



IRUÑA OKÁKO UDALA

# Iruñako

REVISTA MUNICIPAL DE IRUÑA DE OCA - NÚMERO 87 - OCTUBRE 2019

## INGURUMENA

Se busca una alternativa al uso del glifosato en los jardines del municipio

## OTOÑO ACTIVO

José R. Virumbrales trae a Nanclares sus viajes en bicicleta alrededor del mundo

## BIZIKIDETZA

Asteazkenero, emakume talde batek konplizitate sareak ehotzen ditu



## Reportaje

**Convivencia** Una decena de mujeres teje redes de complicidad cada miércoles en el centro sociocultural de Nanclares

*Pág. 4-6*

## Noticias

**Ingurumena** Udalak udalerriko lorategietan herbizida gisa glifosatoa erabiltzeko alternatibak bilatzen ditu.

*Pág. 8*

## Noticias

**Otoño Activo** José Ramón Virumbrales narrará el 22 de noviembre en Nanclares sus aventuras en bicicleta alrededor del mundo.

*Pág. 11*

# 8

# 7

## Sumario



4



9



10

\* 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 87, octubre de 2019 • 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)

**A**ño tras año vamos adaptando las prioridades de gasto del Ayuntamiento para conseguir ese municipio que soñamos y que, día a día, trabajamos para conseguirlo. Así, con la nueva organización de un programa que hemos denominado 'Otoño Activo' iniciamos una apuesta importante por seguir dinamizando la vida municipal. A la ya consolidada primavera cultural queremos sumar este año este otoño activo, una programación plagada de actividades deportivas, culturales y de ocio donde esperamos que cada vecino o vecina encuentre alguna a su gusto. Decía que es una prioridad seguir dinamizando nuestro municipio durante todas las épocas del año y ya para el próximo ejercicio estamos preparando un verano dinámico, tratando de hacer partícipes del mismo al mayor número de personas .

Poco a poco, queremos seguir incrementando la partida de cultura para continuar esta política de dinamización cultural y de ocio, que unida a la estrategia de "deporte para todos" con más de 900 socios en Arrate, vamos consiguiendo .

En la elaboración de estos nuevos presupuestos en la que ya nos encontramos inmersos, queremos consolidar todo lo que hemos ido haciendo estos años y diseñar nuevos espacios que permitan la confortabilidad de los y las que vivimos en el municipio.

Quisiera compartir con todos vosotros y vosotras la noticia que vamos aumentando el número de visitantes a Santa Catalina



## eeditorial

y rondamos ya los 18.000 anuales. Además, aprovecho la ocasión para invitaros a acercaros a visitarlo, porque en esta época de otoño el jardín luce en todo su esplendor con una paleta de colores impresionante.

Nuevos proyectos, todos encaminados a mejorar el municipio, dan vueltas en nuestras cabezas, intentando equilibrar gastos e

ingresos y continuar en esa senda de cero endeudamiento que nos ha permitido estos años ser de los pocos ayuntamientos sin deuda y poder afrontar todo lo realizado con la responsabilidad de buscar siempre el equilibrio de nuestras cuentas.

Este próximo año volveremos a incluir la partida de participación ciudadana esperando que cada vez vaya teniendo más implicación entre tod@s, siendo tú también partícipe de una parte de los presupuestos municipales.

Por otro lado, el Plan General de Ordenación Urbana que pretendemos aprobar antes de final de año contribuirá sin lugar a dudas en ese diseño moderno e industrial a la par que activo y sostenible que buscamos para el municipio.

Poco a poco, iremos desgranando las acciones que pretendemos para estos años, sin duda intentando que sean de tu agrado.

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to José Javier Martínez.

**José Javier Martínez**  
Alcalde de Iruña de Oca

A woman with short brown hair is blurred in the background, focused on her knitting. In the foreground, two large balls of thick yarn are visible: a vibrant purple one on the left and a grey one on the right. The background shows a bright, indoor setting with yellow and white elements, suggesting a community center or workshop.

# Enredadas

**Un grupo de mujeres del municipio se reúne todos los miércoles para compartir su tiempo mientras tejen juntas y crean un espacio de diálogo y empoderamiento femenino**

**E**s miércoles. A las seis de la tarde Mari Luz llega al centro sociocultural de Nanclares dispuesta a afrontar una nueva jornada con las mujeres de Iruña de Oca en el taller que formalmente se denomina “Tejer redes para el empoderamiento de las mujeres”. No es la primera vez. Esta iniciativa vio la luz el curso pasado y consiguió reunir a 12 mujeres que tejieron juntas para forrar la pérgola que hay junto a la carretera principal de Nanclares de la Oca, la situada cerca de la caseta de las ocas. Era una manera de tejer algo entre todas, de que las labores individuales en forma de cuadros se convirtieran en algo más y ayudasen a crear un vínculo entre las participantes.

Cada mujer fue a su ritmo. Unas aprendieron desde cero y otras, las que ya sabían, practicaron nuevos puntos o tejieron en compañía. Y mientras lo hacían, la conversación iba fluyendo entre ellas. Temas como la relación madres-hijas, el papel de la mujer en sus diferentes etapas vitales, las actividades organizadas desde Laia Eskola y el Consistorio, y muchos más salieron a la palestra aquellos días. Y con ese buen sabor de boca, desde la Escuela para la Igualdad y el empoderamiento de las mujeres de Álava, y el Ayuntamiento de Iruña de Oca se han animado a repetir la experiencia este año.

Tras Mariluz llega Mila, Josefi, Mari, Mertxe, Fátima, Fina, María Jesús, Rosa.... Hoy Isabel no puede venir, pero no importa, cada cuál acude los miércoles que puede. Lo importante es que cada una vaya tejiendo poco a poco una manta, porque todas se acabarán llevando al Centro de Día o a algún otro recurso social que las necesite y reclame.

