



## Santa Catalina se prepara para la nueva temporada



Aprobada la encomienda  
de gestión a la Cuadrilla de  
Añana para los servicios de  
euskera e igualdad

08 →

Iruña de Oca vibró  
con el Carnaval pese  
al mal tiempo

10 →



# #155

## REVISTA IRUÑAKO

Revista municipal de Iruña de Oca,  
nº 155, febrero de 2026

### Edita:

Ayuntamiento de Iruña de Oca

### Redacción:

Eduardo Quintana

### Maquetación:

Adaki

### Fotografía:

Eduardo Quintana

### 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'.

Los vídeos de los Plenos Municipales (que se emiten en directo) están a su disposición [en el canal de Youtube del Ayuntamiento](#) y en la web [www.irunadeoca.es](http://www.irunadeoca.es). Todas las noticias están disponibles también en [Irunako digital](#).

## → HERRIA

Santa Katalinak udaberrian berriz zabaltzeko lanak egiten dihardu.

04-07



## → HERRIA

Aldundiak Zadorrako Ibilbide Berdearen bi kilometro berri egokituko ditu.

12



## → KIROLA

Hogeita hamar bat adinekok igeriketa ikastaro batean parte hartu dute Arrateko instalazioeta.

13





*Miguel Angel Montes*  
**ALCALDE DE IRUÑA DE OCA**

## **“Dale espacio a la igualdad”**

**E**l pasado 30 de noviembre el Jardín Botánico de Santa Catalina cerraba sus puertas al público tras una temporada, la de 2025, un tanto atípica. Las obras llevadas a cabo en sus instalaciones, con cargo a los Fondos Europeos, marcaron un inicio más tardío de lo habitual. Aún así, la respuesta, medida en el número de visitantes y en sus opiniones, fue alentadora.

No obstante, el día siguiente al cierre del Botánico empezamos a trabajar ya para que esta primavera luciera su mejor cara. Como podemos ver en este número de *Iruñako*, el trabajo desarrollado por Ofybe en colaboración con el propio Ayuntamiento y con el Consorcio de Jardinería ha sido constante y, en mi opinión, productivo. Al mismo tiempo se van perfilando los diferentes eventos que podrían desarrollarse a lo largo de este año. Confío sinceramente en que este 2026 afiance a Santa Catalina como un recurso turístico imprescindible en nuestro entorno.

También vamos a acometer en las instalaciones deportivas de Arrate una serie de obras de mejora. En este caso, sin embargo, va a ser necesario el cierre del centro deportivo durante un periodo de tiempo, que comunicaremos oportunamente. Pedimos la comprensión de los usuarios y usuarias. Los trabajos en la piscina termolúdica del spa, en el vestuario masculino, en la climatización de

la sala de actividades dirigidas y la de musculación, entre otras, nos van a permitir mejorar el servicio que se presta a l@s abonados y usuarios. La incorporación de nuevos aparatos para el trabajo cardiovascular, las nuevas taquillas, las máquinas de vending, el servicio de orientación que se presta a quien lo solicita en las sesiones de musculación o las actividades de natación a los mayores van en la misma línea de mejora.

Con los usuarios del Centro Rural de Atención Diurna de Iruña de Oca y sus familiares, con las profesionales que desarrollan allí su trabajo, tuvimos ocasión de compartir un año más la presentación de la Memoria anual. Cómo se recoge en el texto, “a lo largo de este año se han desarrollado diferentes actividades que han tenido muy buena acogida por el grupo de mayores, algunas de las cuales han sido posibles gracias a la colaboración de los diferentes grupos que participan habitualmente con el centro. Así mismo, se ha favorecido la realización de programas a diversos niveles, tanto grupal como individual, potenciando así el modelo de atención centrado en la persona en el que se trabaja”. Cómo tuve ocasión de señalar, el Ayuntamiento seguirá manteniendo abierta su disposición a colaborar con el Centro, con sus usuarios y usuarias y sus trabajadoras y colaboradores.

**“Dale espacio a la igualdad”** es el lema de la campaña interinstitucional del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, que impulsan Emakunde, las tres diputaciones forales y EUDEL y, según se señaló en su presentación pública, “es una invitación a defender y ampliar los entornos igualitarios en todos los ámbitos de la vida, una vez que la igualdad no es un logro garantizado, sino un espacio que se debe cuidar y proteger”.

Es una invitación que, desde estas páginas traslado a todos los vecinos y vecinas de Iruña de Oca. A participar en los actos que oportunamente se convoquen. Como se ha señalado desde EUDEL, los Ayuntamientos “tenemos un papel clave para expandir y proteger los espacios de igualdad en nuestros municipios. De la mano de la ciudadanía, la igualdad se construye en lo cotidiano: en los barrios, en las escuelas, en las oficinas, en las asociaciones, en cada relación humana.”



# Santa Catalina reabrirá en abril tras un invierno de diferentes actuaciones de mejora y consolidación de espacios



**T**ras registrar más de 10.000 visitantes durante el año 2025, el Jardín Botánico de Santa Catalina ultima estas semanas los detalles para su apertura primaveral. Durante los meses de parón invernal, en su interior se ha ejecutado un plan de actuaciones de mejora que incluye la reforma del domo, la creación de nuevos espacios temáticos y la plantación de nuevas especies vegetales.

De este modo, el espacio natural de Trespuentes tiene previsto reabrir sus puertas al público a principios del próximo mes de abril con el mejor aspecto posible. Si el año 2025 supuso un punto de inflexión fundamental para el Jardín Botánico tras haber permanecido cerrado durante tres largos años debido a las obras de reforma de sus instalaciones de riego y electricidad, esta temporada pretende ser la de su consolidación.

Para ello, al llegar la temporada de invierno, la actividad no se detuvo y comenzó una fase de intervención técnica y paisajística. Durante estos meses de frío y lluvia, el jardín ha funcionado como un centro de formación e inserción social, donde personas en situación de vulnerabilidad han trabajado mano a mano con expertos para preparar el recinto de cara a su nueva etapa.







El objetivo general ha sido el de consolidar y mejorar las instalaciones para optimizar la experiencia del visitante. Para ello, se ha llevado a cabo una reestructuración de varios espacios que los visitantes encontrarán renovados en abril, mejorando la salud del suelo y el arbolado, así como la seguridad de los senderos y la estética de las colecciones botánicas.

Uno de los pilares de la intervención invernal ha sido el cuidado de los denominados 'claros' del jardín, zonas diseñadas para evocar sensaciones a través de los colores y las especies vegetales. El equipo de mantenimiento ha reformado el Claro del Fuego, donde los tonos rojos pretenden ser los protagonistas, y el Claro del Aire, un espacio en el que se ha previsto que luzca una colección renovada de hostas y plantas de flores blancas que aporten un sensación de ligereza y pureza. Asimismo, el Claro del Agua contará con especies en tonos azulados y lilas.

