



Conclusiones del informe de necesidades de vivienda en Iruña de Oca



Una app pondrá en contacto a vecinos y comercios del municipio

08 →



Aprobadas las bases de la convocatoria de ayudas a emprendedores

11 →

150

REVISTA IRUÑAKO

Revista municipal de Iruña de Oca,
nº 150, septiembre de 2025

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:

revistarunako@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'.

→ HERRIA

Udalak egindako ikerketa baten arabera, ehun etxebizitza berri baino gehiago behar dira udalerrian.

04-07



→ MERKATARITZA

App batek Iruña Okako herritarrak eta negozioak hurbiltzea eta merkataritzari laguntzeko kanpainak egitea ahalbide-tuko du.

08-09



→ ZIBERSEGURTASUNA

INCIBERen stand batek sareko zibersegurtasunean eta jardunbide egokietan treba-tu zituen Iruña Okako herritarrak

13





Miguel Angel Montes
ALCALDE DE IRUÑA DE OCA

Participar en la gestión

El Boletín Oficial del Territorio Histórico de Álava publicaba el pasado 22 de septiembre el acuerdo del Consejo de Gobierno Foral por el que se convocaban elecciones para la designación de Regidores/as y Vocales de los Concejos del Territorio y se establecía como fecha de celebración de tales elecciones el día 23 de noviembre de 2025.

Señala la norma foral de Concejos del Territorio Histórico de Álava de 1995, que estos entes “en cuanto entidades públicas de arraigada existencia, constituyen, sin lugar a dudas, uno de los elementos más singulares y relevantes de nuestro Régimen Local” y que “constituyen un cauce tradicional inmediato de participación ciudadana y gozan de plena autonomía para la gestión de sus intereses y los de las correspondientes colectividades que les sirven de base a través del desarrollo de sus competencias propias”.

De esta forma, los vecinos y vecinas de Iruña de Oca tienen de nuevo la oportunidad de formar parte de cada una de las cinco Juntas Administrativas de nuestro Municipio. De participar en definitiva de forma activa de la gestión más directa y más cercana de los asuntos que afectan a su comunidad.

He señalado siempre que he tenido ocasión que la colaboración entre las Juntas Administrativas y

el Ayuntamiento es una de las cuestiones fundamentales de nuestra gestión. Colaboración en diferentes ámbitos. Desde los administrativos como la gestión de diferentes subvenciones o del programa de obras menores hasta, entre otros, la coordinación dentro del Consorcio de Limpieza y Jardinería. En todo caso trabajando en común para prestar el mejor servicio a los ciudadanos. Ciudadanos a los que, si se me permite, animo a dar el paso de ser parte activa del desarrollo y el bienestar de todos y cada uno de los pueblos en los que viven.

Por otra parte, este mes de septiembre se presentaba a los miembros de la Corporación el resultado del informe elaborado tras la encuesta a los vecinos sobre la necesidad de vivienda de las personas empadronadas en la actualidad en el municipio. La realización de esta encuesta era un compromiso del Ayuntamiento y el resultado se presenta de manera resumida en esta revista municipal y se puede consultar de manera íntegra en la página web.

De las conclusiones del estudio que, insisto, está a disposición de todos los vecinos, me parece importante resaltar una reflexión incluida en él: “En cuanto a la cuantificación real de esa demanda se puede determinar en un mínimo de 97 nuevas viviendas de personas que junto con sus grupos familiares son demandantes reales de vivienda. Algunos de esas personas son muy jóvenes y todavía están estudiando, pero ya tienen la idea clara de que quieren un futuro en Iruña de Oca. Para estas personas si hay un tiempo, unos años, que pueden esperar para tener una vivienda en la que vivir de forma independiente. Pero hay otro grupo de 50 personas, mayores de 30 años para las que el momento de necesidad es el actual, y que necesitan la vivienda ya y que lógicamente si no la encuentran en el municipio tendrán que ir a otro lugar”. Una reflexión que nos marca la línea de trabajo a desarrollar y en el que estamos absolutamente implicados.

Finalmente, tras el fin del verano, arranca un nuevo curso con la puesta en marcha del programa de las diferentes actividades culturales y deportivas. La oferta es variada y pretende dar respuesta a la demanda de quienes las disfrutan año tras año. Animo también a ser parte activa en todas estas actividades y, también, a disfrutar de nuestro Jardín Botánico de Santa Catalina como ya lo han hecho un importante número de visitantes desde su reapertura el pasado mes de junio.

Iruña de Oca necesita construir al menos un centenar de nuevas viviendas



Las conclusiones del estudio encargado por el Ayuntamiento revela que el 50% de las personas que demandan vivienda la necesitarían en el momento actual y que este dato se eleva al 75% en un plazo de 2 años.

Según el informe, la opinión generalizada, y la realidad, es que la vivienda que hay en el municipio en venta o en alquiler es escasa y de unas características muy concretas, alejada en muchos casos de la realidad socioeconómica de las personas que solicitan vivienda.

El Ayuntamiento de Iruña de Oca llevó a cabo durante el pasado mes de abril la Consulta sobre Necesidades de Vivienda en Iruña de Oca con el fin, tal y como se había anunciado, de conocer las necesidades de vivienda de sus residentes y planificar el futuro desarrollo urbanístico del municipio. El Consistorio aprobó en su momento una partida presupuestaria para conocer con la mayor exactitud posible la demanda de vivienda en el municipio y determinar posteriormente las acciones a llevar a cabo para la promoción de vivienda.

El número de personas que se acercaron a llenar el cuestionario es de 97. Todas ellas

empadronadas en el municipio. El 51,5% de las personas encuestadas tiene actualmente 30 años o más y son las que en principio, por su edad tienen una necesidad más inminente de vivienda. Entre este grupo, el 52% son mujeres. Un 44,3% de las personas demandantes de vivienda, las que se encuentran entre 20 y 29 años en la actualidad, serían las que, a priori, pudieran necesitar la vivienda en un período de aquí a 5 años. En este grupo encontramos mayoritariamente hombres. Con una necesidad a más largo plazo (personas entre 18 y 19 años), encontramos al 4,1% de las personas encuestadas.