Estas mujeres del municipio tejen en senti-

do literal y también figurado: tejen relaciones entre ellas, comparten espacio, tiempo e inquietudes; y tejen relaciones con otros colectivos, los que se beneficiarán de la labor que ellas han ido haciendo. Julia Rivas, concejala de cultura, aparece un rato y se dispone a coger el cancho por primera vez. Mari Luz le da indicaciones para que vaya haciendo la cadeneta y ella no tarda en decir que creía que era más fácil. No le dedica mucho tiempo porque tiene que marcharse, pero asegura que volverá. Igual ella no puede acabar la manta, pero seguro que otra miembro del grupo le ayuda a hacerlo. Quizás entre ella y Monique, una mujer que desde el centro de refugiados se ha querido acercar a aprender y estar con otras tejedoras, puedan hacerlo.

Algunas se han dado tanta prisa que ya han acabado la manta en dos días porque es tal su ímpetu que en casa no han podido parar y han seguido tejiendo. Ahora les toca esperar que traigan nuevas lanas, ayudan a otras compañeras de actividad y acuden a conocer los saberes de este grupo de mujeres que sabiendo muchas cosas y acumulando muchas experiencias, no les dan valor. Cuando Leticia de la Torre, la dinamizadora del grupo, les asegura que este año van a visibilizar esas co-

sas que les gustan, que se les dan bien, que van a hacer una transmisión oral de esos conocimientos y vivencias que acumulan porque no les dan valor y hay que hacerlo, a muchas de ellas les entran ganas de coger la puerta y marcharse.

Sin embargo, un rato de charla sirve para que el inicial “pero si yo no se nada” se convierta en varias posibilidades de las que echar mano para ponerlas sobre la mesa cuando les toque a algunas de ellas. Saben, además, que no les dejarán solas en esta labor, que les ayudarán a elegir el tema y

**Zenbait partaidek  
zerotik ehotzen  
ikasten dute, eta  
beste batzuek,  
berriz, puntu  
mota berriak  
dituzte**



a prepararlo con cariño. Porque si algo les importa y es merecedor de ser compartido, se hace con cariño y mimo.

De este modo, en esa sala que muchos días ocupa el centro de empleo en el centro sociocultural, los miércoles de 18.00 a 19.00, se tejen también redes de conocimiento y experiencias en las que las antiguas matanzas, cómo enseña a doblar la ropa Marie Kondo, qué hace un/una youtuber, cómo se cocina un buen bacalao al pil pil, qué trámites hay que llevar a cabo para traer un niño o niña bielorruso de acogida en verano y muchos temas más que se expondrán en el grupo, practicando, además, eso de hablar en público que tanto miedo da a muchas.

En diciembre tocará hacer balance, habrá muchas mantas, pero si una cosa está clara desde el principio es que todas y cada una de ellas llevará algo más que lanas tejidas, llevará un trocito de la esencia y saber de cada una de las mujeres del taller.



# El Consorcio de Limpieza busca alternativas al uso del glifosato

Los responsables del Consorcio de Limpieza trabajan estos días para buscar un método alternativo al uso del glifosato para eliminar las malas hierbas de los parques y jardines del municipio después de que en el pleno del mes de octubre se aprobase una moción para prohibir el uso del glifosato y de herbicidas similares.

La propuesta, presentada por el grupo EH Bildu, detallaba que “hay evidencias de que este producto es dañino para las personas, para los animales, los insectos (especialmente las abejas), para el suelo y los acuíferos. Además, se han detectado restos de este producto en la orina de los niños y en la leche materna, así como en los huevos y en la crema láctea, indicando que el químico está ingresando en la cadena alimenticia y se está acumulando en los tejidos de los animales, también conocido como bioacumulación”. El texto también señalaba que “el glifosato ha sido clasificado por la Organización Mundial de la Salud como probablemente cancerígeno para el ser humano y decenas de países en todo el mundo están tomando la decisión de prescindir de su uso. Incluso la Diputación Foral de Alava ha invitado a los Ayuntamientos y Cuadrillas a buscar alternativas al uso de herbicidas”.

El texto salió adelante por unanimidad de todos los grupos, por lo que desde el equipo de gobierno se han iniciado las gestiones para buscar un método alternativo a este controvertido producto.

## *Agua a altas temperaturas*

En estos momentos, el Consistorio baraja la adquisición de un método herbicida que utiliza agua caliente a 100°C para la elimina-



## LURRUNA

*Ehun gradutik gorako ura  
aurtitzen duen makina baten  
irudia*

ción de las malas hierbas. Su funcionamiento consiste en la destrucción de la estructura celular de la maleza administrando agua a 99°5°C, lo que hace que la planta se debilita y muera. Este sistema no solamente sirve para eliminar la maleza, sino que puede utilizarse también para realizar limpiezas a alta presión.

El principal inconveniente de este método es su elevado coste, lo que ha llevado al alcalde del municipio, Javier Martínez, a solicitar a los responsables de las Juntas Administrativas su colaboración económica para su adquisición.

## El pleno aprueba una moción para prohibir el acceso de camiones por Nanclares

El pleno de octubre, el primero en la historia del municipio en ser retransmitido en directo a través de la página web municipal y las redes sociales del Consistorio, sirvió para aprobar una moción en la que se solicitaba dar traslado a la Junta Administrativa de Nanclares de un requerimiento para que prohíba el tránsito de vehículos pesados por las calles de Nanclares, más concretamente por la avenida de Langraiz.

