicos, otra de almacenamiento y un espacio en dos alturas para uso administrativo y sanitario. La fachada de la zona de oficinas, visible desde la carretera A-1, está siendo modificada con la realización de una mejora de sus acabados.

Para el acceso a la parcela se mantendrán los dos accesos rodados existentes y se mantendrá también el acceso peatonal.

Frilesa dispone de una amplia experiencia en la industria cárnica. Sus líneas de producción más importantes son, por un lado, producto fresco y, por otro, congelado.

PABILOIAK

Cárnicas Frilesak (aurreko orrialdean) Los Llanosen hutsik dauden instalazioak beteko ditu Muebles Milfordek alde egin ondoren, eta Gestampek dagoeneko errotulatu du bere planta berria Subillabide industrialdean



Los Llanos 2 aumentará la superficie de suelo industrial en el municipio

No sólo la llegada de nuevas empresas supondrá un importante impulso a la actividad industrial del municipio, si no que en breve también Iruña de Oca contará con nuevo suelo industrial. Éste llegará tras la construcción de la Línea de Alta Velocidad que unirá Vitoria con Burgos. Esta nueva infraestructura atravesará el polígono de Subillabide y cruzará la A-1 para abandonar el municipio gracias a un nuevo túnel excavado junto al de Peña María. Esta actuación dejará una bolsa de suelo ubicado entre la actual carretera y la nueva vía férrea, que pasará a ser de uso industrial.



Serán casi 40 hectáreas que estarán separadas en dos zonas bien definidas; por un lado, la parte de mayor superficie, en la zona oeste, con uso industrial y autorizando el uso terciario, y por otro, la parte este, que concentrará el equipamiento de aparcamiento y usos terciarios.

La nueva zona industrial dispondrá además de dos Sistemas de Espacios Libres verdes a lo largo de los dos arroyos que la atraviesa, y uno adicional en su límite suroeste, con el fin de separarla del entorno natural.

ETORKIZUNA

A-1 autobidearen bego-mendebaldeko ertzean ia 40 hektarea hartuko dituen industria-azalera berria kokatuko den lekua birsortzea

Este polígono, ubicado frente al actual de Los Llanos, complementará la oferta de suelo existente en Iruña de Oca y ofrecerá además varias parcelas de amplia superficie, que han experimentado una gran demanda en los últimos años y de las que en la actualidad adolece la provincia de Álava, por lo que podrá ser un polo de atracción de grandes empresas con la consecuente creación de empleo en el municipio.

Arrancan los nuevos talleres de bolillos y rumba

Los dos nuevos talleres planteados desde el área de cultura del Ayuntamiento han echado a andar en el mes de enero. Se trata de los cursos de encaje de bolillos y rumbas. Ambas actividades han arrancado con casi una decena de participantes, pero las inscripciones se encuentran abiertas a nuevos alumnos o alumnas.

Por su parte, el grupo de danzas vascas cuenta también ya con una decena de integrantes e iniciará sus ensayos en las próximas semanas, aunque en este caso el plazo de matrícula tampoco se cerrará para la admisión de nuevos miembros.

El taller de rumba se desarrolla todos los viernes mientras que el curso de bolillos tiene lugar la tarde los martes y en él se aprende esta técnica de encaje textil, considerada como un oficio artesanal, que con-



siste en entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas, llamadas bolillos, para manejarlos mejor. A medida que progresa el trabajo, el tejido se sujeta mediante alfileres clavados en una almohadilla.



Tokiko ekoizleen merkatuak bigarren edizioa ospatu zuten

Iruña Okako Tokiko Ekoizleen Merkatuak, "Del campo a la Plaza" izenekoak, bigarren edizioa ospatu zuten joan den urtarrilaren 21ean, eta hurbileko produktuak zuzenean ekoizleengandik bertatik eskuratu ahal izan zituzten pertsona ugari bildu ziren berriro Langraizen. Gainera, patata tortilla lehiaketan bat egin zen eta Km.0ko produktuen saski bat zozkatu zen. Hurrengo hitzordua otsailaren 18an izango da.

El Centro de Día presentó su memoria del año 2023

El Centro Rural de Atención Diurna presentó su memoria de las actividades más representativas del año 2023 ante las familias de las personas usuarias y las instituciones. El centro, que lleva en funcionamiento desde 1999, alberga en estos momentos a 13 personas mayores. El servicio lo prestan tres profesionales, de lunes a viernes de 11 de la mañana a 5:30 de la tarde, “tratando de facilitar una atención integral y de calidad en el que cada persona mayor sea parte activa de su proceso vital”.

Las responsables del centro detallaron en su presentación que la programación de actividades va variando en función de la época del año y de las aportaciones e inquietudes de quienes asisten, que de forma activa también toman decisiones acerca del contenido de la programación y se implican en su desarrollo y valoración.

En invierno, las actividades se centran mayormente en el interior del centro y el buen tiempo se aprovecha para realizar todas las actividades posibles en el exterior (ejercicios físicos en el parque de salud, cuidado del jardín vertical, visita al mercado, excursiones...).

Así, durante el este año 2023 se ha desarrollado una actividad consistente en crear y mantener la decoración exterior de la pared exterior del centro, elaborada por las personas mayores con material reciclado del Garbigune Municipal. Paralelamente, se realiza un taller de jardinería, manteniendo vivo este jardín vertical “con el saber y la experiencia de un grupo de mayores que lo cuidan con esmero como si fuera su propia huerta”.