Pero la gran novedad para esta temporada será la inclusión del Claro del Sol, un nuevo espacio que se articulará alrededor del emblemático olivo milenario del jardín, buscando crear una zona de luminosidad y calidez. El trabajo en esa zona se ha planteado para despejar el entorno, mejorar el drenaje de la zona y seleccionar plantas que soporten bien la insolación, creando un rincón de tranquilidad y luz.







## Recuperación del Domo

Además, se ha actuado en el domo, que ha sido objeto de una profunda restauración para transformarlo en un invernadero especializado en plantas exóticas. Esta recuperación no solo rescata un elemento arquitectónico singular del jardín, sino que amplía la oferta botánica, permitiendo a los visitantes observar especies que requieren condiciones ambientales protegidas.

De igual forma, se trabaja en dar un impulso definitivo al Hortus Fructifer o Huerto de Frutas. Inspirado en la tradición de los antiguos monjes que habitaron el monasterio de Santa Catalina, este espacio ha sido diseñado como un muestrario de especies frutales tradicionales. En él se han plantado y acondicionado vides centenarias, higueras y almendros, buscando no solo la belleza estética de

la floración primaveral, sino también una labor pedagógica sobre la agricultura tradicional del municipio.

Pero no todo en Santa Catalina es estética, ya que también se ha previsto la sustitución de las estacas de madera y las cuerdas de las barreras de seguridad en los caminos, elementos que sufren un gran desgaste debido a la humedad de la zona.

Asimismo, se ha realizado una revisión integral del sistema de riego automático. Se ha llevado a cabo un ajuste de su programación para asegurar que cada zona reciba la cantidad exacta de agua necesaria y se ha ampliado la red de riego a las zonas de la solana, más difíciles de mantener durante los veranos secos. A esto se suma la fijación con cemento de piedras y losetas sueltas en muretes y

caminos, así como la reposición de arena de compactación en aquellas sendas donde las fuertes lluvias invernales habían provocado arrastres de material.

El Ayuntamiento de Iruña de Oca que planteó a Ofybe, la Asociación que gestiona el Jardín, la planificación de todos estos trabajos una vez cerrada la instalación el pasado 30 de noviembre, confía en que a lo largo de este 2026 la consolidación de este espacio natural será refrendada por el éxito en el número de visitas.

Desde Ofybe se señala que se ha realizado una intervención “respetuosa con el entorno y el Plan Director del Jardín”, incidiendo en los aspectos paisajísticos e intentando “crear nuevos puntos de interés, como el Claro del Sol o la recuperación del Domo, para que el visitante encuentre nuevos atractivos en el Jardín”. Además, en todos los trabajos se ha tenido muy en cuenta la vertiente social contando con





personas del programa de inserción sociolaboral y alumnos en prácticas del CIFP de Murgia.

La reapertura a principios de abril será pues una buena oportunidad para comprobar cómo los esfuerzos del invierno han contribuido a revitalizar el espacio natural, que este año volverá a contar con las actividades desarrolladas por la Asociación de Amigos del Jardín, que durante

los meses de apertura organizan talleres, charlas, fiestas o visitas teatralizadas. Además, desde el Ayuntamiento de Iruña de Oca también está prevista la realización de diversas actividades, como la recreación de la quema del convento en las guerras carlistas, que el año pasado tuvo que suspenderse por culpa del mal tiempo y este año tendrá lugar el sábado 23 de mayo.



## SUMARIO

La recreación de la quema del convento se celebrará el sábado, 23 de mayo

## LABURPENA

2025ean 10.000 bisitari baino gehiago hartu ondoren, Santa Katalina Lorategi Botanikoa 2026ko apirilaren hasierarako berriro irekitzeko prestatzen ari da. Hiru urtez itxita egon ondoren, denboraldi berri honek espazioa behin betiko sendotzea du helburu, neguko hobekuntza plan baten ondoren. Geldialdiko hilabeteetan, esku-hartze teknikoak, paisajistikoa eta soziala egin da. Lorategiak zaurgarritasun egoeran dauden pertsonentzako prestakuntza zentro gisa funtzionatu du, eta 'soilguneak' berritzen lan egin dute (koloreen arabera gune tematikoak).

Azpimarratzekoa da Eguzkiaren Argi berria, milaka urteko olibondo baten inguruan

artikulatua, eta domoaren zaharberritzea, orain landare exotikoen negutegi bihurtua.

Era berean, fruta espezie tradizionalekin Hortus Fructifer delakoa bultzatu da, eta mantentze lan kritikoak egin dira: ureztatze sistema berrikusi, euriek higatutako bidezidorrak konpondu eta segurtasun elementuak aldatu.

Ofybe elkarteak eta Udalak kudeatuta, lorategiak estetika berritua ez ezik, kultur programa oso bat ere eskainiko du, tailerrak, bisita antzeztuak eta komentuaren eraketaren birsorkuntza historikoa barne, maiatzaren 23rako aurreikusita.



# El pleno aprueba la encomienda de gestión a la Cuadrilla de Añana para los servicios de euskera e igualdad



***En la sesión ordinaria de febrero se aprobó definitivamente el programa de gestión ética de las colonias felinas en el municipio y se dio cuenta de la aprobación definitiva del Presupuesto para 2026.***

El pleno del Ayuntamiento de Iruña de Oca aprobó en su sesión ordinaria de febrero, con los votos favorables de PNV y PP, el voto en contra de EH Bildu y la abstención del PSE-EE, la encomienda de gestión a la Cuadrilla de Añana para el desarrollo de los servicios de euskera e igualdad, que se prestarán de forma presencial dos días al mes en las dependencias municipales. El convenio entre la Cuadrilla y el Ayuntamiento de Iruña de Oca recoge las condiciones por las cuales se llevará a cabo la encomienda realizada por parte del Ayuntamiento para la prestación de los servicios de asisten-

cia técnica o material en ambas materias, siendo la Cuadrilla de Añana quien proporcionará los medios materiales y/o humanos, con pleno cumplimiento de la legalidad vigente, tanto en materia de acceso a la función pública como en materia de contratación y de cualquier otra normativa sectorial aplicable y conforme a lo establecido en el Convenio. La encomienda no supone cambio de la titularidad de las competencias que sobre la materia corresponden al Ayuntamiento de Iruña de Oca.

El Servicio de Igualdad trabaja en el diseño de planes estratégicos y medidas de acción positiva que permitan incorporar la perspectiva de género de manera transversal en todas las áreas del Ayuntamiento. Entre sus funciones se encuentra la creación de espacios de empo-

deramiento para las mujeres, así como la detección y erradicación de cualquier situación discriminatoria en el ámbito local. Además, el servicio actuará como un órgano de asesoramiento y formación tanto para el personal público como para el tejido asociativo del municipio.