La propuesta, presentada por EH Bildu y que contó con el voto a favor de todos los grupos, trata de evitar el peligro y las molestias que supone el acceso de camiones de gran tonelaje en los núcleos urbanos.

De igual modo, el pleno de octubre aprobó una moción presentada por el PP en la que se insta a la Diputación Foral de Álava para que solucione de manera urgente los problemas de transporte surgidos para los alumnos del municipio habilitando más autobuses en las horas de mayor demanda.

### *Instalaciones de Faconor*

Más debate hubo en la propuesta realizada por EH Bildu en la que se reclamaba que se de inicio al proceso para incoar expediente de ruina industrial a las instalaciones de Faconor en Villodas a causa de su estado de abandono y el impacto visual que generan a la entrada de la localidad. Este planteamiento contó con el rechazo del PNV, quien apostó por reclamar al propietario que mantenga la parcela en condiciones. Finalmente, los grupos aprobaron una moción transaccional planteada por el alcalde del municipio, Javier Martínez, en la que se requería al técnico municipal la realización de un informe sobre la situación actual de las instalaciones



para posteriormente tomar una decisión sobre las medidas a tomar.

De igual modo, desigual aceptación tuvo una nueva moción presentada por EH Bildu en la que se reclamaba la colocación de cámaras de seguridad en las instalaciones municipales y especialmente en el centro cívico de Nanclares para evitar incidentes como el acontecido hace unos meses. La propuesta fue rebatida por los ediles de PSE y PP, que consideraron innecesaria la colocación de dispositivos, aunque finalmente salió adelante la iniciativa de realizar un estudio para su colocación al contar con los cinco votos a favor de PNV y Bildu, en contra los de tres ediles del PSE y las abstenciones de PP, Podemos y una representante socialista.

Finalmente, todos los grupos se sumaron a la propuesta presentada por Bildu para publicar las mociones presentadas en un apartado específico de la página web en el que se realice un seguimiento de las mismas.

# Raquel García trajo a Nanclores toda la magia de Nepal

Iruña Okako Udazken Aktiboa Raquel García kantabriar kirolariaren hitzaldi batekin hasi zen urriaren 18an. Raquel Garciak Nepalgo magia guztia ekarri zuen, lurreko mendirik garaienak biltzen dituen herrialdea eta mendebaldetik ekialdera egin zuen bidaia.

Garciak bere bidaia laburbiltzen zuen ikus-entzunezkoa aurkeztu zuen, eta Nepalen bizi diren etnia ezberdinetako emakumeekin bizi izan da batez ere, horietako batzuk bere zeharbideko jardunaldi askotan lagundu baitzioten.

Dokumentalaren ostean, abenturazaileak herrialdeko egoera sozialari buruzko iritzia eman zituen eta bere bidaietako pintzelkada batzuk eman zituen, Langrai-zko gizarte-etxeko ekitaldi aretoan bildu ziren berrogeita hamar pertsonatik gora bildu ziren bitartean. Bertan, emakumeek herrialdean bizi duten egoera aztertu zen, bisitatzen den tokiko biztanleekin ahalik eta modu atseginenean bidaiatzeko modua edo herritarrei laguntzeko modurik onena.

Harrera ezin hobea izan da gure udalerrian azaroan eta abenduan egingo den kirol eta



kultur egitarau baterako, bidaiekin eta jarduera fisikoarekin zerikusia duten jarduera ugarirekin.



## En noviembre llegará el turno de Jose Ramón Virumbrales

El Otoño Activo continuará el 22 de noviembre con la charla de Jose Ramón Virumbrales, un cicloviajero que narrará, a partir de las 19:00 horas, sus experiencias en sus múltiples viajes en bici a través de innumerables países.



## Mendi irteera bat Badaiairen sekretuak ezagutzeko

El mal tiempo obligó a aplazar una semana la salida montañera prevista para el pasado 20 de agosto, pero la espera mereció la pena para quienes se apuntaron a la marcha del día 26. Un magnífico tiempo acompañó a todos los presentes que de la mano de Israel Carreras, descubrieron algunos de los rincones más bonitos de la sierra de Badaia. Encimas milenarias, arces convertidos en esculturas vivientes y un mágico paisaje desde la cima de Badaia se sucedieron antes de la llegada a Nanclares, donde los presentes disfrutaron de una paela popular. Un colofón perfecto para una salida que se repetirá el próximo 24 de noviembre atravesando nuevos escenarios.



# Las II Jornadas Micológicas tendrán lugar los días 15, 16 y 17 de noviembre

El mundo de la micología será protagonista los días 15, 16 y 17 en Iruña de Oca con la celebración de las II Jornadas Micológicas, continuación de las celebradas por primera vez el año pasado y que tan buena acogida tuvieron entre los vecinos y vecinas del municipio.

En esta ocasión, las jornadas arrancarán el viernes, 15 de noviembre, con una charla del micólogo Pedro Manrique, quien a partir de las siete de la tarde explicará las diferencias entre las setas comestibles y venenosas, así como los modos de diferenciarlas para evitar posibles intoxicaciones.

Tras la charla tendrá lugar una degustación de algunos ejemplares que serán recolectados los días previos por los miembros de la organización y los voluntarios que deseen colaborar en las jornadas, además de aprender algo más sobre el apasionante mundo de la micología y los mejores lugares de nuestro entorno para encontrar las diferentes especies.

## Recogida y exposición

Ya el sábado se ha organizado una recogida popular que partirá desde Nanclares a las diez de la mañana para recoger e identificar algunos de los ejemplares que serán expuestos el domingo. Y es que durante toda la jornada del domingo, día 17 de noviembre, el frontón de Nanclares será escenario de una muestra en la que se presentarán decenas de ejemplares debidamente identificados.