Carnavales

Una fecha señalada, ya que todos los años ofrece la oportunidad de disfrutar durante mucho tiempo a las personas del centro, que confeccionan las prendas y accesorios que constituyen el disfraz en un taller que arranca tras las navidades. El día señalado, todo el grupo se disfraza y sale por las calles de Nanclares para disfrutar de un día diferente, divertido y formar parte del ambiente carnavalero

Celebración San Prudencio

En esta fecha señalada, en el Centro de Día se realiza una tamborrada en el exterior, que se ensaya previamente unos cuantos días en el taller de música. El atuendo de cocinera lo preparan también en el propio centro y aprovechan el material de biodanza para dar colorido al acto. Las responsables aseguraron que



es una de las actividades más apreciadas por las personas usuarias.

Excursión

Un día de mayo, todo el personal del centro se desplaza hasta el el Santuario de Estíbaliz, disfrutando de la acogida de las personas que actualmente custodian el lugar y con la compañía del grupo de mayores de los centros rurales de Zigoitia y Zuia. De este modo, se va recuperando paulatinamente el pulso a los encuentros con compañeros de otros centros, paralizados tras la pandemia.

El colofón del año lo constituyó el Encuentro anual de Navidad, que tradicionalmente se celebra con los grupos de Zuia, Zigoitia, Dulantzi, Asparrena y Agurain. Este año, la reunión se llevó a cabo en en el CRAD de Murguia. El reen-

cuentro se vivió “con especial emoción”, ya que hacía cuatro años que los miembros de estos grupos no se veían. Fue una jornada “memorable” en la que se reunieron casi 100 personas.

Finalmente, las responsables del centro animaron a todas las personas mayores de la zona que vivan solas o acompañadas, pero estén interesadas en vivir más intensamente la vida, a formar parte del CRAD de Iruña de Oca para que “puedan disfrutar de estas y otras actividades, así como de la compañía del grupo de mayores que conforma casi una familia”.

Laburpena

Eguneko Zentroa urteko jarduera aipagarrien 2023. urteko memoria aurkeztu zuen erabiltzaileen eta erakundeen aurrean. Eguneko Arretarako Landa Zentroa abian jarri zen 1999. urtean. Gaur 13 lagunei esakintzen dizkie zerbitzuak, goizeko 11etatik arratsaldeko 17:30etara. Arreta integrala eta kalitatezkoa ematea da zerbitzu honen ardatza, adineko bakoitza bere bizi-prozesuaren zati aktiboa izan dadin. Jardueren programazioa aldatzen da urteko sasoiaren arabera, eskura dauden baliabide eta espazio guztiak aprobetxatuz, betiere erabiltzaileen ekarpenak eta kezkek kontuan hartuta.

2023an egindako jardueren artean, jarduera fisikoak osasun-parkean, lorategi bertikalaren zaintza edo azokara bisita nabarmentzen dira. Bestalde, inauteriak eta San Prudentzio eguna Eguneko Zentroko data bereziak dira erabiltzaileentzat. Gabonak pasata, inauteriak prestatzen hasten dira haien moztarok eginez. San Prudentzio egunean, arabar guztientzako data garrantzitsua, adinekoek danborrada egiten dute zentroko kanpoaldean eta beren janzkera propioa diseinatzen dute. Maiatzan zentroko langile eta erabiltzaile guztiak Estibalizko Santutegira joaten dira txangoan beste herrietako adineko talde batzuekin batera.



Adrián Fernández Rivas, ganador de '12 líderes'

“La formación en debate y oratoria debería estar en todos los currículos educativos”

El pasado 4 de diciembre, el vecino de Nandareas Adrián Fernández Rivas se proclamó campeón del concurso de EITB '12 líderes', un programa en el que una docena de participantes tuvieron que superar diferentes pruebas y demostrar sus capacidades de liderazgo y argumentativas para convertirse en “el líder de referencia de la futura sociedad vasca”. Después de diez semanas, Adrián se impuso en la final a Mireia Muñiz y se llevó un cheque de 10.000 euros que empleará en “llevar a un crucero a mi familia”.

-¿Cómo conoces el programa y que te lleva a participar?

-Pues conocí el programa por una publicidad de Instagram. Supongo que hicieron bien la segmentación y me apareció una encuesta que se llamaba “los retos de la sociedad vasca” o algo similar. Decidí hacerla y después de hacer una especie de cuestionario como de 30 ó 40 preguntas, te llevaba a la página del programa.

-¿Tuviste que superar algún casting?

-De hecho hay cuatro castings. Lo primero es rellenar el cuestionario, después me llamaron por teléfono para hacerme unas preguntas, lo típico que había estudiado, a qué me dedicaba..., luego tuve que rellenar un formulario un poco más extenso ya con gustos, etcétera... y luego fuimos a Bilbao a la sede de EITB y allí ya fue el casting final. Me comentaron que en total habíamos estado 794 personas.

-¿Esperabas que te seleccionasen?

-No, no me lo esperaba. Tampoco sabía el perfil que buscaban. Además, al principio, era más un programa de liderazgo y claro, el liderazgo se puede medir de mil formas. Después es verdad que fue más un programa de debate y de oratoria y ahí yo sí me siento más cómodo.

-Una vez que te seleccionan, ¿cómo viviste la experiencia?