Por su parte, el Servicio de Euskera tiene como misión principal el fomento del uso del idioma y la planificación de su normalización en todas las actividades y servicios municipales y la labor técnica se centrará en dinamizar la vida lingüística del municipio mediante el desarrollo de planes de formación, la gestión de subvenciones y la organización de programas de sensibilización. El servicio también se encargará de coordinar a los diferentes agentes locales para asegurar que el euskera sea





un eje vertebrador en departamentos como el de cultura.

### **Aprobación definitiva del Presupuesto 2026**

En la sesión quedó también aprobado por unanimidad el programa de gestión ética de las colonias felinas en Iruña de Oca, el expediente de reconocimiento extrajudicial de crédito para sufragar los gastos derivados de 2025 que deberán asumirse en el presupuesto 2026 y la Cuenta General correspondiente al año 2024. Además, se dio cuenta de la aprobación definitiva del Presupuesto General para 2026 al no haberse presentado alegaciones una vez transcurrido el plazo para ello, así como del informe anual de control interno.

### **Mociones**

Asimismo, se debatió una moción presentada por EH

Bildu en favor de una transición energética “justa y ordenada”. En el texto se planteaba, entre otras cuestiones, que el Ayuntamiento de Iruña de Oca manifestara “su rechazo al despliegue descontrolado de proyectos energéticos que estamos sufriendo, en este caso especialmente al conjunto de proyectos presentados por Solaria, y reafirma su compromiso con una transición energética justa, sostenible y participativa, que respete al medio rural”. Finalmente la propuesta no salió adelante al presentar el PNV una enmienda a la moción en la que “el Ayuntamiento de Iruña de Oca manifiesta su compromiso en favor de trabajar de manera urgente el reto climático a través del impulso de proyectos de energía renovable de conformidad con la normativa que resulte de aplicación vigente” y “apuesta por hacer compatible su despliegue con la preservación de los suelos de Alto Valor Estratégico (agrológico), la producción de alimentos, el patrimonio natural, y la calidad de vida de las poblaciones del medio rural alavés”. Finalmente se “insta a las instituciones a seguir promoviendo la creación de proyectos que permitan la participación de los agentes públicos, sociales y económicos del territorio, con el objetivo de garantizar una transición energética justa y democrática que cubra las necesidades energéticas de nuestro territorio”.

La enmienda salió adelante con los votos favorables de los concejales de PNV y PP, la abstención de los del PSE-EE y el voto en contra de EH Bildu.

Tras ella, se debatió una segunda propuesta de EH Bildu en la que el Ayuntamiento “acuer-

da estudiar la posibilidad de adherirse a una iniciativa de cooperación intermunicipal o juntamente con las Juntas Administrativas Municipales para la contratación de asistencia jurídica externa especializada en materia de planificación territorial, derecho administrativo y evaluación ambiental, en relación con los proyectos energéticos actualmente en tramitación”. En la moción se recoge “la solicitud a los servicios jurídicos municipales la emisión de un informe sobre la viabilidad legal, modalidad de contratación y encaje presupuestario de dicha asistencia externa”.

La moción se aprobó con los votos favorables de PSE-EE, PNV y EH Bildu y la abstención de los concejales del PP.

Antes de la conclusión del Pleno, tanto el alcalde, Michel Montes, como los diferentes portavoces de los grupos municipales tuvieron palabras de reconocimiento al trabajo de la Secretaria Municipal que se jubila tras una larga trayectoria profesional, que incluye 30 años de trabajo en el Ayuntamiento de Iruña de Oca.



**Si quieres leer  
este artículo  
en euskera**









# La lluvia no pudo con el ingenio

**E**l Carnaval dejó este año un sabor agrisado en el municipio. La lluvia no dio tregua durante todo el sábado y obligó a suspender el pasacalles por las calles del municipio, pero no pudo con el despliegue de ingenio que desbordó las gradas del frontón municipal 'Román Gutiérrez' con propuestas de todos los estilos y colores. Cientos de vecinos abarrotaron la instalación y disfrutaron con los disfraces y las coreografías tanto de los grupos como de los participantes individuales.

Y, como manda la tradición, el martes 17 se celebró el Entierro de la Sardina, un acto que culminó de la mejor manera posible: con un reparto de torrijas y chocolate caliente que ayudó a despedir el Carnaval con el mejor sabor de boca.

Por su parte, los vecinos y vecinas de Villodas revivieron el día 21 el Carnaval Rural, una celebración en la que se recrea cómo se celebraban estas fechas en nuestro municipio hace algunos años.

IRUÑAKO  
CARNIVAL





# La Diputación acondicionará dos nuevos kilómetros de la Ruta Verde del Zadorra

**E**l Consejo de Gobierno de la Diputación Foral de Alava dio el pasado mes de febrero el visto bueno a la aprobación del proyecto y la contratación de las obras de la Ruta Verde del Zadorra para la realización de la segunda fase del tramo VÍLLODAS-TRESPUENTES.

La actuación comprende el acondicionamiento de más de 2.574 metros de caminos públicos pertenecientes a la Junta Administrativa de Trespuentes y supone la continuación del tramo ya realizado en una primera fase, que arrancaba en VÍLLODAS y que fue parte del recorrido de la San Silvestre de Iruña de Oca en el final del año 2025.

En esta nueva fase, los trabajos se llevarán a cabo desde el punto en el que concluyó la primera fase y supondrán la continuidad

del corredor junto al río Zadorra, que desde VÍLLODAS llega hasta el meandro del río Zadorra que bordea el espolón de Arkiz.

Las obras de este tramo de la ruta verde comenzaron por parte del ente foral en el año 2016, cuando se ejecutó su primer tramo entre VÍLLODAS y NANCLARES. Posteriormente, en 2019 se acondicionó el tramo entre el anillo verde de Vitoria-Gasteiz y Crispijana y el año pasado se puso en servicio el tramo correspondiente la unión entre VÍLLODAS y Trespuentes.

Esta actuación incorpora también un el ramal que conecta

al vía con el Jardín Botánico de de Santa Catalina. Ahora, desde los servicios técnicos de la Diputación se valoran diversas opciones para sortear la carretera A-3302 y conectar el tramo con el que parte desde el anillo verde de Vitoria y llega hasta el municipio atravesando la localidad de Crispijana.

El presupuesto destinado para esta actuación, financiada al 40% con Fondos FEDER en el marco del programa País Vasco FEDER 2021-2027, asciende a 417.717,24 euros IVA incluido y un plazo de ejecución de siete meses.