Las conclusiones del informe de vivienda encargado por el Ayun-



tamiento ponen de manifiesto que la oferta de vivienda, especialmente la protegida, no sigue el ritmo del crecimiento demográfico experimentado por el municipio en los últimos años, que ha superado la media de la Comunidad Autónoma Vasca. La opinión generalizada, y la realidad, es que la vivienda que hay en el municipio en venta o en alquiler es escasa y de unas características muy concretas, alejada en muchos casos de la realidad socioeconómica de las personas que solicitan vivienda.

Concretamente y según se reconoce en el cuestionario, el 50% de las personas que demandan vivienda (47 hogares) necesitarían vivienda en el momento actual y que este dato se eleva al 75% (72

“La oferta de vivienda, especialmente la protegida, no sigue el ritmo de crecimiento demográfico experimentado en el municipio”

hogares) en un plazo de 2 años. Es plausible pensar, se afirma en el estudio, que estos núcleos familiares buscarán vivienda en otros municipios si en Iruña de Oca no la obtienen, como indica el 70% de personas que así lo expresaban en la encuesta.

El informe subraya que Iruña de Oca ha pasado de tener 2.187 habitantes en 2015 a 3.714 en 2025, un aumento del 70% en sólo 10 años. Este fenómeno demográfico, notablemente superior al de Álava y el País Vasco, se explica por la llegada de población de origen extranjero y, sobre todo, por la privilegiada ubicación del municipio, muy cercana a Vitoria-Gasteiz, lo que lo ha convertido en un atractivo polo de crecimiento y desarrollo. Este crecimiento demográfico ha provocado una importante presión para el mercado inmobiliario, que se percibe como “escaso y de unas características muy concretas”, con precios que se alejan de la realidad socioeconómica de los demandantes.

Demanda urgente

Basándose en la tasa de crecimiento anual, el informe estima que para el año 2030 la población en el municipio podría alcanzar las 4.352 personas. En la actualidad, ya hay un total de 97 personas que demandan vivienda nueva y si la tendencia demográfica se mantiene, se necesitarán 365 nuevas viviendas para 2030, 468 para 2035 y hasta 598 para 2040. De hecho, el nuevo Plan General de Ordenación Urbana, ya contempla la necesidad de edificar un total de 786 viviendas nuevas.

Una gran mayoría de los encuestados, en concreto el 70,1%, afirmó que si no encuentra una vivienda en Iruña de Oca, se plantearía mudarse a otro



municipio, un dato que revela la amenaza que la falta de vivienda supone para el crecimiento del municipio.

Características de las viviendas demandadas

Según los datos recogidos en la encuesta, el 32% de las nuevas viviendas estarían habitadas por personas que residirían solas. En la misma proporción encontramos aquellas formadas por núcleos de 2 personas, en su mayoría parejas. El resto, un 34% serían hogares formados por personas solas con hijos o parejas con hijos.

El 91,8% de las personas se decanta por Nanclares de Oca como el núcleo en el que desearían la vivienda, seguido del 3,1% de las personas a quienes les resulta indiferente. En cuanto a la antigüedad de la vivienda, el 27,8% de las personas asegura que prefiere una vivienda nueva, frente al 70% que opina que le es indiferente.

El 57,7% de los encuestados aseguró preferir vivienda en propiedad, frente al 17,5% que prefiere en alquiler.

Las personas sin hijos son las que prefieren nuevas en mayor proporción, que coincide que son también las más jóvenes.

En relación al régimen de tenencia, el 57,7% de las personas afirma preferir en propiedad, frente al 17,5% que prefiere en alquiler.

Al preguntar a los vecinos que respondieron a la encuesta por el tipo de edificación, el 51,5% de las personas asegura que les es indiferente. Entre las personas sin hijos, más jóvenes, encontramos las que más se decantan por viviendas unifamiliares o edificaciones adosadas.

En cuanto al tipo de vivienda, el 52,6% solicita VPO, seguido

de un 30,9% de quienes les es indiferente.

Perfil del demandante

La encuesta ha permitido realizar un perfil de las personas que buscan vivienda. La mayoría son jóvenes, sin hijos, y un porcentaje significativo vive con sus padres. El principal motivo para necesitar una vivienda es, precisamente, la necesidad de independencia. Se trata de una población mayoritariamente trabajadora y con estudios, que en el 53,2% de los casos trabaja en Vitoria-Gasteiz.

A pesar de que el informe indica que la renta per cápita en Iruña de Oca es superior a la media de Álava y Euskadi, esto no se traduce en un mercado de vivienda accesible. El 74% de los encuestados opina que no hay vivienda para comprar y el 79% cree que tampoco hay vivienda para alquilar. Las respuestas a preguntas abiertas en el cuestionario destacan la percepción generalizada de que "hay poca vivienda y está muy cara" o que "los precios son muy altos". Las pocas viviendas que se encuentran a la venta son a menudo antiguas, y las de alquiler se agotan rápidamente.

El informe sugiere también que se estudie la demanda de vivienda por parte de los trabajadores de las nuevas empresas que se han trasladado al municipio, un colectivo que podría mudarse a la zona si existiera la oferta adecuada. Sin embargo,



el foco principal sigue estando en la población ya empadronada.

El estudio concluye que, a la hora de diseñar políticas de vivienda es crucial considerar las necesidades de la población más joven, así como las de otros colectivos vulnerables, como las víctimas de violencia de género, las personas con discapacidad o las familias monoparentales. Una de las principales causas identificadas que han provocado esta escasez de vivienda es la ausencia de construcción de vivienda protegida desde el año 2016. Esto ha contribuido a la escasez de opciones asequibles para los jóvenes y las familias con ingresos más bajos.

Por ello, el estudio señala que el problema exige una respuesta “urgente” y que es necesario impulsar la construcción de nuevas viviendas en el municipio, especialmente protegidas, para hacer frente al crecimiento demográfico y que los jóvenes puedan quedarse a vivir en los cinco pueblos que componen el municipio.