Esta exposición, en la que expertos resolverán las dudas de los asistentes y expli-



## PRIMERAS JORNADAS

*El año pasado se presentaron más de un centenar de especies en el frontón de Nanclares*

carán las características de los ejemplares expuestos, irá acompañada por diversas actividades como un rincón infantil en el que los más pequeños disfrutarán a la vez que aprenden los rudimentos de la micología, una exposición fotográfica y otra de dibujos de hongos y setas, así como un mercado de artesanía y productos locales. Al final de la muestra se celebrará un sorteo de regalos entre los presentes.

Asimismo, los bares y restaurantes del municipio ofrecerán durante todo el fin de semana una degustación de pinchos y platos elaborados con distintas variedades de setas y hongos.

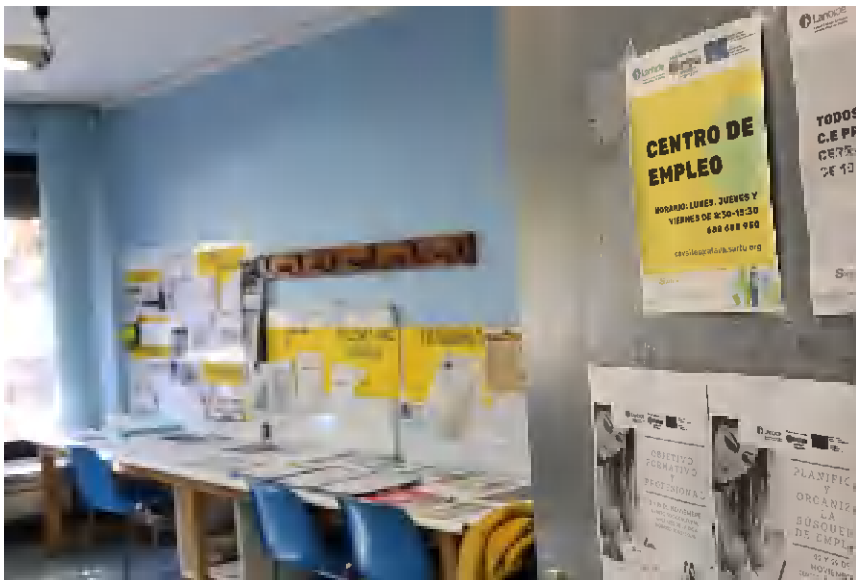
# Una ayuda en el camino hacia el empleo

La búsqueda de empleo no siempre es una tarea fácil y contar con ayuda en el proceso es un alivio para quien se encuentra en ese camino. Otras veces queremos formarnos y no sabemos a quién preguntar, por lo que tener alguien que nos preste su conocimiento y nos ayude a filtrar la información es un avance importante en esa labor. Iruña de Oca cuenta para estas situaciones con un recurso que tiene las puertas abiertas para quien lo necesite: es el centro de empleo de Labide-Valles Alaveses que en el municipio ocupa una sala del Centro Sociocultural los lunes, jueves y viernes de 8:30 a 15:30 y que gestiona la Asociación Sartu. El Ayuntamiento de Iruña de Oca colabora cediendo el espacio y ayudando en las labores de difusión de sus ofertas y talleres.

Si estás buscando trabajo o simplemente quieres dar con formación que te ajuste a tus intereses, puedes acercarte al servicio. Allí te encontrarás con Saioa Orozco, la orientadora sociolaboral que atiende el centro al que puede acceder cualquier persona, ya sea trabajadora en activo o desempleada. El único requisito es estar dado de alta en Lanbide.

## ¿Qué podemos encontrar en el Centro de empleo?

- Instrumentos de autoconsulta sobre recursos para la búsqueda de empleo.
- Información sobre bolsas de empleo, ETTs y programas específicos para el empleo.
- Información sobre oferta formativa presencial y on-line.
- Información sobre la oferta de participación ciudadana de la zona
- Herramientas de información del mercado de trabajo.



- Publicaciones, prensa diaria y boletines especializados de formación y empleo.
- Equipamiento tecnológico para acceder a toda la información de empleo y formación.
- Ordenadores con conexión a internet.

## ¿Cómo se ayuda a las personas que lo necesiten en la búsqueda de empleo?

- En el centro se acompaña a las personas en su itinerario de inserción laboral, ofreciéndoles apoyo incondicional a lo largo de todo el proceso, promoviendo la autonomía y proporcionando información de actualidad que les ayude en la búsqueda de empleo.
- Cuenta con la ayuda y orientación de Saioa Orozco.
- La atención es personalizada y adaptada a las necesidades concretas de cada caso
- Cuenta con un servicio de intermediación de ofertas de empleo, a través del cual buscan candidaturas de todo tipo de perfiles, dando respuesta rápida y adecuada a las empresas.

- También se trabaja en colaboración y coordinación con los servicios sociales de la provincia.

### **¿Se ofrece algún tipo de formación complementaria?**

- El centro cuenta con una oferta formativa propia, que depende de las necesidades de formación detectadas en la localidad y que se hace a medida de las personas que están en búsqueda activa de empleo en ese momento.
- Durante el mes de octubre, por ejemplo, se ha realizado la formación sobre “Canales para la búsqueda de empleo” que se ha impartido todos los viernes del mes, de 10:00 a 13:00 horas, y en el que se han conocido portales de empleo (Infojobs, Infoempleo y Lanbide), registrado y editado perfiles en la

Web y en la APP y se ha mostrado el modo más eficiente para el uso de los portales de empleo....