## LABURPENA

Arabako Foru Aldundiak Zadorrako Ibilbide Berdeko BÍLLODAS-TRESPUENTES tartearen bigarren faserako obrak kontratatzea onartu du. 417.717 euroko inbertsioarekin, jarduketak 2,5 kilometro baino gehiagoko bide publikoak egokituko ditu Trespuenteko Administrazio Bazarrean, Arkizko ezproia inguratzen duen trazadurarekin jarraituz.

Proiektu hau funtsezko aurrerapena da 2016an Langraiz-Víllodas tartearekin gauzatzen hasi

zen korridore batean. Ibilbideak dagoeneko lotzen ditu puntu enblematikoak, hala nola Santa Katalinako Lorategi Botanikoa, eta Krispiñarantz eta Gasteizko Eraztun Berdearentz integratu ditu aurreko tartearak. Gaur egun, teknikariak A-3302 errepidea nola salbatu aztertzen ari dira, hiriburuarekiko konexio osoa osatzeko. Obrak egiteko epea zazpi hilabetezkoa izango da.



# Nunca es tarde

Una treintena de mayores toman parte en un cursillo de natación en las instalaciones de Arrate

**P**odía ser una simple sesión de ejercicio. O uno de los múltiples cursillos de natación que se llevan a cabo en Arrate. Sin embargo, no es así. Estas semanas, en el centro deportivo del municipio una treintena de vecinos y vecinas cumplen con una asignatura pendiente: perder el miedo al agua y aprender a nadar.

Esta iniciativa, impulsada con determinación por el Ayuntamiento de Iruña de Oca, busca fomentar el envejecimiento activo y romper las barreras generacionales que, durante décadas, alejaron a muchos de nuestros mayores de las piscinas.

Para gran parte de los treinta participantes, cruzar el bordillo de la piscina de Arrate ha supuesto un acto de valentía. “Para muchos de ellos, esta es su primera experiencia real en el agua”, explica Julen, el monitor encargado de las sesiones. Son personas que, por diversas circunstancias de la vida, nunca tuvieron la oportunidad de aprender que le tenían un respeto excesivo al agua.

Sin embargo, ese respeto inicial se ha transformado rápidamente en entusiasmo. El monitor destaca la actitud ejemplar del grupo. “Son personas muy activas, que participan activamente y se hacen caso a todo lo que se les indica. Yo estoy acostumbrado a trabajar con niños y los mayores son mucho más obedientes”, bromea.

Al tratarse de un ejercicio de bajo impacto, la natación es la actividad ideal para mejorar la movilidad articular, la capacidad cardiovascular y la fuerza muscular sin riesgo de lesiones.

El éxito en las instalaciones de Arrate no solo se mide en metros recorridos o en la mejora de la flotabilidad, sino en las sonrisas de quienes, a sus sesenta, setenta u ochenta años, han descubierto que nunca es tarde para lanzarse a la piscina. Los chapoteos y las instrucciones del monitor seguirán resonando en Arrate, recordándonos que la curiosidad y las ganas de aprender no tienen fecha de caducidad.



## LABURPENA

Arrateko kirol instalazioak udalerrian aitzindaria den ekimen baten agertokia dira aste hauetan: adinekoentzat berariaz diseinatutako igeriketa ikastaroa. Batzuentzat ariketa errutina hutsa dena, hogeita hamar bizilagun hauentzat ausardia ekintza bat da eta gainditu gabeko ikasgai bat gainditzea: uraren beldurra gainditzea eta hirurogei, hirurogeita hamar edo lauorgeri urterekin igeri egiten ikastea.

Udalak bultzatuta, programaren helburua da zahartze aktiboa sustatzea eta pertsona horiek igerilekuetatik historikoki urrunduzituzten belaunaldien arteko oztopoak ezabatzea. Ikastaroko begiraleak, Julenek, parte-hartzaileen gogo bizia eta jarrera eredugarria nabarmendu ditu, eta adierazi du haien ikasteko gaitasuna eta obedientzia haurrena baino handiagoa dela.

Ageriko onura fisikoetatik harago, hala nola artikulazioen mugikortasuna eta osasunardiobaskularra hobetzea inpaktutxikiko ariketa baten bidez, alderdi emozionalean datza ikastaroaren arrakasta. Ibilitako metroak bigarren mailakoak dira, beldur zahar bat gainditu izanaren gogobetetze pertsonalaren aldean. Arrateko esperientzia horrek erakusten du jakin-minak eta gainditzeko gogoak ez dutela iraungitze datarik, eta berresten du inoiz ez dela berandu igerilekura abiatzeko.



## El Centro Rural de Día presentó su memoria 2025

**E**l pasado viernes 20 de febrero, el Centro Rural de Atención Diurna (CRAD) presentó su memoria correspondiente al año 2025, en la que sus responsables destacaron “la mejora del ambiente grupal, la innovación en sus talleres y la sólida red de colaboración comunitaria”. Al acto asistió el alcalde del municipio, Miguel Angel Montes, concejales, representantes del Instituto Foral de Bienestar Social y familiares de algunos de los usuarios.

El documento refleja un año de consolidación para este servicio esencial, que cuenta con 15 plazas y ha atendido a un total de 16 personas a lo largo del año, con un perfil mayoritariamente femenino y una media de edad que ronda los 84 años.

Uno de los puntos más destacados de la memoria es la notable mejoría en la convivencia del grupo. La incorporación de cuatro nuevas personas usuarias ha aportado “frescura y dinamismo”, facilitando que los conflictos hayan desaparecido por completo gracias a una actitud positiva y a la implantación de reuniones de valoración semanal.

El centro sigue apostando por el Modelo de Atención Centrado en la Persona (MACP), donde

cada usuario cuenta con un profesional de referencia y un Plan de Atención y Vida (PAV) personalizado. Esta metodología permite adaptar las actividades a los gustos de cada mayor, fomentando su autonomía y protagonismo.

Entre las novedades del año 2025 destaca el taller de Lectura Fácil, realizado en colaboración con la Biblioteca Municipal, que donó un dispositivo de lectura con lupa de luz para facilitar la actividad a personas con baja visión. También se puso en marcha el primer campeonato de petanca en el centro sociocultural y un taller de repostería creativa.

La vida del centro ha estado marcada por una intensa agenda social. Los mayores han participado en sesiones fotográficas para el calendario municipal 2026, encuentros intergeneracionales con el colegio y jornadas reivindicativas por la igualdad el 8M y el 25N junto a la asociación Lantarte. Además, el centro ha recibido charlas de expertos sobre prevención de caídas, estafas y soledad no deseada.

Por su parte, el Ayuntamiento de Iruña de Oca ha contribuido a la modernización del espacio con la instalación de un nuevo

equipo de proyección audiovisual y una pantalla, creando un txoko de lectura y visionado que mejora la calidad de las ponencias y actividades diarias.