[El informe completo puede descargarse en:](#)



LABURPENA

Etxebitzita beharrak ebaluatzeko Iruña Okako Udalak egindako inuesta baten arabera, etxebitziten sorrerak ez du udalerriaren hazkunde demografikoaren eritmoa jarraitzen, %70eko hazkundearen baitzuen 2015 eta 2025 urte artean.

Inkestari erantzun dioten bizilagunen %50ek adierazi dute berehala behar dutela etxebitzitzat, eta bi urteko epean %75ek. Eskatzailearen profila batez ere gaztea da, seme-alabarik gabea, lana duena eta independentzia bilatzen duena. Txostenak egiaztatzen du eskaintza eskasa, garestia eta errealtitate sozioe-

konomikotik urrun dagoela, eta horrek eskatzaileen % 70 beste udalerri batera aldatzea planteatzera eramatzen duela. Krisi hori, neurri handi batean, 2016. urteaz geroztik babes ofizialeko etxebitziarik eraiki ez izanari egozten zaio.

Lehentasunei dagokienez, gehienek babes ofizialeko etxebitzitzat eskatzen dute eta jabetza modalitatea hobesten dute. Aurreikusitako hazkunde demografikoari erreparatuta, 2030. urterako 365 etxebitzitzat berri beharko direla kalkulatzen da.



Con el derribo de la vivienda ubicada en la avenida de Langraiz, 9, se da un paso más en el proceso para acometer la actuación urbanística con la que se pretende habilitar terrenos para la construcción de nuevas viviendas en el centro de Nanclares.

Este edificio, muy deteriorado tras años de abandono, suponía un peligro para los viandantes.

Kicerca Iruña, una herramienta para potenciar el comercio local del municipio

Una nueva app pondrá en contacto a vecinos y comercios del municipio.



El Ayuntamiento de Iruña de Oca ultima los trámites para lanzar una nueva herramienta digital para potenciar el comercio local y la relación con los vecinos y vecinas. Se trata de la aplicación Kicerca Iruña, que permitirá geolocalizar todos los comercios, establecimientos de hostelería y servicios del municipio, informar a los vecinos de noticias y avisos puntuales y gestionar bonos-comercio.

El alcalde de Iruña de Oca, Miguel Ángel Montes, señala que esta iniciativa surge tras realizar una reflexión post-pandemia sobre la necesidad de fortalecer el comercio, la hostelería y los servicios locales, "elementos fundamentales para el buen funcionamiento del municipio".

Tras constatar durante la pandemia que la ausencia de estos

negocios locales impactaría gravemente en la vida diaria de los vecinos, dejándolos sin acceso a alimentos, servicios y lugares de encuentro, el Consistorio decidió buscar una forma de potenciar el sector. La idea se ha materializado en una aplicación móvil que se lanzará antes de final de año y que podrá ser descargada tanto por vecinos como por visitantes.

La app Kicerca Iruña geolocalizará en un mapa callejero de uso sencillo todo el comercio, la hostelería y los servicios del municipio. Esto permitirá a

cualquier ciudadano o visitante de Iruña de Oca tener a mano la ubicación de los establecimientos. Además, la aplicación informará a los vecinos sobre noticias o avisos del Ayuntamiento, funcionando como un canal complementario a los ya existentes de información municipal.

Pero el aspecto más destacado y novedoso de la aplicación será la gestión de bonos-comercio. Para los vecinos empadronados, la aplicación será la vía para obtener y utilizar beneficios y bonos de consumo que el Ayun-

“

La app Kicerca Iruña geolocalizará en un mapa callejero de uso sencillo todo el comercio, la hostelería y los servicios del municipio



La participación en Kicerca será voluntaria tanto para los comercios como para los ciudadanos

#150
PAG. 09

de los bonos y la localización". Así, en el futuro, podría permitir a los clientes hacer reservas online.

Sin embargo, Kicerca Iruña no será una plataforma de pago directo, sino un punto de contacto digital que facilite la relación entre el comercio y sus clientes. Esto permitiría a los pequeños negocios beneficiarse de las ventajas del mundo digital sin tener que asumir el coste de desarrollar y mantener sus propias plataformas de comercio electrónico.

El Ayuntamiento planea utilizar esta herramienta para llevar a cabo campañas de bono-comercio en momentos puntuales del año para fomentar el comercio local. En el caso de vecinos o vecinas que no tengan acceso a medios digitales, el Ayuntamiento habilitará la opción de obtener el bono directamente en papel. Para ello, en el presupuesto municipal de este año ya ha aprobado una partida de 20.000 €.

tamiento quiera implementar. Siguiendo el ejemplo de otras instituciones como el Gobierno Vasco, el Consistorio tiene previsto elaborar una normativa para regular la entrega de estos bonos, de modo que los usuarios puedan disponer de ellos en su teléfono móvil y hacer uso de ellos en los comercios locales de manera fácil e intuitiva.

Montes destaca que la participación en Kicerca Iruña será voluntaria tanto para los comercios como para los ciudadanos y que, para que un comercio, hostelería o servicio se incluya en la aplicación, así como para que los ciudadanos se registren, deberán conceder su autorización al Ayuntamiento.

Además, el alcalde de Iruña de Oca explica que la app "está diseñada para crecer e incorporar funciones que vayan más allá

LABUR PENA

Iruña Okako Udala Kicerca aplikazio mugikorra abiarazteko gestioak egiten ari da. Aplicazio hori tokiko merkataritza bultzatzeko eta biziagunekiko komunikazioa hobetzeko diseinatu da. Tresna horri esker, udalerriko dendak, ostalaritza eta zerbitzuak geolocalizatu ahal izango dira, baita udal albisteak eskaini eta Udaletik merkaturatu daitezkeen merkataritza bonuak kudeatu ere. App-an parte hartzea borondatezkoa izango da, eta Udalaren baimena beharko da, bai negozioentzat, bai herritarrentzat. Kicerca-kin, Udalak tokiko merkataritza sektorea modernizatu nahi du, negozio txikiiek kostu teknologiko handiak beren gain hartu gabe.