### **¿Cuándo puedo realizar una consulta o buscar asesoramiento?**

- El centro quiere ser un recurso cercano y accesible a todas las personas y también se encuentra en Ribabellosa y Valdegovia, donde también pueden acudir los vecinos de Iruña de Oca si les vienen mejor sus horarios.
- En Iruña de Oca está abierto lunes, jueves y viernes de 8.30 a 15.30
- La dirección de correo a la que se puede escribir con cualquier duda es: [cevalles@alava.sartu.org](mailto:cevalles@alava.sartu.org)
- Para cualquier consulta, también se puede llamar al teléfono móvil 688 658 950 (Saioa).

## **La quinta edición de la Badaia Bike Maratón tendrá lugar el 5 de abril**

La quinta edición de la Badaia Bike Maratón ya tiene fecha: será el próximo 5 de abril cuando los ciclistas se enfrenten a un exigente recorrido que, al igual que los años anteriores, recorrerá la sierra de Badaia con una longitud cercana a los 70 kilómetros.

Antes, quienes deseen hacer deporte en el escenario de Badaia, tienen oportunidad de disputar la VI San Silvestre de Iruña de Oca, que este año se disputará a través de 8 kilómetros de la ruta verde que une Nanclares y Trespuentes. Será el domingo, 29 de diciembre, a partir de las doce de la mañana en una prueba que, como el año pasado, ofrecerá la posibilidad de realizar una marcha a pie por el mismo circuito.

Por otro lado, el deporte municipal vivió el pasado 27 de octubre una jornada para el re-



cuerdo con la disputa del primer derbi femenino de la historia entre el Ansares y el Nanclares. En esta ocasión, las azulgranas, que jugaban como visitantes se impusieron por 1-3 mostrándose muy superiores durante los 80 minutos de juego. La vuelta se disputará, también en Arrate, el próximo 1 de marzo.

Finalmente, desde la concejalía de cultura se trabaja para poner en marcha sendos grupos de batucada y danzas vascas. Los interesados, pueden inscribirse en el centro sociocultural o a través del teléfono 945 361 536.



## Avanzamos juntos

El otoño es una estación cargada de posibilidades. Si “con la primavera viene una ansiedad de pájaro preso que quiere volar” como escribiera José Martí, durante el otoño aún es tiempo de mantenerse activos, de disfrutar de lo que nos ofrece nuestro entorno, que no es poco en el caso de Iruña de Oca. Nuestros compañeros y compañeras en el equipo de gobierno municipal han preparado un buen cartel de actividades de aquí a fin de año. Están estudiando, además, junto al resto de la Corporación las diferentes alegaciones presentadas al Plan General; preparando los Presupuestos para el próximo año; poniendo en marcha herramientas que abran a la ciudadanía la posibilidad de seguir el desarrollo de los Plenos y avanzando en aquellos proyectos que mejorarán nuestros Pueblos.

Pero además es importante destacar que estamos de nuevo convocadas y convocados a las urnas. No debemos sentirnos ajenos a lo que ocurra tras el 10 de noviembre. Hace pocos meses, la ciudadanía, la de Iruña de Oca, la del País Vasco y la de toda España, con su voto, decidió cuál debía ser el camino a seguir por nuestro país en los próximos años. Entre avanzar o retroceder, los ciudadanos y ciudadanas decidimos avanzar. No sólo en las elecciones generales celebradas el pasado 28 de abril, sino también en las europeas y en las municipales celebradas menos de un mes después. El resultado de las urnas fue claro: el Partido Socialista Obrero Español obtuvo el respaldo mayoritario de la ciudadanía para avanzar en un cambio de época que ha de traer a nuestro País más igualdad, más convivencia y más justicia social. El próximo 10 de noviembre, de nuevo, elegimos con nuestro voto entre dos opciones: avance o bloqueo y retroceso. Y para avanzar sólo existe un camino, el de un gobierno progresista.

Hay muchas razones para elegir un Gobierno del Partido Socialista. La subida del salario mínimo es una de ellas. Porque queremos no solo seguir

creando empleo, sino que este empleo sea en condiciones dignas. Porque es nuestra obligación garantizar la sostenibilidad de nuestro sistema de pensiones para las generaciones venideras, y unas cuantías justas para nuestros mayores. Hemos ampliado el permiso de paternidad; consideramos la lucha contra la violencia de género una prioridad absoluta y, así, hemos incrementado el presupuesto y los recursos para combatirla. Desde el primer momento, este partido ha priorizado la agenda feminista y la lucha contra la desigualdad. La lucha contra el cambio climático es un asunto de Estado. Es necesario que abordemos una transición ecológica justa, que no deje a nadie atrás, sino que, por el contrario, aproveche los recursos con que cuenta España para generar más oportunidades.

Así entendemos la política, como un instrumento que debe ser de utilidad y estar al servicio de las personas. Nuestro propósito es gobernar para mejorar la vida de las personas, para resultar útiles al conjunto de la ciudadanía, y en definitiva, para conseguir que este país avance con igualdad de oportunidades. Porque al País Vasco, a Álava y a Iruña de Oca les va bien cuando gobierna el Partido Socialista.



## Colaboración para afrontar los problemas

En primer lugar queremos agradecerlos a cada uno de vosotr@s por dedicar parte de vuestro tiempo en escuchar lo que os tenemos que decir desde EAJ-PNV. Como equipo queremos trabajar y contribuir a mejorar nuestro municipio, y para ello os invitamos a que seáis protagonistas de este proceso e intervengáis, propongáis y decidáis en la gestión y la política municipal con motivación. Porque creemos que incorporar la participación ciudadana en la forma de hacer política municipal es un requisito indispensable para mejorar la democracia municipal y la ca-

lidad de vida de nuestros vecin@s, e igualmente indispensable para lograr un municipio verdaderamente sostenible, fundamentada en la información, el debate y la participación.