Con una ocupación que se mantiene estable, el CRAD encara el 2026 con el objetivo de seguir siendo un referente en el cuidado y la dinamización de las personas mayores del municipio.

### LABURPENA

Joan den otsailaren 20an Iruña Okako ELZren 2025eko memoria aurkeztu zen. 15 plaza eta 16 pertsona artatuta (batez beste 84 urte), ikastetxea bizikidetza berrituagatik nabarmentzen da, langile berriei eta asteko bilereiei esker.

Pertsonarengan oinarritutako arreta ereduaren pean, tailer berritzaileak bultzatu dira, hala nola irakurketa erraza euskarri teknologikoarekin, petanka-ekin eta gozogintzarekin. Ikastetxeak elkargoarekin, elkarteekin eta udal egutegiaren sorreran lagundu du. Gainera, Udalak ikus-entzunezko ekipoak eman dizkio 2026an jarduera horiek sustatzeko.



# Nanclares estrena su nuevo parque de calistenia, nacido de la participación juvenil

**I**ruña de Oca cuenta desde el pasado mes de febrero con un nuevo espacio para el deporte de toda la población, pero especialmente de los más jóvenes. El Ayuntamiento ha puesto en marcha el nuevo parque de calistenia de Nanclares, una infraestructura que amplía la oferta de ocio en El municipio y que nace de un proceso de participación ciudadana. La génesis de este proyecto se remonta a las demandas trasladadas al alcalde de Iruña de Oca por los alumnos

y alumnas del IES Badaia de Nanclares, quienes identificaron la necesidad de contar con un espacio para el entrenamiento físico al aire libre. Tras escuchar esta petición, junto a otras más, el Consistorio ha trabajado en el diseño y ejecución de esta área deportiva que hoy ya es una realidad.

La calistenia es una disciplina que utiliza el propio peso corporal para mejorar la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. El nuevo equipamiento, ubicado en la avenida de Langraiz cuenta con elementos de última

generación, incluyendo barras paralelas, barras de dominadas, bancos de abdominales y anillas.

Esta actuación se enmarca dentro de la política del equipo de gobierno para hacer de Iruña de Oca un municipio en el que poder practicar todo tipo de deportes y actividades al aire libre. Además, al transformar una demanda escolar en una infraestructura pública, el Ayuntamiento refuerza su compromiso con la participación ciudadana, clave para mejorar el municipio y que cuenta con una partida específica de 60.000 euros en el presupuesto para el año 2026.





## El municipio mostró su lado más solidario

**L**a meteorología no ha podido frenar el compromiso social de Iruña de Oca en el mes de febrero. El martes 10, aunque el mal tiempo obligó a trasladar la actividad programada al frontón municipal, el recinto deportivo de Nanclares se convirtió en el escenario de un momento cargado de emoción y unidad. Decenas de vecinas y vecinos,

junto al alcalde y miembros del equipo de gobierno, se unieron para formar un gran lazo humano contra el cáncer. Este gesto simbólico sirvió para recordar que el municipio está volcado en la lucha, la prevención y el apoyo constante a quienes atraviesan esta enfermedad.

Este espíritu solidario marcó también la agenda local durante

toda la semana del 16 al 22 de febrero, en la que el edificio del Ayuntamiento permaneció iluminado de color rojo en solidaridad con las personas que padecen cardiopatías congénitas, dando visibilidad a esta realidad y reafirmando el papel de las instituciones en la sensibilización sobre la salud.





# EUSKARAZ KONTU KONTARI



## 2026ko Inauteriak

**A**urreko otsailaren 13an inauteriak ospatu genituen gure eskolan. Aurten aukeratutako gaia “Fantasia” izanda, gu “Iratxo magikoak” izan ginen. Horretarako, gelan gerriko distiratsuak egin genituen eta horrez gain, txanoak, puntadun zapatak, hegalak, makillaje berezia eta beste osagarri batzuk eraman genituen gure magia adierazteko.

Egun horretan, herriko frontoira abiatu ginen ekitaldi berezi bat ospatzera eta gainera euriak bertara joatea baimendu zigun. Ekitaldia aurrera eramateko, maila bakoitzak gaiarekin lotutako mozerro politekin bete genuen frontoia. Hori gutxi balitz, mailaka dantza bat prestatu genuen eta gurea gaur egungo euskal abestien nahasketa bat izan zen, hala nola, “Bi begi bi lore”, “Denok zu” eta “Imaginatutako libre”. Hiru abesti izan arren, pausuak nahiko azkar ikasi genituen eta, gainera, oso gustura aritu ginen entseguetan. Dantzekin bukatzeko, ustekabeko irakasleen dantza dibertigarria ikusi ahal izan genuen.

Bestalde, frontoia jendez beteta zegoen. Alde bate-tik, gurasoak; bestetik, herriko lagunak eta azkenik, bai Langraizeko egoitzakoak bai Billodakoak ere etorri ziren animatzera. Beraz, izan genuen giroa paregabea izan zen.

Arratsaldean gure ospakizunarekin jarraitu genuen gelan. Euria zela eta, geletan geratu ginen eta jolasten egon ginen. Jolasean ibili ondoren, IGE-k eta eskolako zenbait irakaslek txokolatea eta bizkotxoak ekarri zizkiguten gelara. Mmmmmmm, zein goxoa!



**Egun berezia eta oso dibertigarria izan zen eta primeran pasatu genuen!**



## Proyectos energéticos. Presupuestos. Mejores salarios.

El Pleno del mes de febrero, entre otras cuestiones, estuvo marcado por el debate de sendas mociones que, en definitiva, tenían como punto de unión la transición energética y el posicionamiento sobre los diferentes proyectos energéticos que afectan, entre otros, a nuestro Municipio y de manera especial a terrenos con un destacado valor agrícola y medioambiental. Nuestro Partido apoya la propuesta del equipo de gobierno de presentar, como ya lo hizo con anteriores proyectos, y tras recabar los informes técnicos y jurídicos pertinentes, una serie de alegaciones sobre los posibles efectos significativos de los proyectos presentados por la empresa Solaria. Pero, al mismo tiempo, hacemos nuestra también la decisión municipal de apoyar económicamente a las Juntas Administrativas de Iruña de Oca que han decidido contratar asistencia jurídica externa especializada en relación con los proyectos energéticos actualmente en tramitación.