-Pues empezamos el 29 de septiembre e hi-

cimos un programa piloto, pero sin emitirlo y eso nos vino muy bien a todos para saber dónde ponernos, donde no, a qué cámara mirar... porque la televisión es un mundo muy complejo. Los tres primeros programas fueron un formato un poco más diverso y luego a partir ya del cuarto ya se centró más en debate y oratoria. Al principio era algo muy extraño, pero pasé de sentirme muy ajeno en el primer programa a sentirme ya como en casa y estar muy cómodo en el último.

-El debate es algo que te gusta y en lo que te has formado...

-Sí, yo cuando llegué a la carrera, a los 18 años, en la Universidad Carlos III había una sociedad de debate. Allí hacías cursos una vez por año. Ahí te van formando, vas participando en torneos..., y ya justo antes de terminar la carrera, gané el campeonato de España de debate.

-¿Eso te dio un poco de ventaja frente a los demás participantes?

-Hombre, es verdad que yo tenía esa ventaja. Y muchas veces había gente, yo creo que con un potencial muy alto, pero que quizá le faltaba simplemente haber tenido cursos concretos de cómo hablar en público.

-¿Qué crees que vio la gente en ti para que ganases?

-Lo que siempre me decían era que tenía esa capacidad de llegar a la gente, de que transmitía sinceridad. Yo creo que la palabra es credibilidad, que yo decía algo y resultaba creíble, y que lo transmitía de una forma muy sincera y llegaba bien a la gente. Por ejemplo, en la final me tocó hablar de la soledad no deseada y en vez de hablar sobre algo general, pues me lo llevé a mi terreno y hablé de mi abuela Francisca, de cómo ella vivía, en el centro de día, con su familia, con sus amigas... Es una forma de llegar mucho más a la gente. También, tengo que dar las gracias a toda la gente del municipio. Sé que me ha votado muchísima

“

Herriko pertsonen emandako babesa eskertu behar dut. Eman didaten maitasunak jota sentitu naiz”

gente y en ese sentido me he sentido también muy abrumado por el cariño que me han dado.

-¿Qué importancia tiene el saber hablar en público en la vida diaria?

-Para mí es clave. Te vale para la vida real, para cuando quieres ir a comprar algo, si tienes una discusión con tu pareja, para encontrar trabajo..., saber hablar en público es fundamental. Creo que la formación en debate y oratoria, debería estar en todos los currículos educativos.



J.M. BARANDIARAN ESKOLA

MATRIKULAZIO EPEA PLAZO DE MATRICULACIÓN

Otsailak 7-23

7-23 de febrero

Hitzordua eskatu:

Reserva tu plaza:

945187086



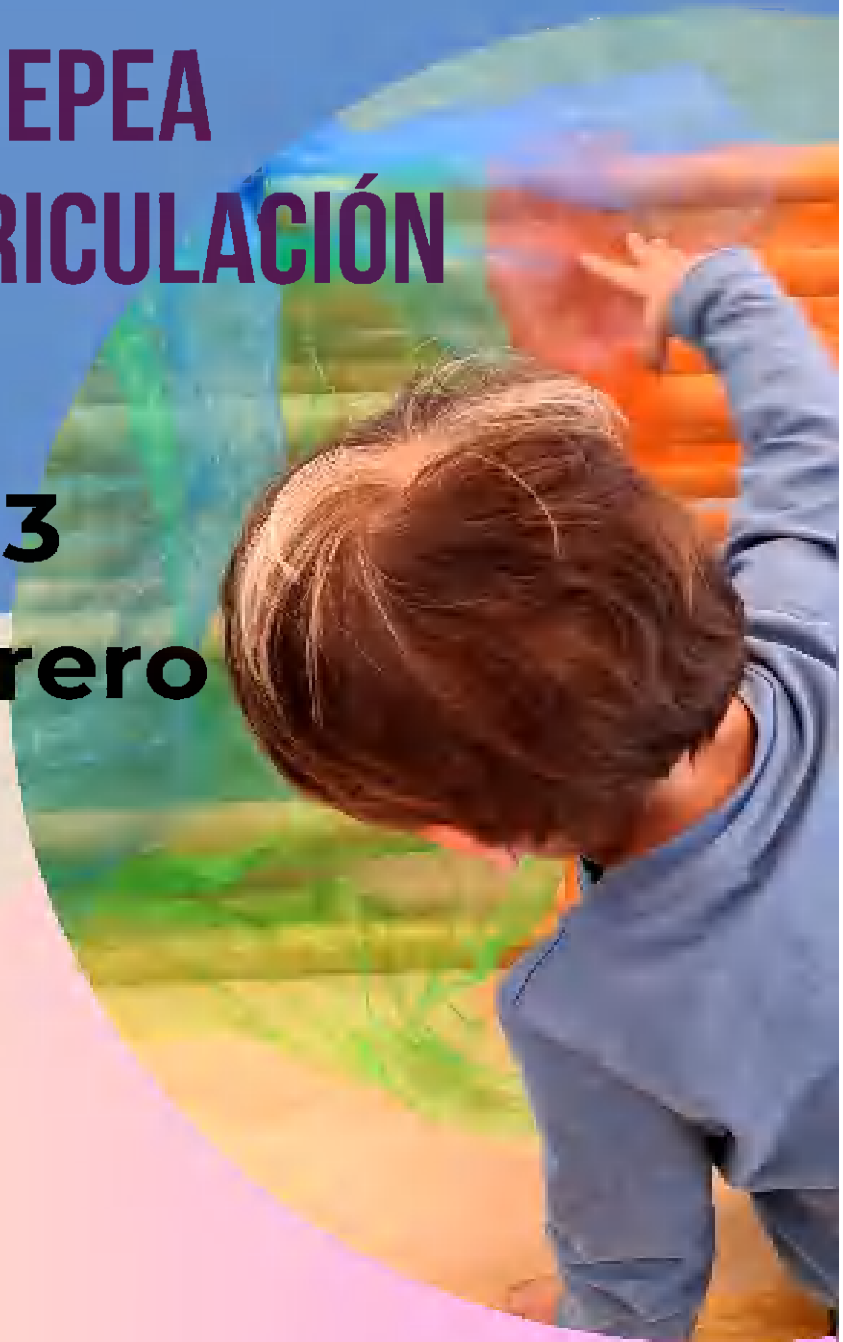
zuzendaritza@barandiaranhi.com

idazkaritza@barandiaranhi.com

barandiaraneskola.blogspot.com

Langraiz etorbidea 4, LANGRAIZ OKA

945187086



Bakterioak Langraitzen

Urtaro honetan, neguan, oso arrunta izaten da gaixorik jartzea, tripako minarekin, sukarrarekin, mukiekin etab. Badakizue hori bakterio batzuk eragin ahal dezaketela? Eta zer dira bakterioak?

Bakterioak izaki bizidunak dira, bizi funtzio guztiak betetzen dituztelako, hala nola, jai, elikatu, ugaltu eta hil. Izaki bizidun hauek zelulabakarrak dira edo beste era batera esanda bakterio bat zelula bakar batez osatuta dago. Autotrofoak eta heterotrofoak izan daitezke, hau da, batzuk bere elikagaia ekoiztu dezakete eta beste batzuk berriz, beste izaki bizidunetatik elikatzen dira.

Orain ikusiko dugu bakterio komunenak gure herrian;

- **Salmonella:** Salmonella elikagai desberdinetan aurki daiteke, adibidez, oilaskoan, arrautzetan, fruituetan eta barazkietan. Bakterio honek normalean tripako min handiak, diarrek eta sukarra eragiten ditu.

- **Streptococcus pyogenes:** Bakterio honek sustantzia kaltegarri asko ekoizten



ditu. Eztarriko mina edo infekzioa, sukarra, larruazaleko infekzioak... sor ditzake. Gaitz horiek tratatzeko penizilina erabili izan ohi da.

Gogoan izan, ikusi ez arren bakterioak gure artean bizi direla. Hori dela eta, bakterioei aurre egiteko edo kutsatzeko aukera gutxiago izateko, hona hemen gomendio edo aholku batzuk:

- Eskuak xaboiarekin eta urarekin garbitu.
- Etxea garbi mantendu.
- Jan aurretik janaria garbitu.
- Freskagarriak ahal izanez gero edalontzi baten edan.
- Higienea zaindu.

Ondo izan eta zuen buruak zaindu!

LH 4ko ikasleak



Presupuestos

Los Plenos en los que se aprueban los Presupuestos Municipales suelen ser una buena fotografía en la que cada partido se “retrata” ante los vecinos y vecinas con sus respectivas propuestas. En la fotografía del último Pleno el Partido Popular quedó absolutamente desenfocado. El PNV tampoco ofreció su mejor perfil.

Lo del Partido Popular ya no tiene calificativos. Si como decía recientemente Pedro Sánchez “en España no tenemos una oposición, hay un galimatías”, en Iruña de Oca el posicionamiento del PP ante los Presupuestos es un auténtico absurdo. (Definición de absurdo: “Contrario y opuesto a la razón, que no tiene sentido”). Tras reconocer la portavoz ‘popular’ que el equipo de gobierno había contemplado introducir en las Cuentas sus cuatro propuestas, (por un importe total de 70.000 euros) enlazó una serie de argumentos para concluir anunciando su abstención.

Los nacionalistas vascos (aunque como se demostró más tarde no tenía la ciudadanía la misma percepción, a juzgar por su resultado en las urnas) daban por descontado hace unos meses que su candidata sería la nueva alcaldesa de Iruña de Oca. Se veían partido de gobierno, dispuestos a asumir responsabilidades, por lo que choca especialmente que sus propuestas a incluir en las Cuentas para el 2024 fueran del tono de habilitar un “parque para canes” o de creación de nuevos “pasos de cebra” entre otras partidas.

Nuestro partido ofreció a todos los partidos representados en el Ayuntamiento plantear aquellas cuestiones que consideraran de interés para ser contempladas en el Presupuesto, bien para su inclusión, bien para incrementar partidas ya existentes. En el caso de EH Bildu se nos planteó firmar un acuerdo que recogiera una serie de propuestas con las que, por otra parte, coincidíamos, y entre ellas la que pretende ubicar y concentrar en el centro de Nanclares unas instalaciones que

ofrezcan una serie de servicios socio-sanitarios a nuestros vecinos y vecinas en las mejores condiciones.

Al final podríamos decir, simplificando, que la derecha sumó sus votos forzando, sin necesidad, el voto de calidad del Alcalde ante la circunstancia de un empate en la votación de las enmiendas del PNV motivado por la ausencia de una de las concejalas socialistas por una circunstancia familiar de todos conocida.