La primera meta que nos hemos marcado es que se CUMPLA LA LEY, como hemos exigido en este pleno de octubre. Del mismo modo vamos a garantizar la democracia en el ayuntamiento, evitaremos cualquier tipo de manipulación e implantaremos educación en la propia corporación, que es tan necesaria como en un patio de recreo. Actualmente, estamos tratando de afrontar los problemas deportivos que nos encontramos al inicio de la legislatura y ante esto, exigimos al Gobierno municipal que actúe con la máxima celeridad. Además, ofrecemos a los grupos y asociaciones del municipio orientación y asesoramiento institucional con el fin de visibilizar y potenciar su labor que hasta ahora ha sido opacada por el Ayuntamiento.

Por otro lado, somos conscientes de que resulta difícil explicar detalladamente nuestros compromisos, proyectos y metas durante estos años en estas pocas líneas, y por ello queremos invitaros una vez más a que os pongáis en contacto con nosotros, bien personalmente o bien a través del e-mail [pnviruna@gmail.com](mailto:pnviruna@gmail.com). Estamos abiertos a trabajar y a abordar juntos cualquier tema, petición, inquietud, etc. Vosotr@s seréis los protagonistas y nosotros os escucharemos, ayudaremos y guiaremos para que eso sea posible dejando el “Juego de Tronos” y dando importancia a que vuestras necesidades sean cubiertas y realizadas. Como hemos explicado anteriormente nosotros no vamos a trabajar en solitario como hasta ahora se ha hecho desde el Equipo de Gobierno Municipal, porque creemos en la diversidad de opiniones, en la democracia y en la transparencia. “Trabajando solos llegaremos rápido, pero trabajando juntos llegaremos lejos”.

Esan ohi den bezala, gaur hitza eman, bihar haitzeak eramán. Rompamos el refrán. Anímate y participa.

Para terminar, recordaros que el próximo 10 de noviembre l@s ciudadan@s tenemos cita con las urnas para las Elecciones Generales. Desde EAJ-PNV os animamos a que cada un@ de vosotr@s

acuda y elija a quien quiere que nos represente en Madrid, donde es necesaria la presencia de Congresistas y Senadores que conozcan y velen por las necesidades del País Vasco.

EAJ-PNV Iruña de Oca, ¡Te esperamos!



## Por el buen camino

El pleno de octubre, se diferenció bastante de los demás. Y no lo decimos sólo porque fuera el primer pleno a ser grabado y retransmitido prácticamente “on line”, algo novedoso y positivo, aunque técnicamente mejorable. Desde EHBildu, siempre hemos reivindicado que los plenos fueran retransmitidos, y quizás algunos recordarán que en la pasada legislatura, nos costó una expulsión del pleno y la intervención de la Ertzanza que no pudo más que confirmar que estábamos en nuestro derecho de grabarlos. En fin, dicen que errar es humano, perdonar es divino y rectificar es de sabios...

Otro aspecto novedoso de ese pleno, fue que por primera vez, pareció romperse aquella dinámica de rodillo constante, donde el diálogo no era nunca bienvenido, hasta conseguir que se debatieran bien cinco mociones de nuestra formación. La relacionada con el uso del glifosato en espacios públicos, las de tráfico pesado por el centro de Langraiz, la del desmantelamiento de la empresa Fakonor en Villodas, la del seguimiento de las mociones presentadas a través de la página web y, por último, la de la colocación de cámaras en el centro socio sanitario.

Las mociones, que no se pudieron debatir anteriormente en una comisión informativa, por una banal desavenencia respecto al reglamento, pudieron deliberarse, y cada uno pudo aportar su opinión al respecto. El resultado fue la aceptación de cuatro mociones y la revisión de una quinta.

Nos ilusiona especialmente que se asuma nuestro trabajo y nuestra voluntad de colaborar y de aportar todo lo que podamos por el bien del municipio, evidentemente desde nuestra óptica de pueblo y de sociedad. Anhelamos que queden atrás aquellas declaraciones del tipo: “lo que proceda de vosotros no se asumirá jamás, aunque las compartamos”.

Otro aspecto novedoso, fueron las invitaciones por parte del alcalde o de otros miembros del equipo de gobierno, a involucrarnos o responsabilizarnos en algunos aspectos relacionados con la gestión, por ejemplo, que pidamos presupuestos a las empresas de videovigilancia, que escribamos algo sobre los perjuicios de los herbicidas, etc. Todos estos, pueden ser indicios de que algo podría mejorar en las relaciones entre grupos.

De hecho, somos sabedores de que la Junta de Gobierno invita de forma permanente a la Concejala de Podemos a sus reuniones, algo inusual y hasta irregular, que pero no nos molesta especialmente, puesto que siempre hemos opinado que la figura de la Junta de Gobierno no está justificada y que lo ideal, sería una comisión ejecutiva compuesta por todos los grupos políticos. Lo que, si nos incomodó, es la actitud egoísta e interesada de la concejala de Podemos, que aceptó participar en la Junta de Gobierno, pasando olímpicamente de todos los demás miembros de la oposición. Una evidente discordancia ética.