En el mismo Pleno se dio cuenta de la aprobación definitiva de los Presupuestos Municipales tras su publicación en el BOTHA, toda vez que no se han presentado alegaciones al proyecto aprobado por el Pleno. No se trata de un mero trámite administrativo. No lo es. Supone que las partidas de gastos para las diferentes inversiones o subvenciones, mantenimientos o ayudas, entre otros variados capítulos, están ya dispuestas para su desarrollo efectivo. Para llevar a la práctica las propuestas planteadas y aprobadas por la Corporación. Situación bien distinta es la registrada en la Asociación de Municipios Vascos (EUEDEL), que deberá afrontar una prórroga presupuestaria por la abstención de los representantes de EH Bildu, pese a que no se han manifestado en contra de ninguna de las partidas recogidas en las cuentas. Se rompe así una tradición de consenso que se ha mantenido en 40 años de historia.

Nos gustaría acabar con una noticia que consideramos de especial relevancia social. Gobierno y Sindicatos han firmado el acuerdo para la subida del salario mínimo interprofesional en 2026. Desde 2018, el SMI ha pasado de 735 euros a 1.221 euros brutos al mes en catorce pagas. Ocho subidas en ocho años. Un incremento acumulado de más del 66%. Detrás de esas cifras hay 2,5 millones de trabajadores y trabajadoras —muchas de ellas mujeres y jóvenes— que han visto mejorar su salario en términos reales. El PSOE ha elegido que el crecimiento llegue a las nóminas. Ha elegido fortalecer la economía aumentando salarios, no debilitándolos.

Otsaileko Osoko Bilkura, bestea beste, mozio banaren eztabaidak markatu zuen. Mozio horien lotura-puntua, azken batean, trantsizio energetikoa eta proiektu energetikoei buruzko posicionamendua ziren, bestea beste, gure udalerriari eta, bereziki, nekazaritza- eta ingurumen-balio nabarmena zuten lurrei eragiten dietenak. Gure alderdiak babestu egiten du gobernu-taldeak egindako proposamena, hau da, Solaria enpresak aurkeztutako proiektuek izan ditzaketen ondorio esanguratsuei buruzko alegazioak aurkezteko proposamena, aurreko proiektuekin egin zuen bezala, eta dagozkion txosten tekniko eta juridikoak eskatu ondoren. Baina, aldi berean, gure egiten dugu Iruña Okako Administrazio Batzarrei ekonomikoki laguntzeko Udalaren erabakia ere, horiek erabaki baitute kanpoko laguntza juridiko espezializatua kontratatzea, gaur egun izapidetzen ari diren energia-proiektuei dagokienez.

Osoko Bilkuran bertan eman zen Udal Aurrekontuen behin betiko onarpenaren berri, ALHAOn argitaratu ondoren, ez baitzitzaion alegaziorik aurkeztu Osoko Bilkurak onartutako proiektuari. Ez da administrazio-izapide hutsa. Ez da. Horrek esan nahi du inbertsioen, dirulaguntzen, mantentze-lanen edo laguntzen gastu-partidak, bestea beste, prest daudela benetan garatzeko. Udalbatzak planteatutako eta onartutako proposamenak gauzatzeko. Oso bestelakoa da Euskadiko Udalen Elkartean (EUEDEL) erregistratutakoa, aurrekontuak luzatu beharko baititu EH Bilduko ordezkarien abstentzioagatik, nahiz eta ez diren azaldu kontuetan jasotako partidetak baten ere aurka. Horrela, hautsi egin da 40 urteko historian mantendu den adostasun-tradizioa.

Gizartean garrantzi berezia duen albiste batekin amaitzea gustatuko litzaiguke. Gobernuak eta sindikatuek 2026an lanbide arteko gutxieneko soldata igotzeko akordioa sinatu dute. 2018tik, LGSa hilean 735 eurotik 1.221 euro gordinera igaro da hamalau ordainsaritan. Zortzi igoera zortzi urtean. % 66tik gorako hazkunde metatua. Zifra horien atzean 2,5 milioi langile daude —horietako asko emakumeak eta gazteak—, soldata termino errealetan hobetzen ikusi dutenak. Hazkundera nominetara iristea aukeratu du PSOEk. Aukeratu du ekonomia indartzea soldatak handituz, ez ahulduz.



## Responsabilidad institucional

El pleno de febrero volvió a dejar claro qué modelo de política defendemos en Iruña de Oca. Desde el **Partido Nacionalista Vasco** creemos en la **gestión responsable**, en la cooperación institucional y en el **respeto a las normas y a las personas**. Otros, sin embargo, optaron por el ruido, la exageración y, lo que es más grave, por actitudes impropias de un representante público.

El debate sobre la encomienda de gestión a la **Cuadrilla de Añana** evidenció dos formas de entender el municipalismo. Para el PNV, la **cooperación institucional es una herramienta útil y eficiente**, que permite prestar servicios como igualdad, euskera, urbanismo, medio ambiente, aprovechando financiación externa y recursos compartidos. Rechazar este modelo sin alternativas realistas no fortalece la autonomía municipal; la debilita. Lo único que vemos es que últimamente Bildu y el PSOE están muy cómodos con empresas privadas. La Cuadrilla de Añana es una institución que beneficia a los ayuntamientos.

En materia de transición energética ocurrió algo similar. **EH Bildu volvió a instalarse en el discurso maximalista**. Cuando faltan argumentos sólidos, algunos recurren a la **descalificación personal**. Si, una vez más con comentarios fuera de lugar que no aportan nada al debate. Además de no tener argumentos consistentes, Bildu demostró que tiene **representantes que no saben comportarse en un pleno municipal. La discrepancia política es legítima; la falta de respeto, no**.

Mientras tanto, el **Partido Socialista optó por una posición pasiva**, evitando definirse con claridad en cuestiones estratégicas para el futuro del municipio. **La equidistancia puede ser cómoda, pero no aporta liderazgo ni certidumbre**.

Frente a todo ello, el PNV mantuvo una línea clara: **cumplimiento de la normativa, planificación rigurosa y liderazgo**. Esa es nuestra manera de hacer política.

El pleno terminó con el merecido reconocimiento a la secretaria-interventora por su trayectoria profesional. Reiteramos nuestro **agradecimiento por su trabajo y dedicación**. Lamentamos, no obstante, que **no se invitara a exalcaldes y exconcejales** que también compartieron años de labor institucional con ella. **Las despedidas institucionales deben estar por encima de las legislaturas y de los egos personales**.

Seguiremos trabajando con seriedad.

**Iruña de Oca merece gestión, responsabilidad y respeto.**

## Erantzukizun instituzional

Otsaileko osoko bilkurak berriro ere argi utzi zuen zein politika-eredu defendatzen dugun Iruña Okan. **Eusko Alderdi Jeltzaleak kudeaketa arduratsuan**, erakundeen arteko lankidetzan eta **arauak zein pertsonak errespetatzean** sinesten du. Beste batzuek, ordea, zarata eta gehiegikeria lehenetsi zituzten, eta are larriagoa dena, ordezkari publiko bati dagokion jarraitik urrundu ziren.