Ekintzaileentzako laguntzen deialdiaren oinarriak onartu dira



Iruña Okako Udalak iraileko ohiko bilkuran onartu zituen udalerriko ekintzaileentzako laguntzen deialdiaren oinarriak. Oinarrietan, itzuli beharrik gabeko laguntza ekonomikoak emateko irizpideak finkatzen dira. Laguntza horiek txikizkako merkataritzaren, turismoaren, ostalaritzaren, zerbitzuen eta industriaren esparruan enpresa txikien ezarpena sustatzeko dira, eta Iruña Okako udalerrian jarduera ekonomiko edo enpresarialen bat duten pertsona fisiko edo juridikoek jaso ahal izango dituzte.

Udalak 10.000 euroko aurrekontu partida bat bideratu du enpresa ekimen berriak laguntzeko, eta osoko bilkuran erabaki zen, oinarriak irailean onartu arren, diruz lagundi daitezkeen gastutzat hartuko direla 2024ko abenduaren 16tik 2025eko abenduaren 15era bitartean egindakoak eta ordaindutakoak.

Bilkuran, halaber, Iruña Okako Udalak ematen dituen gizar-

te-zerbitzuak arautzen dituzten erregelamenduak eta tasak onartu ziren. Udalerriko alkate Miguel Ángel Montesek Euskadiko Udalaren Elkarteak (EUDEL) eta ordezkatutako alderdi politiko guztiak erregelamendu horiek idazteko egindako lana nabarmendu zuen. Taldeek aho batez onartu zituzten etxetako laguntza zerbitzuen araudiak, esku hartze sozio-dukatibo eta psikosozialeko zerbitzua, Eguneko Arretarako Landa Zentroko zerbitzua, indarkeria matxistaren biktima diren emakumeentzako harrera etxebizitzarena, eta adinekoentzako ostatu, eguneko arreta eta zerbitzu osagarrien zerbitzua.

Gainera, Osoko Bilkurak oniritzia eman zion Gizarte Zerbitzuen Euskal Sistemari lotutako prestazio ekonomikoa arautzen duen ordenantzari, eta, EH Bilduren abstentzioarekin, eskumenak eskuordetzeko eta udal eskumeneko gizarte zerbitzuak kudeatzeko esparru hitzarmena sinatzeari. Hitzarmenean jasotzen diren zerbitzuak udalen eskumenekoak dira, Gizarte Zerbitzuei buruzko

Legearen 22. artikuluaren arabera, eta ahalmen eta funtzioko asko dituzte, Lurraldetako udalerri gehienetan oso zailak, tamaina eta biztanleria txikia dutelako, zerbitzu horiek emateko behar diren azpiegiturak ez dituztelako. Era berean, bilkuran gizarte zerbitzuen prezio publikoak arautzen dituen ordenantza fiskala onartu zen.

Era berean, Hiri Lurren Balio Gehikuntzaren gaineko Zerga arautzen duen Udal Ordenantzaren aldaketa eta Eraikuntza, Instalazio eta Obren gaineko Zerga arautzen duen Ordenantza Fiskalaren aldaketa onartu ziren, 8. artikuluan ehuneko 99rainoko hoberia sartuz zerbitzu edo erabilera publikoa helburu duten eraikuntza, instalazio edo obren alde eta Kuadrilla gisa eratutako Arabako lurraldetako erakundeen jabe direnen alde.

Azkenik, taldeek aho batez onartu zuten Villodaseko SAU V1 poligonoan dauden udal titulartasuneko partzelak enkante bidez besterentzea, aurreko deialdian eskainitako prezio berean.

LEE ESTE
TEXTO EN
CASTELLANO





El experto David Ruiz impartió varios talleres de bonsái en Santa Catalina

El pasado 27 de septiembre, el Jardín Botánico de Santa Catalina recibió la visita del maestro de bonsái David Ruiz, uno de los referentes del estilo shohin (árboles de menos de 25 centímetros) en España. Ruiz, propietario del estudio Kousho-en Bonsai Garden en Barcelona, y conservador de la colección de bonsái del Jardín Botánico de Barcelona impartió durante todo el fin de semana varios talleres personalizados en los que trabajó los árboles de los asistentes y ofreció consejos sobre cultivo, mantenimiento y diseño.

Además, impartió una charla sobre bonsái shohin y llevó a cabo una visita guiada a la colección que se expone permanentemente en el jardín.

Esta visita se une a las actividades que se han desarrollado durante los últimos meses en el Jardín, que han incluido conciertos, talleres, un planetario y una fiesta infantil en la que tomaron parte decenas de familias, que disfrutaron de una jornada de juegos, música y naturaleza en el espacio natural de Trespuentes.

IRUÑAKO  reportaje

“

«Durante los últimos meses el Jardín ha acogido conciertos, talleres, un planetario y una fiesta infantil en la que tomaron parte decenas de familias.»



Nanclares y Ollávarre disfrutaron de sus fiestas patronales



Como es tradición, tanto Nanclares como Ollávarre disfrutaron durante el mes de agosto de sus fiestas patronales. El 14 de agosto, la bajada de El Brujo dio inicio a los actos festivos en Nanclares, que durante cuatro días vibró con verbenas, conciertos como el de Medina Azahara, espectáculos de drones, deporte rural y decenas de actividades más. Por su parte, el Espuelista dio inicio el día 29 a los festejos en Ollávarre, que puso el punto final al periplo festivo en el municipio con la llegada del mes de septiembre.



Nanclares acogió el rodaje de la serie 'The Night House'



Las instalaciones de la congregación de los Menesianos se convirtieron en un set de rodaje el pasado mes de septiembre para acoger a los protagonistas de la serie británica 'The Night House', dirigida por Jesper Ganslandt, autor, entre otras, de Farväl Falkenberg (2006), Apan (2009) y Dinero fácil (2021).

Con unas amplias medidas de seguridad, los trabajos de

rodaje se llevaron a cabo en el antiguo balneario de Bolen durante una semana, mientras que los camiones con el material técnico permanecieron aparcados en el aparcamiento del centro deportivo Arrate.

La serie toma como punto de partida una novela homónima del escritor Jo Nesbø y está previsto que se emita en el segundo semestre de 2026.