En definitiva, el pleno discurrió con la total y esperada normalidad. En el punto de “ruegos y preguntas”, interparamos sobre algunos aspectos que nos preocupan especialmente. En primer lugar, sobre el acceso alternativo a Villodas. Creemos que este asunto se está dilatando de forma inaceptable y cada año volvemos a lamentar que se produzcan inconvenientes para nuestros vecinos. También les recordamos al alcalde, que llevamos dos años esperando una contestación en relación con el número de horas extras que se pagan al personal de limpieza y jardinería. Preguntamos si el Ayuntamiento había tomado algún tipo de posicionamiento respecto al nuevo informe de la Confederación Hidrográfica del Ebro, que una vez más, revela una gran contaminación por lindano y metales pesados en el Zadorra a la altura de Trespuentes. Por último, preguntamos por el

mantenimiento del cierre de la cafetería de Arrate, que consideramos perjudica la imagen de toda la instalación.

En conclusión, un buen camino decíamos, esperamos sólo que no resulte ser como decía Kafka, como un camino en otoño: tan pronto como se barre, vuelve a cubrirse de hojas secas....



## Garantía de estabilidad

Como tod@s ya sabéis, el próximo 10 de noviembre tendremos que volver a las urnas para unas nuevas elecciones generales. Esta convocatoria certifica el fracaso del PSOE en su intento por formar un gobierno estable y la incapacidad de Pedro Sánchez para buscar una salida a la crisis en la que se encuentra sumida una izquierda huérfana de ideas y propuestas.

Pese al hastío que podamos sentir por la sucesión de citas electorales, el 10-N hay muchos motivos



para acudir a las urnas a votar al Partido Popular. Porque el PP es la única garantía de desbloqueo frente a la división de los partidos de izquierda; somos el partido que sacó a España de la crisis y consiguió revertir la situación de desempleo que la que nos habíamos sumido tras la crisis de 2008 y los gobiernos de Zapatero. El PP es el único partido que garantiza que desde el primer día se pondrá a trabajar y dialogar con aquellos con los que se pueda llegar a acuerdos y no con los que quieren la destrucción del sistema democrático e institucional.

El PP en Iruña de Oca ha demostrado durante los últimos años que es un partido que garantiza gobiernos estables, pese a que permanecemos siempre vigilantes para que el equipo de gobierno cumpla sus compromisos electorales, velando en todo momento por el bien de los ciudadanos y ciudadanas del municipio. Muestra de ello es la iniciativa que emprendimos en el pleno de octubre para exigir a la Diputación Foral de Álava que solucione los problemas de transporte que padecen los alumnos de Iruña de Oca que se ven obligados a desplazarse para atender a sus clases.

Por ello, en la próxima cita electoral os pedimos vuestro apoyo para conseguir que España pueda disfrutar de la misma estabilidad que en estas legislaturas hemos disfrutado en nuestras instituciones más cercanas porque a causa de nuestra ley electoral, el voto a partidos minoritarios no es fructífero. Pero sobretodo, os pedimos que ahora más que nunca, vayáis a votar.



## El dilema

Todos los meses tenemos el mismo dilema, si contestar a lo que se dice de nosotr@s o hablar de lo que realmente importa. Continuamente somos nombrad@s por ciertos partidos políticos, que si hemos gastado monedas, que si cometemos errores,... Hemos llegado a la conclusión de que, hagamos lo que hagamos, no vamos a acertar hasta que les demos la alcaldía. Porque todo esto, se resume en dar la alcaldía al PNV. Así que hemos decidido dedicarnos a lo que de verdad merece la pena: nuestros vecinos.

Lamentablemente, nos volvemos a ver en un escenario de elecciones, por la incapacidad de ciertos políticos a trabajar en equipo y a compartir el poder. Quizás deberían de aprender del PNV y HB BILDU de este municipio, la verdad es que lo están haciendo muy bien. Tienen unas puestas en escenas perfectas, llamándose entre otras cosas : RANCIA DERECHA VASCA, pero luego acordando y pactando todo entre ellos.

El gobierno no debe servir para conciliar el sueño de los poderosos, de los que mandan sin presentarse a las elecciones.

Quien tiene que dormir bien es quien hoy sigue sufriendo la reforma laboral, unos alquileres inasumibles o una fiscalidad injusta.

Quien tiene que dormir bien es la pensionista, el estudiante, la cuidadora, el desahuciado, la persona a la que le cuesta llegar a fin de mes.

Quien tiene que dormir bien es quien pelea cada día para sacar adelante a su familia.

Quien tiene que dormir bien eres tú.

Ahora más que nunca no dejemos que ellos gobiernen. Con tu voto decides.

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

# La importancia de los estiramientos



por Eva López de Ullibarri

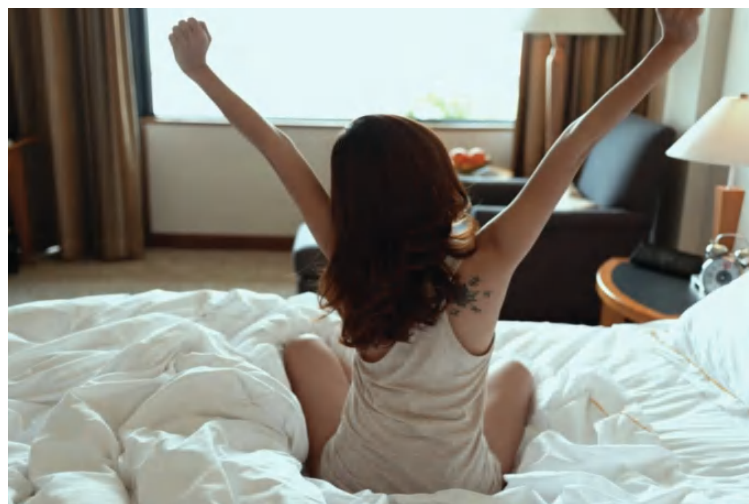
Pese a que se pueda creer que los estiramientos son un complemento del entrenamiento o de una actividad física, debemos pensar que es una parte fundamental de nuestro mecanismo biológico y de nuestro día a día. Piensa en cuando te despiertas por la mañana. Lo más probable es que una de las primeras cosas que haces, incluso sin pensarlo, es estirarte. Es algo instintivo y nuestro cuerpo está indicando que necesita hacerlo, como bostezar cuando tiene sueño. Aunque es una forma excelente de empezar el día, un estiramiento más dirigido durante el día tendrá mayor beneficio para los músculos y articulaciones. Quizá no dispongamos de demasiado tiempo, pero reservar unos minutos para estirando en distintos momentos del día conseguiríamos mejores resultados, especialmente para prevenir lesiones y daños.