En todo caso Iruña de Oca cuenta con sus presupuestos para este año. En esta ocasión todo apunta a que los nacionalistas vascos, bien como concejales, bien como vecinos, no van a presentar alegaciones que obliguen a retrasar en el tiempo la aprobación definitiva de los presupuestos que la mayoría del Pleno ya ha aprobado. Son, parece, otros tiempos.

Iruña de Oca cuenta, como decimos, con unos Presupuestos acordes a nuestros ingresos, que no son muchos. Aun así tenemos la herramienta, unida al nuevo Plan General, para avanzar en materia de vivienda, de desarrollo industrial, para iniciar las obras en el Molino de Nanclares, para avanzar en la puesta en marcha del Patronato Municipal de Deportes, para consolidar nuestra amplia oferta cultural y nuestras instalaciones deportivas. Para seguir creciendo de la mano de la accesibilidad, de la eficiencia energética, de la atención a nuestros mayores, de la transparencia en nuestra relación con los ciudadanos. Para seguir colaborando con las cinco Juntas Administrativas, con los productores locales, subvencionado a las asociaciones culturales y deportivas del Municipio. Para seguir dando cabida a la participación ciudadana, regulando su procedimiento para intentar que sea más eficaz en su gestión; para seguir promocionado el euskera y avanzando en las políticas de igualdad.

Porque, en esencia, lo que los Ayuntamientos (el conjunto de las instituciones) pretenden al presentar sus presupuestos y al recabar los apoyos para su aprobación, es decidir de qué forma se puede atender a las necesidades de la ciudadanía con los ingresos de que disponen. Así ha sido, un año más, en Iruña de Oca.



Solos, pero fuertes

El jueves 19 de enero se aprobaron los presupuestos para el 2024, como veréis todo un desastre. 3 votos a favor del PSE-EE, 2 votos a favor de BILDU, 2 abstenciones del PP y 3 votos en contra del PNV.

Queremos explicaros por qué el Partido Nacionalista Vasco de Iruña de Oca votó en contra de estos presupuestos.

Poco después de ser elegido alcalde, Miguel Ángel Montes (PSE-EE), comentó que su primera tarea sería formar un equipo de gobierno con sus cuatro miembros del partido socialista, más todos aquellos que quisieran tomar decisiones beneficiosas para Iruña de Oca. Dijo textualmente: “ Yo creo que nunca hemos excluido a nadie”. (Revista “Iruñako” nº126 junio 2023). Bueno, pues siete meses después ha rechazado una a una las siete propuestas del Partido Nacionalista Vasco, con el voto de calidad del señor alcalde. Dice que no hay dinero para nuestras propuestas y que hay que ser responsables en cómo se gasta, sin embargo, tiene la intención de que el miembro de la corporación que tenga delegada funciones de gestión de área cobre 300€ más al mes a partir de ahora, y con el visto bueno de Bildu. ¿Adivináis quiénes son...? Pues los miembros del partido socialista, no se les puede denominar de otra manera.

Como veis, la imagen que quería dar, es de apostar por el bienestar de todos los vecinos, de cualquier ideología y género, eso, era solo una imagen, pues se ha olvidado de los 407 vecinos que votaron al Partido Nacionalista Vasco, que fueron quienes nos dieron su representación en el ayuntamiento de Iruña de Oca. Nos parece excesivo el gasto de 600.000€ (deportes) para el agujero negro que tenemos en Arrate, 500.000€ (cultura) en una cultura desactualizada de copia y pega año tras año, 100.000€ en comunicación y revista municipal SOCIALISTA.

Por todo esto, el Partido Nacionalista Vasco de Iruña de Oca ha votado NO a estos presupuestos. No cuentan con nosotros para nada en este ayuntamiento, ellos se lo guisan y ellos se lo comen. Esto no va a hacer que

el PNV baje los brazos, todo lo contrario, vamos a seguir velando por el dinero municipal para el bienestar de los vecinos y del municipio.

Para lo que necesiteis pnviruna@gmail.com
Siguenos en Facebook www.facebook.com/eajpnvIruñaOka
EAJ-PNV IRUÑA OKA Beti zuekin.

Urtarrilaren 19an, osteguna, 2024rako aurrekontuak onartu ziren, hondamendi bat ikusiko duzuen bezala. PSE-EEren aldeko 3 boto, BILDUren aldeko 2 boto, PPren 2 abstentzio eta EAJren aurkako 3 boto.

Iruña Okako Euzko Alderdi Jeltzaleak aurrekontu hauen aurka zergatik bozkatu zuen azaldu nahi dizuegu.

Alkate izendatu eta gutxira, Miguel Ángel Montesek (PSE-EE) esan zuen bere lehen zeregina alderdi sozialistako lau kideekin gobernu-talde bat osatzea izango zela, baita Iruña Okako udalerriarentzat onuragarriak diren erabakiak hartu nahi zituzten guztiak ere. Hitzez hitz esan zuen: “Nik uste dut inoiz ez dugula inolaz ere baztertu”. (“Iruñako” aldizkaria, 126. zk., 2023ko ekaina). Beno, bada, zazpi hilabete geroago banan-banan baztertu ditu Euzko Alderdi Jeltzalearen zazpi proposamenak, alkate jaunaren kalitatezko botoarekin. Esan du ez dagoela dirurik gure proposamenetarako, eta arduratsua izan behar dela nola gastatzen den. Hala ere, asmoa du arloa kudeatzeko eginkizunak dituen korporazioko kideak hilean 300 € gehiago kobratzea hemendik aurrera, Bilduren oniritziarekin. Badakizu nortzuk diren...? Izan ere, alderdi bazkideko kideak ezin dira beste era batera izendatu.