Un stand de INCIBE capacitó en ciberseguridad y buenas prácticas en la red a la ciudadanía de Iruña de Oca

“

El stand ofreció oportunidad de aprender a protegerse en el mundo digital de forma amena y divertida

Durante tres días, entre el 2 y el 4 de septiembre, el frontón municipal Román Gutiérrez de Nanclares acogió el espacio interactivo promovido por Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE) en colaboración del Ayuntamiento de Iruña de Oca para promover la seguridad en la red.

El stand ofreció a los vecinos y vecinas del municipio la oportunidad de aprender a protegerse en el mundo digital de forma amena y divertida.

Durante la visita, los asistentes descubrieron cómo evitar riesgos y adoptar buenas prácticas en el día a día digital para navegar por internet con confianza y seguridad.

El stand contó además con la visita de la subdelegada del Gobierno María del Mar Dabán, que acompañada por el alcalde, Miguel Ángel Montes, y miembros del equipo de gobierno, visitó el espacio, destacó la importancia de este tipo de iniciativas y animó a la ciudadanía a formarse en ciberseguridad.



Arrancan las actividades culturales del curso 25-26



El inicio del mes de octubre ha puesto el comienzo de la programación cultural 2025-2026 que este año vuelve a contar con una amplia variedad de talleres y actividades para todas las edades.

Entre las actividades ofertadas en esta ocasión se encuentran talleres como costura con máquina de coser, bolillos y tapices, manualidades para adultos y niños, batucada para adultos, patinaje infantil, sevillanas y flamenco, teatro para adultos

y coro. Además, como todos los años, se ofrecen los servicios de ludoteca, ludoclub y club joven. También habrá formación musical con clases de lenguaje musical, instrumento e iniciación a la música..

Una de las novedades destacadas es el curso intensivo de bachata, que se celebrará los días 23 y 30 de octubre y 6 y 13 de noviembre, de 19:00 a 20:00 horas, en el Centro Cívico. Está dirigido a mayores de 16 años y las plazas son limitadas. Las inscripciones pueden realizarse hasta el 16 de octubre en el Centro Socio-Cultural, llamando al 945361536 a través del mail pilar@irunaoca.eus.



Como ya es habitual en los últimos años, el último fin de semana del mes, celebraremos la festividad de Halloween con un programa destinado a toda la familia que arrancará el sábado, 1 de noviembre con talleres infantiles en la Herriko Plaza y un hinchable temático del Túnel del Terror para todas las edades en el parque Lehendakari

Agirre. Además, el domingo, 2 de noviembre, a partir de las 17 horas, se proyectarán películas de terror para el público juvenil y adulto en el Centro Cívico y, para los más pequeños tendremos el cuentacuentos en euskera Munduko beldurrezko ipuinak.

LABURPENA

Azken urteetan ohikoa den bezala, hileko azken asteburuan, Halloween eguna ospatuko dugu, familia osoarentzako programarekin. Larunbatean, azaroak 1, hasiko da, haurrentzako tailerrekin Herriko Plazaan, eta Beldurrezko Tunelaren puzgarri tematiko batekin, adin guztientzat, Agirre Lehen-dakariaren parkean. Gainera, igandean, azaroak 2, arratsaldeko 17:00etatik aurrera, gazte eta helduentzako beldurrezko filmak proiektatuko dira Gizar-te Etxean eta, txikienentzat, Munduko beldurrezko ipuinak euskarazko ipuin kontaketa izango dugu.

Comienzan las obras para la ampliación de la ruta verde del Zadorra

Amediados del pasado mes de septiembre comenzaron en Víllodas las obras de la primera fase de la ampliación de la Ruta Verde del Zadorra, que se conectará a la vía verde que une los cinco pueblos del Municipio. De este modo, se podrá llegar desde cualquier punto del municipio hasta el anillo verde de Vitoria a través de senderos acondicionados para caminantes y ciclistas, balizados y exentos de tráfico rodado a motor.

Los trabajos han comenzado desde el puente de Víllodas, desde donde la ruta se dirige hacia Iruña Veleia junto el río Zadorra, tras el barrio de Iruña. Una vez alcanzado el yacimiento arqueológico, el camino salva el desnivel existente gracias a una rampa y bordea el espolón de Árkiz junto al cauce del río hasta llegar a Trespuentes.

Desde el ente foral se espera que los trabajos de esta primera fase estén concluidos antes del

31 de diciembre de 2025. Ya en 2026 arrancará la segunda fase de las obras, que contemplan un ramal que partirá hacia el Jardín Botánico de Santa Catalina, mientras que la ruta principal seguirá paralela al Zadorra hasta la carretera A-3302. Posteriormente, la Diputación Foral de Álava, en una nueva fase del proyecto, ejecutará el tramo comprendido entre esta vía y la localidad de Crispiana.

Las obras se llevan a cabo en coordinación con el Ayuntamiento de Iruña de Oca, dentro de su política de impulsar el turismo de deporte y naturaleza dentro del municipio.

El presupuesto destinado para esta actuación asciende a unos 673.000 euros, una inversión que cuenta con el respaldo de fondos europeos, ya que estará cofinanciada en un 40% por los Fondos FEDER, en el marco del programa País Vasco FEDER 2021-2027.

LABUR PENA

Iraillaren erdialdean, Zadorrako ibilbide Berdea zabaltzeko lehen faseari ekin zitzaison, Iruña Okako ibilbide berdea Gasteizko eratzun berdearekin lotzeko helburuarekin. Bidezidor hori, ibiltari eta txirrindularientzat egokitua eta motordun trafikorik gabea, Víllodas zubitik abiatzen da, eta handik Iruña Veleia eta Tresponderantz abiatzen da.

Fase hau 2025eko abenduaren 31 baino lehen amaitzea espero da. Bigarren fasean, 2026an, Santa Katalinako Lorategi Botanikorako adar bat eta A-3302 errepilerako bidezidorren luzapena sartuko dira, non Zadorratik Gasteizerako bide berdearen trazadurarekin lotuko den.