## Estiramientos por la mañana

Es una forma excelente de comenzar el día, más si somos conscientes de esa necesidad de estirarse que sufre nuestro cuerpo después de haber estado varias horas en la cama. Ese gesto nos ayudará a despertar por completo, haciendo que nuestro cuerpo se active para empezar a movernos.

## Estiramientos en el trabajo

Teniendo en cuenta los distintos tipos de trabajo y sabiendo que unos son de más actividad y otros más sedentarios, no debemos olvidarnos de estirar después de varias horas trabajando. Movimientos sencillos como mover el cuello de un lado a otro, subir los brazos por encima de la cabeza, hacer rotaciones de hombros, torsiones de espalda e incluso mover muñecas y tobillos,



permiten proteger de lesiones causadas por movimientos repetitivos o por permanecer mucho tiempo en una posición. Estos estiramientos, además, provocarán que actives tu circulación y que tu rendimiento sea más notable.

## Estiramientos para entrenar

Antes de entrenar debe haber un calentamiento con movimientos de brazos, subir y bajar piernas, rotación de caderas y movilidad de espalda. De este modo se provocará una subida de pulsaciones para preparar a nuestro cuerpo. Después de entrenar los estiramientos tienen como propósito reducir la tensión muscular de manera que puedan volver a su estado de calma. En este caso serán estáticos, es decir, mantendremos durante 20-30" la posición. Dependiendo del tipo de actividad que hayas hecho habrá que estirar más unos músculos que otros, consiguiendo alargar el tejido muscular y evitar lesiones.



Isquiotibial

Glúteo

Espalda

Dorsal

Cuádriceps

Gemelo

Hombro

Trapecio

Triceps

Pectoral

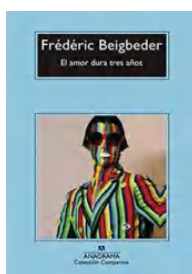
## lectura



### ***El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda***

En esta guía de autoayuda, el bestseller internacional que está definiendo a toda una generación, el bloguero superestrella Mark Manson nos demuestra que la clave para ser personas más seguras y felices es manejar de mejor forma la adversidad. ¡A la mierda con la positividad! Manson nos ofrece un momento de urgente sinceridad, ese cuando alguien te sujeta por los hombros y te mira a los ojos para tener una charla honesta, pero llena de historias entretenidas y de humor despiadado.

**Mark Manson**



### ***El amor dura tres años***

Marc Marrognier relata desordenadamente sus vicisitudes amorosas y su visión del Amor. La tesis que plantea ya en el título aparece en diversas ocasiones a lo largo de la novela: el amor dura solamente tres años, luego en las relaciones de pareja se imponen el tedio y la monotonía. El narrador inicia el relato de sus aventuras con la ruptura con su esposa Anne, lo que le permite relatar toda su historia sentimental, y la aparición del amor adulterino con su amante Alice, incapaz de seguirle cuando se ve separado.

**Frédéric Beigbeder**



## la receta

## **Solomillo al horno**

### **INGREDIENTES:**

- 1 solomillo de cerdo grande
- 2 1/2 cucharadas de aceite
- 2 1/2 de hojas de romero fresco
- 2 1/2 cucharadas de mostaza
- 5 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharada de sal
- Pimienta negra

### **ELABORACIÓN:**

Se precalienta el horno a 225°. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio y rociarla con aceite. Dejar a un lado.

Enjuagar el solomillo de cerdo con agua fría y recortar cualquier exceso de grasa o de la membrana de la carne. Secar y colocar en la bandeja del horno.

En un bol, mezclar el aceite de oliva, hojas de romero, la mostaza, el ajo, la sal y pimienta negra. Cuidadosamente frotar todo el solomillo de cerdo con la mezcla, sobre todo en la parte superior.

Colocar en el horno previamente calentado y asar hasta que la carne se encuentre dorada, aproximadamente unos 25-30.

Cuando la carne esté hecha, retirar del horno y dejar reposar 5-10 minutos antes de cortar.

## en el recuerdo



# 8

kilómetros



• SAN SILVESTRE •

VI



• VENUSTIANA •

II



# Iruña de Oca San Silvestre 2019

# 29

diciembre

**Marcha**  
**11:00 h.**

**Carrera**  
**12:00 h.**

## Premios carrera

| Cat. masculina         | Cat. femenina          |
|------------------------|------------------------|
| 1º.- 200 €             | 1º.- 200 €             |
| 2º.- 100 €             | 2º.- 100 €             |
| 3º.- 50 €              | 3º.- 50 €              |
| 1º empadronado         | 1º empadronada         |
| Iruña de Oca:<br>200 € | Iruña de Oca:<br>200 € |

...y además:

- Sorteo de premios entre todos los participantes.
- Barbacoa popular al terminar la prueba.

Recorrido:



Inscripciones gratuitas:  
[www.herrikrosa.eus](http://www.herrikrosa.eus)

Organiza: AYUNTAMIENTO DE IRUÑA DE OCA



Colabora:



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