Ikusten duzue, eman nahi zuen irudia auzokide guztien ongizatearen alde egitea zen, edozein ideologia eta generoren alde, hori irudi bat baino ez zen, ahaztu egin baitzaizkigu Euzko Alderdi Jeltzaleari botoa eman zioten 407 bizilagunak, Iruña Okako udalean ordezkariak eman zigutenak. Gehiegizkoa iruditzen zaigu 600.000 €-ko gastua (kirolak) Arraten dugun zulo beltzerako, 500.000 € (kultura) urtez urte kopiatu eta itsasteko kultura desaguneratu batean, 100.000 € komunikazioan eta udal aldizkarian SOZIALISTAN.

Horregatik guztiatik, Iruña Okako Euzko Alderdi Jeltzaleak EZ bozkatu die aurrekontu hauei. Udal honetan ez dute gurekin inolako konturik, haiek pres-

tatu eta haiek jan egiten dute. Horrek ez du eragin EAJk besoak jaiste, guztiz kontrakoa, udalaren dirua zaintzen jarraituko dugu bizilagunen eta udalerriarren ongizaterako.

Behar duzuenarako pnviruna@gmail.com
Jarrai iezaguzu Facebooken www.facebook.com/eajp-nvIrunaOka
EAJ-PNV IRUÑA OKA Beti zuekin.



Actuando por el Municipio: Evaluación crítica y propuestas de la oposición frente a los desafíos locales

Con la aprobación del nuevo presupuesto, asumimos la responsabilidad de fiscalizar, como oposición, para asegurar que las propuestas formuladas se materialicen de manera adecuada. Afrontamos diversos temas cruciales, entre ellos, el control capilar y la regularización de las actividades industriales, en particular, las canteras. Conscientes de la extensión y complejidad de los procesos administrativos, solicitamos un mayor compromiso y acciones concretas para aliviar la abrumadora presión sobre los residentes de Trespuentes, así como prevenir posibles repercusiones en Langraiz y Ollabarre ante la posible reapertura de la cantera de Nanclares. Es fundamental garantizar la participación de la Junta de Trespuentes en la comisión correspondiente, considerando incluso la posibilidad de involucrar a representantes de otras localidades del municipio.

La transformación de Arrate en un patronato de gestión compartida sigue siendo una demanda prioritaria. Observamos la falta de avances significativos en esta dirección y detectamos algunos errores de gestión que podrían corregirse con facilidad en algunos casos.

La reapertura de Santa Catalina avanza con una desesperante lentitud e incomprensible demora, no solo por la tardanza y deficiencias en la publicación de los pliegos, sino también por la incertidumbre sobre quién sucederá a la Comisión Antisida en la gestión del jardín. Manifestamos nuestra oposición a una gestión

“privada” del jardín y abogamos por iniciar conversaciones con ONG y asociaciones de inmediato.

Independientemente de lo acordado en el presupuesto, consideramos crucial iniciar un debate sobre las infracciones urbanísticas en el territorio, respaldado por una serie de propuestas que presentaremos próximamente. En el mismo pleno de febrero, presentaremos mociones para proponer una ordenanza sobre la instalación de antenas de telecomunicaciones, instando al cumplimiento de la normativa europea, y otra que limite la instalación de macro-granjas en nuestro municipio.

Por otro lado, nos complace el éxito del mercado de proximidad, que ha sido bien recibido y tiene potencial para un futuro prometedor si se gestiona correctamente. Además, las negociaciones para adquirir fincas con el objetivo de centralizar los servicios socio-sanitarios parecen avanzar positivamente, al igual que la mejora en la gestión de las actividades en euskera. Recordamos que la Korrika pasará por Langraiz el 18 de marzo a las 13:45 y les invitamos a apoyar este evento.

Queremos terminar, invitándoles a compartir con nosotros cualquier propuesta o sugerencia a través de nuestra mail: ehbilduirunaoca2@gmail.com o acudiendo a nuestra sede todos los jueves por la tarde a partir de las seis en la Avenida Langraiz, 50.

Aurrekontu berria onartuta, gure gain hartzen dugu oposizio gisa fiskalizatzeko ardura, egindako proposamenak behar bezala gauzatzen direla ziurtatzeko. Funtsezko hainbat gai jorratzen ditugu, besteak beste, ile-kontrola eta industria-jardueren erregularizazioa, bereziki harrobiak. Prozesu administratiboen hedadura eta konplexutasunaz jabetuta, konpromiso handiagoa eta ekintza zehatzak eskatzen ditugu Trespondeko egoiliarrenganako presio ikaragarria arintzeko eta Langraizen eta Ollabarren izan daitezkeen ondorioak prebenitzeko, Langraizko harrobia berriro ireki baitaiteke. Funtsezkoa da Trespondeko Batzordeak dagokion batzordean parte hartuko duela bermatzea, udalerriko beste herri batzuetako ordezkariak tartean sartzeko aukera ere kontuan hartuta.