“

«El presupuesto destinado para esta actuación asciende a unos 673.000 euros, una inversión que cuenta con el respaldo de fondos europeos»

Israel Carreras

«Aunque el cansancio era brutal, disfruté cada kilómetro»



El vecino de Ollávarre, Israel Carreras, completó el pasado mes de julio el Tour du Mont-Blanc Cyclo, una de las pruebas ciclistas de ultra-resistencia más duras y emblemáticas de Europa y en la que tuvo que superar 330 kilómetros y 8.000 metros de desnivel positivo a través del macizo del Mont Blanc.

Para lograrlo, Israel enfocó toda la temporada en este objetivo, participando en otras carreras, pero buscando que su pico de forma coincidiera con el Tour du Mont-Blanc. Todo ello con el apoyo de su familia, compañeros de equipo—especialmente Fernando e Iker por la cantidad de puertos subidos juntos—y el asesoramiento material y mecánico de Gama Bicicletas. Sus entrenamientos más duros consistieron en bloques de tres o cuatro días seguidos, con sesiones de seis a siete horas y una gran acumulación de desnivel. Para ello, pedaleó por zonas

como los Valles Pasiegos, Sierra de Cameros o Ezcaray.

Israel recuerda el momento de la salida, a las 5:00 de la mañana, como “uno de los más emotivos” de su vida, “con una tensión y un silencio difíciles de describir”. En ese instante, Carreras y sus tres compañeros se fundieron en un abrazo, listos para hacer realidad su sueño.

A pesar del cansancio, reconoce que la buena preparación le permitió no tener momentos excesivamente duros durante la prueba y detalla que, lo que más le ayudó a superarlos fue la sensación de sentirse “privilegiado” por estar en un lugar tan impresionante, haciendo lo que le gusta y con el apoyo incondicional de su familia. “Aunque el cansancio era brutal, disfruté cada kilómetro”, señala.

El recorrido, que atraviesa Francia, Suiza e Italia es un continuo desfile de montañas nevadas, lagos, cascadas y valles

«La sensación de cruzar la meta fue de alegría y agradecimiento»

infinitos. Paradójicamente, “una de las mayores dificultades fue afrontar la primera bajada de noche y a gran velocidad, además del desafío que suponen los puertos de 30 y 40 kilómetros de subida”. Carreras completó la prueba en menos de 15 horas, logrando un gran Top 50 entre 550 participantes. La sensación de cruzar la meta, un momento que había visualizado en su mente “muchas veces”, fue de “alegría y agradecimiento”.

A la hora de explicar la clave para finalizar una prueba de ultraciclismo, Israel considera que la parte física es imprescindible, pues hay que estar muy preparado, pero también destaca la importancia de la parte mental.

Tras haber completado la que es considerada la prueba ciclista de un solo día más dura del mundo, Carreras ya tiene varios retos en mente y su pensamiento está ya en la Pedals de Foc Non Stop, una prueba que celebrará próximamente su 20º aniversario.



“

...una prueba de cuatro horas de duración que se tomaron a modo de toma de contacto, pero califican como “emocionante” y “estresante”

Mikel Goikoetxea hace historia en Pont-de-Vaux

El vecino de Iruña de Oca Mikel Goikoetxea, grabó su nombre en la historia el pasado mes de agosto al tomar parte, como lo hiciera su padre hace 25 años, en el Mundial de Resistencia de Quad Cross disputado en el circuito francés de Pont-de-Vaux.

La expedición, que contó con el patrocinio del Ayuntamiento de Iruña de Oca, partió desde Nanclares con un doble propósito sentimental y competitivo. “Tras ser campeón de España, ir a Pont-de-Vaux era el siguiente reto que tenía”, señaló Mikel hace unos meses. De este modo, quería homenajear a su padre, José Ramón Goikoetxea, Óscar Romero y Valentín Arteaga, que en el año 2000 disputaron la durísima prueba francesa.

En esta ocasión, Mikel y su pareja, Sandra Salgado, optaron por participar en el Kenny Quad Contest, una prueba de cuatro horas de duración que se tomaron a modo de toma de contacto, pero califican como “emocionante” y “estresante”.

A pesar de las limitaciones de su quad, la pareja logró un meritorio 54º puesto entre 115 corredores, un resultado muy satisfactorio para el piloto del municipio, que ya tiene un nuevo objetivo en mente: completar la prueba de 12 horas.



Transporte

Recientemente, nuestro partido defendía en el Pleno el proceso que ha llevado a que el Gobierno vasco asuma la gestión del servicio de Cercanías en Euskadi y, en concreto, las nuevas Cercanías de Álava que entraron en funcionamiento el pasado 30 de mayo, servicio que sigue siendo operado por Renfe. Sin embargo, y especialmente tras el inicio del curso escolar, se vienen repitiendo quejas provocadas por el servicio que presta Renfe a la hora de desplazarse nuestros vecinos a Vitoria. Malestar que también parece generar en ciertos momentos el servicio prestado por los autobuses forales.

Un transporte de calidad, con unos horarios ajustados en la medida de lo posible a las necesidades reales de los vecinos y vecinas, a un precio competitivo debe ser el objetivo por el que se esfuerzen todas las instituciones afectadas. No dudamos de que sea así en nuestro caso. Pero es importante que quien debe hacerlo se esmere por solucionar los problemas que se vienen detectando. Ofrecemos la colaboración del Ayuntamiento de Iruña de Oca.

Y septiembre vuelve a poner (si en algún momento había dejado de estarlo) al acuífero de Subijana y a la Cantera de Nanclares de actualidad. Se han publicado informaciones según las cuales la Junta Administrativa “acuerda por sorpresa la prórroga de la cantera que rompió cavidades del acuífero de Subijana”.