**Añanako Kuadrillari** egindako kudeaketa-gomendioari buruzko eztabaidak udalgintza ulertzeko bi modu agerian utzi zituen. EAJrentzat, **erakundeen arteko lankidetzak tresna erabilgarria eta eragin-korra** da; aukera ematen du berdintasuna, euskara, hirigintza eta ingurumena bezalako zerbitzuak modu egokian eskaintzeko, kanpoko finantzaketa eta baliabide partekatua aprobetxatuz. Eredu hori alternatiba errealistarik gabe baztertzeko ez du udal-autonomía indartzen; aitzitik, ahuldu egiten du. Kezkagarria da, gainera, Bildu eta PSOE gero eta erosoago agertzea enpresa pribatuen aldeko planteamenduen. Añanako Kuadrilla udalei mesede egiten dien erakundea da, eta hala erakutsi du urteetan zehar.

Trantsizio energetikoaren arloan ere antzeko egoera bizi izan genuen. **EH Bilduk diskurtso maximalistan kokatu zuen** bere burua. Argudio sendoak falta direnean, erraza da eztabaida desbideratzea edo deskalkifikazio pertsonaletara jotzea. **Horrelako jarrerak ez diote ezer ekartzen eztabaida politikoari. Desadostasun politikoa zilegi da; errespetu falta, ez**.

Bestalde, **Alderdi Sozialistak jarrera pasiboagoa hartu zuen**, udalerriaren etorkizunerako estrategikoak diren gaietan bere posizioa argi eta garbi definitzea saihestuz. Distantziakidetasuna eroso izan daiteke, baina ez du lidergorik ezta ziurtasunik ere ematen.

Horren guztiaren aurrean, EAJk ildo argi bati eutsi zion: **araudia betetzea, plangintza zorrotza eta lidergoa**. Hori da politika egiteko dugun modua.

Osoko bilkura idazkari-kontu-hartzaileari egindako merezitako aitortzarekin amaitu zen, bere ibilbide profesionalagatik. Berriz ere **eskerrak eman nahi dizkiogu egindako lanagatik eta erakutsitako dedikazioagatik**. Hala ere, uste dugu egokia izango zatekeela alkate eta zinegotzi ohiak ere gonbidatzea, urte luzez erakunde-lanean harekin aritu baitziren. **Agur instituzionalek legegintzaldien eta ego pertsonalen gainera egon behar dute**.

Seriotasunez eta erantzukizunez jarraituko dugu lanean. **Iruña Okak kudeaketa, erantzukizuna eta errespetua merezi ditu**.

## Cuando otros deciden por Iruña Oka

El último Pleno municipal no trataba de cuestiones aisladas, sino de algo mucho más profundo: qué modelo de municipio queremos para Iruña Oka y quién debe decidirlo.

Por un lado, se rechazó nuestra moción para exigir planificación ante la acumulación de macroproyectos energéticos en el territorio. Hablamos de 19 proyectos que suman 923 MW y ocupan más de 1.200 hectáreas. No es un trámite administrativo más, sino una transformación estructural del entorno en el que vivimos. Nuestra propuesta defendía planificación pública, visión global y límites definidos. Los informes técnicos analizan expedientes concretos, pero no deciden el modelo territorial ni garantizan equilibrio. Cuando la política no ordena, otros ordenan por ella.

En el mismo Pleno se aprobó el convenio con la Cuadrilla para la contratación de técnicos de euskera e igualdad. EH Bildu votó en contra, el PSOE se abstuvo y PNV y PP votaron a favor. Nuestra negativa no se basa en el rechazo a la cooperación comarcal ni en cuestionar derechos laborales, sino en la falta de garantías del modelo propuesto.

El convenio obliga al Ayuntamiento a mantener durante cuatro años a un técnico por servicio, sin posibilidad de rescisión anticipada aunque el desempeño no se ajuste a las necesidades municipales. Además, en caso de bajas prolongadas, el Ayuntamiento debe seguir asumiendo el coste salarial y, si quiere mantener el servicio, también el de la sustitución. Es decir, el riesgo económico recae íntegramente en Iruña Oka.

Respetamos plenamente los derechos laborales y las situaciones de baja. Lo que cuestionamos es que el convenio no contemple mecanismos que protejan al Ayuntamiento ante estas eventualidades. Un acuerdo equilibrado debe garantizar la continuidad del servicio sin trasladar automáticamente todos los costes al municipio. No se trata de enfrentar derechos laborales con eficiencia económica, sino de diseñar convenios que repartan responsabilidades y aseguren una gestión responsable de los recursos públicos.

Tal y como está redactado, el Ayuntamiento asume obligaciones económicas rígidas durante cuatro años, sin margen real de corrección si el servicio no responde adecuadamente o si surgen circunstancias imprevistas. Desde nuestro punto de vista, no es un convenio ventajoso para Iruña Oka.

Lo que une ambos debates —macroproyectos energéticos y convenio con la Cuadrilla— es la necesidad de planificación y autonomía. En el territorio defendemos límites claros antes de que otros los impongan. En la gestión de servicios defendemos control

municipal antes que dependencia estructural.

Nuestra alternativa pasa por reforzar progresivamente técnicos propios del Ayuntamiento en áreas estratégicas como euskera e igualdad, con profesionales integrados en la estructura municipal y bajo control democrático directo.

Cooperar, sí.

Transición energética, también.

Pero siempre con planificación, equilibrio y autonomía.

Defender Iruña Oka significa no firmar cheques en blanco, ni en el territorio ni en la gestión. Y en ese camino vamos a seguir.

### Beste batzuek Iruña Oka aukeratzen dutenean

Arabako kartoi-bilketaren egoerak argi erakusten du landa eremuek jasaten duten abandonua. Iruña Oka eta Añanako Kuadrillan, edukiontziak etengabe gainezka daude eta zerbitzua ez da nahikoa. Foru Aldundiak hiri-eredu batean oinarritutako sistema ezartzen du, baliabide gutxiago eskainiz herriei. Egoera horren aurrean, Añanako Kuadrillak ere ardura hartu behar du, udalerrien interesak modu aktiboan defendatuz. EH Bildutik zerbitzu duinak, maiztasun handiagoa eta benetan eraginkorrak diren irtenbideak eskatzen ditugu, lurralde-berdintasuna bermatzeko.

Lee aquí el  
artículo completo  
en euskera







## Mujeres que tiran hacia delante

En el Partido Popular tenemos un deseo que este mes de marzo cobra aún más fuerza. Queremos que las mujeres de Iruña de Oca consigan todos los objetivos que se propongan y que, desde las instituciones, el Ayuntamiento en este caso, les ayudemos cuando lo necesiten, sobre todo cuando se encuentren en una situación difícil. También les ayuda, y mucho, la asociación de mujeres Lantartea de nuestro municipio. Todo un referente de empoderamiento y lucha continua que hace una gran labor y donde las mujeres crean unos lazos de apoyo muy importantes. Y, como esta asociación, el resto de las agrupaciones que luchan por los derechos de las mujeres y la igualdad, que son un orgullo contar con ellas en Iruña de Oca.