Arrate kudeaketa partekatuko patronatu bihurtzea lehentasunezko eskaera da oraindik ere. Ikusten dugu ez dagoela aurrerapen esanguratsurik norabide ho-

rretan, eta zenbait kudeaketa-akats antzeman ditugu, kasu batzuetan erraz zuzen daitezkeenak.

Santa Katalinaren irekierak atzerapen etsigarri eta ulertezinarekin egiten du aurrera, ez bakarrik ple-guen argitalpenaren atzerapenagatik eta gabeziengatik, baita Hiesaren Aurkako Batzordeak lorategiaren kudeaketan izango duen ondorengoari buruzko ziurgabetasunagatik ere. Lorategiaren kudeaketa “pribatuaren” aurka gaudela adierazten dugu, eta GKEekin eta elkarteekin elkarrizketak berehala hastearen alde gaude.

Aurrekontuan adostutakoa gorabehera, ezinbestekotzat jotzen dugu lurraldeko hirigintzako arau-hausteei buruzko eztabaida bat hastea, laster aurkeztuko ditugun zenbait proposamenek babestuta. Otsaileko osoko bilkuran bertan, mozioak aurkeztuko ditugu telekomunikazio-antenen instalazioari buruzko ordenantza bat proposatzeko, Europako araudia bete dadin eskatzeko, eta beste bat gure udalerrian makro-etxaldean instalazioa mugatzeko.

Bestalde, atsegin dugu hurbileko merkatuaren arrakasta, harrera ona izan baitu eta etorkizun opororako potentziala baitu, behar bezala kudeatuz gero. Gainera, zerbitzu sozio-sanitarioak zentralizatzea helburu duten finkak eskuratzeko negoziazioek aurrera egiten dutela dirudi, bai eta euskarazko jardueren kudeaketa hobetzeak ere. Gogoratu Korrika Langraizetik pasatuko dela martxoaren 18an 13:45ean eta ekitaldi hau babestera gonbidatzen zaituztegu.



Otras prioridades

El presupuesto 2024 del Ayuntamiento de Iruña de Oca sale adelante con la abstención del Partido Popular. Consideramos excesiva la partida de cultura, habría que definir qué es cultura y el fin al que se destina ese dinero, desde el Partido Popular tenemos otro concepto de cultura y no es lo que muchas veces se hace. Pensamos que se podría intentar recortar tanto esa partida como la de deporte e intentar hacer caja para

así poder desarrollar los nuevos retos que nos presenta el nuevo plan general de ordenación urbana que entre otras cosas, permitirá solucionar el problema de la vivienda y que en breve esperamos este aprobado por la diputación foral de Álava, y además, rechazamos muchas de las aportaciones hechas por Bildu y que han conseguido incluir en los presupuestos por el pacto que mantienen con los socialistas.

El Partido Popular ha estimado oportuno presentar las siguientes enmiendas a esos presupuestos:

1. Proponemos una partida de inversión en el plan de accesibilidad de 30.000€ para adecuar la plaza nueva de Nanclares de la Oca y conseguir que sea un lugar totalmente accesible, el objetivo que pretendemos es conseguir que los puntos públicos sean los más adecuadas e idóneos para todos y todas.

2. Para nosotros es muy importante apoyar a las empresas locales, no nos cansaremos de decir que las empresas son necesarias para generar riqueza y empleo, y con esta enmienda se pretende incentivar a las empresas ubicadas en el municipio por la contratación, hemos propuesto que se doble de 10.000 a 20.000€, potenciando así el empleo.

3. También apoyamos a los emprendedores mediante la ampliación de esta partida, de 3.000 a 10.000€. Apostamos por la promoción y puesta en valor de las personas que con ilusión hacen realidad un proyecto de trabajo y de negocio.

4. Incremento de la partida para la retirada de amianto, es incuestionable el riesgo que supone el amianto para la salud y el objetivo es conseguir ayudar a su retirada.

Con estas propuestas pretendemos ofrecer a nuestros vecinos un municipio en el que la calidad de vida y el desarrollo personal vayan de la mano, queremos que nuestro municipio sea un lugar ideal para vivir y trabajar, y que ofrezca todo lo que una persona pueda necesitar para disfrutar de un día a día de calidad, siendo un modelo de desarrollo local, más ético, más humano y más inclusivo. Queremos agradecer al PSOE y PNV por apoyar nuestras enmiendas, votar a favor y que hayan sido incluidas todas ellas en los presupuestos.

Podéis contactar con nosotros en irunaoca@ppalava.com



por Estética Noemí

El retinol, nuestro aliado contra el envejecimiento

Con el paso de los años, la piel va perdiendo propiedades y cambiando su aspecto. Poco a poco, el proceso de renovación celular en la piel se ralentiza y pierde elementos como el colágeno o la elastina que nos permiten luchar contra las arrugas, líneas de expresión y otras señales de envejecimiento. Para ayudarnos a combatir este proceso continuo que implica cambios estructurales y funcionales a nivel celular y de los diferentes componentes de la dermis y la epidermis existe el retinol.

¿Qué es el retinol?

Es un activo cosmético derivado de vitamina A. Todos los derivados de la vitamina A se denominan genéricamente retinoides y son moléculas naturalmente presentes en nuestro organismo.

Existen muchos retinoides en el mercado con perfiles de eficacia muy distintos, algunos ejemplos son: retinaldehído, retinil palmitato... Es muy importante diferenciarlos del retinol puro que es de todos, sin duda, el activo cosmético más poderoso y avalado científicamente.