La posición de los socialistas de Iruña de Oca ha sido contundente en esta cuestión. Baste recordar que una de las recientes mociones aprobadas al respecto con nuestro voto se dejaba claro que “el Pleno del Ayuntamiento de Iruña de Oca declara su posición contraria a cualquier ampliación del período de explotación de la cantera, que finaliza en el 2026 e insta al Gobierno Vasco y a la Junta Administrativa de Nanclares de la Oca a no conceder ninguna prórroga. Y, además: “El Pleno del Ayuntamiento de Iruña de Oca solicita al Gobierno Vasco que decrete la paralización cautelar de la actividad de la cantera de Nanclares al menos hasta que se aclare su posible afección al acuífero de Subijana o la posible necesidad de medidas para garantizar su seguridad”.

Nada más que añadir. Otros serán los que tengan que dar explicaciones.

Duela gutxi, gure alderdiak Osoko Bilkuran defendatu zuen Eusko Jaurlaritzak Euskadiko aldirietako zerbitzuaren kudeaketa bere gain hartzea ekarri duen prozesua, eta, zehazki, joan den maiatzaren 30ean martxan jarri ziren Arabako aldiri berriak, Renfek zerbitzu hori ematen jarraitzen baitu. Hala ere, eta batez ere ikasturtea hasi ondoren, Renfek Gasteizera joateko eskaintzen duen zerbitzuak eragindako kexak erreppikatzen ari dira. Badirudi, halaber, foru-autobusek ematen duten zerbitzuak zenbait unetan sortzen duela ezinegona.

Kalitatezko garraio batek, ahal den neurrian herritarren benetako premietara egokitutako ordutegiekin, prezio lehiakor batean, eragindako erakunde guztiak ahalegintza izan behar du helburu. Ez dugu zalantzak gure kasuan hala dela. Baina garrantzitsua da hori egin behar duenak detektatzen ari diren arazoak konpontzen ahalegintza. Iruña Okako Udalaren laguntza eskaintzen dugu.

Eta irailean Subijanako akuiferoa eta gaurkotasuneko Langraizko harrobia jarri zituen berriz ere (uneren batean utzi bazion). Informazio batzuk argitaratu dira, eta, horien arabera, Administrazio Batzarrak “ezustean erabaki du Subijanako akuiferoaren barrunbeak hautsi zituen harrobia luzatzea”.

Iruña Okako sozialisten jarrera irmoa izan da gai honetan. Aski izan bedi gogoraraztea gure botoarekin onartu berri den mozioetako bat argi geratzen zela: “Iruña Okako Udalaren Osoko Bilkurak harrobiaren ustiapen-aldiaren edozein luzapenen aukako jarrera adierazten du, 2026an amaitzen baita, eta Eusko Jaurlaritzari eta Langraiz Okako Administrazio Batzordeari eskatzen die luzapenik ez emateko. Eta, gainera: “Iruña Okako Udalbatzak Eusko Jaurlaritzari eskatu dio Langraizko harrobiaren jarduera kautelaz gel-diaraz dezala, gutxienez Subijanako akuiferoan izan dezakeen eragina edo haren segurtasuna bermatzeko balizko neurrien beharra argitu arte”.

Besterik ez. Beste batzuek eman beharko dituzte azalpenak.

Sin vivienda, ¿hasta cuándo?

En política y en gestión, la planificación es fundamental. Vemos que el PSOE gobierna sin planificación en materia de vivienda y que Bildu, una vez más, le brinda un respaldo automático. Desde 2016 no se ha levantado ni una vivienda protegida en nuestro municipio. Casi una década después, seguimos con un gobierno municipal que no responde a las necesidades de vecinas y vecinos. Tenemos terrenos para atender la demanda de vivienda y, sin embargo, el PSOE y Bildu están llegando a acuerdos con particulares. Pregunta de examen. En un acuerdo entre un particular y una entidad pública, ¿quién sale beneficiado? ¿Qué objetivos tiene el PSOE? Promesas electorales, una vez más. Lo vemos en la prensa y en la revista municipal. En cada campaña anuncian viviendas, planes de futuro y apoyo a la juventud, pero, una vez en el gobierno, todo queda en humo. No hay planificación, no hay vivienda pública y no hay políticas reales para fijar población joven en Iruña de Oca. La última promoción de vivienda social fue en 2016. Estamos en 2025... y así seguimos. ¿Dónde están aquellas promociones anunciatadas? ¿Dónde están las oportunidades de alquiler asequible?

Mientras no se hacen viviendas, sí se aprueban operaciones urbanísticas cuestionables. ¿Quién gana? Un particular. ¿Quién pierde? Todo el municipio. Esto no va de metros cuadrados ni de tasaciones: va de si queremos un urbanismo pensado para la gente o uno al servicio de intereses privados. El PSOE y Bildu han dejado claro de qué lado están. ¿Cuál es el resultado? Que nuestra juventud se marcha porque aquí no encuentra una vivienda asequible donde iniciar su proyecto de vida. Es una realidad que vivimos día a día. Quienes antes criticaban operaciones millonarias hoy aplauden y votan cada propuesta del PSOE. Desde su entrada en el gobierno municipal, su papel se ha reducido a comparsa y a la mediocridad. ¿Dónde queda la defensa de lo público? ¿Dónde la coherencia? La decepción entre quienes esperaban otra actitud es evidente.

Al problema de la vivienda en Iruña de Oca debemos darle una respuesta ya. El PSOE ha demostrado que no tiene proyecto, ni visión, ni compromiso real.

Desde EAJ-PNV lo decimos con claridad: la vivienda es un derecho, no una promesa electoral vacía. Iruña de Oca no puede permitirse seguir perdiendo a su juventud ni hipotecar su futuro por decisiones improvisadas.

Etxebitzarik gabe, noiz arte?