Las mujeres de este municipio son mujeres luchadoras que se sacrifican por su familia y tiran hacia delante, con una gran generosidad hacia los demás. Viven una frase, a veces demasiado hecha, pero con gran razón: se cuidan entre ellas y cuidan.

En el Partido Popular creemos en el verdadero compromiso con la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, apostando siempre por la libertad. No obstante, pese a los avances, somos conscientes de que aún queda camino por recorrer para alcanzar la igualdad plena y efectiva. El rostro más crudo de esa desigualdad: la violencia de género, que cada año arrebató la vida de decenas de mujeres.

Desde este pequeño Ayuntamiento, desde nuestro municipio, podemos hacer mucho por las muje-

res, por las que viven aquí y por las que vendrán. Apoyamos a todas las mujeres y a todas esas niñas que serán un día mujeres. Un ejemplo, el Partido Popular consiguió que se aprobara exigir a Osakidetza poner en marcha una unidad móvil para mamografías en la zona rural de Álava. Es una pena que la Diputación, gobernada por PNV y PSOE, no defienda a las mujeres alavesas y no se haga efectiva nuestra iniciativa, no han movido un dedo. No les interesa hacer realidad esta unidad tan demandada por muchas mujeres y asociaciones contra el cáncer de mama. Mucha fuerza a todas. Seguiremos trabajando en iniciativas públicas eficaces y responsables para facilitar la vida de las mujeres.

Y un dato que queremos transmitir. El Partido Popular ha impulsado una iniciativa a favor de la caza, para poner en valor las aportaciones en positivo que esta actividad supone en el ámbito medioambiental, de seguridad vial, de prevención y de equilibrio de la biodiversidad para nuestra sociedad. La caza es indispensable para mantener nuestro futuro rural, equilibrio y un control de las especies. Los cazadores son los primeros interesados en realizar una caza responsable y ayudan a que no se produzca una descompensación en la naturaleza. Todo ello se tiene que visualizar y tienen nuestro apoyo.

Aquí nos tenéis [irunaoca@ppalava.com](mailto:irunaoca@ppalava.com)





Javier  
López

# Caminar para desconectar: el *mindful walking* en nuestro entorno



## LOS BENEFICIOS PARA TU SALUD

- Practicar esta disciplina de forma regular en nuestro entorno aporta varios beneficios:
- Reducción del estrés: El contacto con la naturaleza y el ritmo pausado disminuyen los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora de la concentración: Al entrenar la mente para volver al presente, mejoramos nuestra capacidad de enfoque en las tareas diarias.
- Bienestar cardiovascular: Es una actividad de bajo impacto ideal para todas las edades, que fortalece el corazón sin agotar las articulaciones.

**E**n el ajetreo de la vida moderna, solemos caminar con un objetivo: llegar al trabajo, a la compra o a una cita. Lo hacemos con la mente fija en el reloj o pegada a la pantalla del móvil. Sin embargo, Iruña de Oca ofrece un escenario privilegiado para transformar este acto cotidiano en una poderosa herramienta de salud mental y física a través del Mindful Walking o 'caminata consciente'.

A diferencia del senderismo deportivo, donde prima la distancia o el desnivel, el caminar consciente se centra en el aquí y el ahora. Consiste en prestar atención plena a las sensaciones del cuerpo y al entorno que nos rodea mientras nos desplazamos. No se trata de cuánto caminas, sino de cómo lo haces.

## CÓMO PRACTICARLO EN NUESTRO ENTORNO

No necesitas equipamiento especial, solo calzado cómodo y ropa de lluvia si el tiempo no acompaña. Al empezar a caminar, intenta que tu respiración sea natural. Puedes probar a inspirar durante tres pasos y espirar durante otros tres. A medida que avanzas, vete fijando en tu alrededor, los sonidos que escuchas, los colores del paisaje o el

estado del terreno sobre el que pisas. Es normal que aparezcan pensamientos sobre las tareas pendientes. Cuando ocurra, trata de centrar tu atención suavemente en el ritmo de tus pasos.

No sólo la Ruta Verde, sino que nuestro municipio ofrece muchas alternativas para dejar el móvil en el bolsillo, calzarte las zapatillas y descubrir que el mejor gimnasio puede estar justo al cruzar la puerta de casa.





## EN EL RECUERDO



Estíbaliz (7-6-2006)



## LECTURA



### CUMBRES BORRASCOSAS de Emily Brontë

Una de las novelas más populares de todos los tiempos, quizá la novela romántica por excelencia. Primera y única obra de la enigmática Emily Brontë, narra la trágica e imposible historia de amor entre Catherine y Heathcliff. Catherine es hija del propietario de una casa solariega llamada Cumbres Borrascosas, adonde un día este lleva un niño abandonado, un pequeño salvaje de piel oscura y habla ininteligible del que solo saben su nombre: Heathcliff. La irrupción de ese turbador personaje cambia para siempre la vida de la familia.



### COMERÁS FLORES de Lucía Solla

Con una prosa que oscila entre la delicadeza lírica y la crudeza visceral, Comerás flores, la novela debut de Lucía Solla Sobral, que ha recibido el premio Ojo Crítico de Narrativa 2025, explora qué significa ser joven, madurar y construirse una identidad. Una novela original y diferente sobre las distintas caras del amor y los espejismos de las relaciones desiguales, las dificultades del duelo y la amistad como refugio cuando todo parece ponerse en contra.



## COMER BIEN



### NASI GORENG

El Nasi Goreng es el alma culinaria de Indonesia y uno de los tesoros más representativos del sudeste asiático. Su nombre se traduce literalmente como "arroz frito", pero lo que lo distingue de otras versiones regionales es su perfil de sabor profundo, dulce y ligeramente ahumado.

La magia de este plato reside en el uso del kecap manis, una salsa de soja dulce y espesa que carameliza cada grano de arroz, otorgándole su característico color oscuro y un brillo tentador. A diferencia del arroz frito chino, el Nasi Goreng suele incorporar una pasta de camarones fermentados llamada terasi, que aporta una intensidad aromática única y un trasfondo umami inigualable. Al saltearse con un majado de chalotas, ajo y chiles frescos, se logra un equilibrio perfecto entre lo dulce, lo salado y lo picante.

Tradicionalmente, el plato se corona con un huevo frito de yema vibrante y se acompaña con rodajas de pepino fresco y crujientes krupuk o pan de gambas.