Beneficios

El retinol actúa de forma integral tratando la epidermis y dermis, consiguiendo una auténtica renovación cutánea:

- Disminuye las arrugas, líneas de expresión y flacidez en el rostro.
- Uniformiza el tono de la piel y reduce las manchas y el acné
- Aumenta la firmeza
- Mejora exponencialmente la textura de la piel.



Precauciones

Al ser un activo tan poderoso, se recomienda no usarlo al azar y sin la supervisión de profesionales. Hay que emplearlo siguiendo ciertas pautas y es fundamental el asesoramiento profesional para adaptar el tratamiento y las concentraciones de retinol a las necesidades de la piel. Además, se debe saber cuál es el mejor momento para empezar a aplicarlo.

Si quieres empezar a usar retinol, puedes consultarnos sin problema (650 650 541). Disponemos de un tratamiento de retinol con los valores más altos del mercado y si quieres comenzar a usarlo, te indicaremos cuál es el que mejor se adapta a tus necesidades y cómo debes aplicártelo.

lectura

**A las dos serán las tres**

Liburu hau osatzen duten hamar ipuinek hamar konfesio intimoren antza dute: hemen bizi dira, adibidez, bere lehen sexu-esperientziaren eta lehen ariketa literarioaren arteko harremana ikertzen duen egile bat, semeari ligatze-ko aplikazioen unibertsoan sartzeko eskatzen dion aita bat, joera depresiboak dituen antzerkigile bat, bere amonaren heriotzaren historia tragikoari aurre egin behar diona, edo, bestela, zer nahi den esan nahi dion bikote bat, eta, azkenean, kontrakoa esaten da.

Sergi Pàmies

**Los Simpson nunca acabarán**

Cuando “Los Simpson” se estrenó en 1989, ni siquiera los pronósticos más ambiciosos se aventuraban a imaginar que estaba comenzando una nueva era para la televisión mundial. Este repaso por la historiografía completa de “Los Simpson” nos llevará desde el nacimiento de Matt Groening en 1954 hasta la llegada íntegra de la obra a Disney+. Es hora de analizar una de las series de televisión más importantes de todos los tiempos; porque si los Simpson no van a acabar nunca... más vale que nos pille preparados.

Juan Damián Pardo



comer bien

Cangrejo al chili

El plato cangrejo al chili proviene de Singapur, y es una deliciosa comida de marisco donde el protagonista es el cangrejo, además de estos otros ingredientes: como ajo, jengibre, nueces de macadamia, chiles rojos, caldo de pollo, salsa de chili... Fue creado en 1956 por la chef Cher Yam Tian con su marido, Lim Choon Ngee, que saltearon cangrejos en salsa de tomate a la que añadieron salsa de Chile.

Para realizar esta receta suelen usarse cangrejos de barro, aunque pueden emplearse otras variedades de cangrejo, como la jaiba azul o el cangrejo de concha blanda, que se saltearán en una salsa agridulce y semiespesa de tomate y chili. Una de las características diferenciales de este plato es que se come con las manos. El cangrejo o cangrejos se sirve troceado, pero hay que limpiarlo para disfrutar de la carne bañada en la salsa. Además, suele servirse con pan para mojar en la salsa: mantou (panecillos chinos fritos o al vapor), rodajas de baguete o pan tostado. También puede acompañarse de arroz blanco.

en el recuerdo



CARNAVAL

SABADO, 10 FEBRERO

18:00 h. Desfile de disfraces y animación musical con la Txaranga BIOTZATARRAK. Salida del parking del Merendero Rosa

18:30 h. Desfile de participantes y animación musical con DJ.

MARTES, 13 FEBRERO

18:00 h. ENTIERRO DE LA SARDINA (ir disfrazado/a). Salida desde la C/Navarra. Pasacalles con la txaranga BIOTZATARRAK.

18:30 h. Chocolate y torrijas para todos/as.

SÁBADO, 17 FEBRERO

18:00 h. CARNAVAL RURAL. Villodas. Recorrido por las calles y final en la Plaza con hoguera y chocolate. Animación musical con Txaranga GESALTZA.

OTSAILAK 10a, LARUNBATA

18:00etan. Mozorro desfilea eta kalegira BIOTZATARRAK txarangarekin. Rosa Jatetxeko aparkalekutik

18:30etan. Parte-hartzaileen desfilea eta musika-animazioa DJ batekin.

OTSAILAK 13a, ASTEARTEA

18:00etan. SARDINAREN EHORZKETA" (mozorroturik joan). Irteera NAVARRA kalean eta kalejira BIOTZATARRAK Txarangarekin

18:30etan. Txokolatea eta torrijak denontzat.

OTSAILAK 17a, LARUNBATA

18:00etan. HERRI INAUTERIAK. Bilodas. Kalegira GESALTZA Txarangarekin izan eta sua piztuko da eta txokolatea banatuko da.

CATEGORIAS

INDIVIDUAL

GRUPOS:

Hasta 14 años

A partir de 15 años

Adultos + niños/as

INSCRIPCIONES

Hasta el día 8 en el Centro Socio-Cultural de 9 a 17 h.

No se admitirán personas o grupos inscritos fuera de plazo.

Sólo se podrá participar en una categoría.

A los participantes en categoría individual se les entregará un vale canjeable en los comercios locales.

Se entregará un premio en metálico de 300€ a la mejor carroza.