Politikan eta kudeaketan, plangintza funtsezkoa da. Ikusten dugu PSOEk etxebitzitza arloko plangintzarik gabe gobernatzen duela eta Bilduk, beste behin ere, babes automatikoa ematen diola. 2016tik ez da etxebitzitza babesturik ere eraiki gure udalerrian. Ia hamarkada bat geroago, bizilagunen beharrei erantzuten ez dien udal gobernu batekin jarraitzen dugu. Etxebitzitza eskariari erantzuteko lurrik ditugu eta, hala ere, PSOE eta Bildu akordioak lortzen ari dira partikularrekin. Azterketa-galdera: partikular baten eta erakunde publiko baten arteko akordio batean, nor ateratzen da onuradun? Zer helburu ditu PSOEk? Hauteskunde-promesak, beste behin. Prentsan eta udal aldizkarian ikusten dugu. Kanpaina bakoitzean etxebitzitzak, etorkizunerako planak eta gazteentzako laguntza iragartzen dituzte, baina, behin gobernuan, dena sutan geratzen da. Ez dago plangintzarik, ez dago etxebitzitza publikorik eta ez dago benetako politikarik Iruña Okan biztanleria gaztea finkatzeko. Etxebitzitza sozialen azken sustapena 2016an izan zen. 2025ean gaude... eta horrela jarraitzen dugu. Non daude iragarritako promozioak? Non daude alokairu eskuragarriaren aukerak?

Etxebitzak egiten ez diren bitartean, hirigintza-eragiketa eztabaigarriak onartzen dira. Nork irabazten du? Partikular batek. Nork galtzen du? Udalerrirako osoak. Hau ez doa ez metro karratu-tuetatik ez tasazioetatik: jendearentzat pentsatutako hirigintza nahi dugun edo interes pribatuen zerbitzura dagoen bat nahi dugun. PSOEk eta Bilduk argi utzi dute zein aldetan dauden. Zein da emaitza? Gure gazteek alde egin dezatela, hemen ez dutelako etxebitzitza eskuragarririk beren bizi-proiektua hasteko. Egunez egun bizi dugun errealitatea da. Lehen operazio milioideen kritikatzen zituztenek gaur txalotu eta bozkatzen dute PSOEren proposamen bakoitzera. Udal gobernuan sartu zenetik, konpartsak eta kaskarkeria baino ez da izan. Non geratzen da arlo publikoaren defentsa? Non koherentzia? Etsipena nabaria da beste jarrera bat espero zutenen artean. Iruña Okako etxebitzitzaren arazoari erantzun bat eman behar diogu dagoeneko. PSOEk erakutsi du ez duela ez proiekturik, ez ikuspegirik, ez benetako konpromisorik.

EAJ-PNVtik argi eta garbi diogu: etxebitzitza es-kubide bat da, ez hauteskunde promesa huts bat. Iruña Okak ezin du bere gatzaroa galtzen jarraitu, ezta bat-bateko erabakien bidez etorkizuna hipotekatu ere.

El agua vale más que la cantera: una invitación a la reflexión

Lo ocurrido recientemente en la Junta Administrativa de Nanclares no puede dejarnos indiferentes. Por sorpresa y con una mayoría ajustada, se ha aprobado la prórroga de la cantera que ya provocó daños graves en el acuífero de Subijana, nuestra mayor reserva estratégica de agua. Siete miembros de la Junta cambiaron su postura en el último momento, decantando así la balanza hacia una decisión que, en nuestra opinión, pone en riesgo el futuro de todo el municipio.

Queremos explicar por qué estamos en desacuerdo y, al mismo tiempo, aclarar un malentendido: los carteles que se han colocado en el pueblo no son un ataque personal ni una agresión contra nadie. Quienes forman parte de la Junta Administrativa ejercen un cargo público, y como tal, deben estar dispuestos a escuchar la crítica ciudadana cuando sus decisiones afectan a la comunidad en su conjunto. Los carteles son, sencillamente, una invitación a reflexionar, a reconsiderar una decisión tomada bajo fuertes presiones externas, y a abrir un debate honesto y transparente.

Una decisión precipitada e innecesaria

No había ninguna urgencia para aprobar esta prórroga ahora. El propio procedimiento marcaba un plazo hasta marzo para contestar, y además, aún estamos a la espera de un informe técnico definitivo que evalúe de manera rigurosa los riesgos y consecuencias. Entonces, ¿por qué correr? ¿Por qué tomar una decisión de tanta trascendencia de manera apresurada y sin contar con todos los datos?

Las respuestas que se han dado para justificar la prisa no convencen. Se nos habla de que la cantera genera empleo, cuando sabemos que su impacto económico es mínimo en comparación con los riesgos que acarrea. Se menciona la supuesta seguridad de las nuevas condiciones, cuando los informes previos de URA ya alertaban de graves daños al acuífero. Se afirma que no hay alternativas, cuando en realidad lo que falta es voluntad de buscar soluciones que respeten tanto al medio ambiente como al bienestar vecinal.

Argumentos débiles, consecuencias graves

Muchos de los argumentos utilizados para defender la prórroga son, siendo sinceros, de poco peso, cuando no directamente falsos. Y lo más

preocupante es que con ellos se intenta ocultar lo esencial: estamos hablando de un acuífero que garantiza el agua de nuestras casas, de nuestros cultivos y de las generaciones futuras. Una cantera se puede cerrar, pero el agua perdida no se recupera jamás.

No se trata de oponerse por sistema ni de hacer política partidista con este asunto. Se trata de defender lo más básico: el derecho a un agua limpia y segura. Y eso está por encima de los intereses de una empresa o de cualquier cálculo político.

Un llamamiento al sentido común

Por todo ello, reiteramos: los carteles no son una agresión, sino un recordatorio de que la ciudadanía está atenta, de que la comunidad tiene derecho a saber y a opinar. Son también un llamamiento al sentido común de los siete miembros de la Junta que cambiaron su voto: todavía están a tiempo de reconsiderar.

El agua vale más que cualquier beneficio económico pasajero. El agua es vida, es futuro, es el bien común que no podemos hipotecar.

Vecinas y vecinos: sigamos unidos, sigamos vigilantes. Porque lo que está en juego no es una cantera, es el agua que bebemos.

Ura diruaren gainetik: hausnarketarako gonbidapena

Azken astean, Nanclaresko Juntak harrobiaren luzapena onartu du, Subijanako akuiferoari kalte egin dion empresari berriro baimena emanez. Erabakia harrigarria izan da: zazpi kidek botoa aldatu dute azken unean, azalpenik eman gabe. Ez zegoen presarik, martxora arte zegoen epea eta txosten tekniko osoa falta da oraindik. Horregatik uste dugu erabakia presiopean eta daturik gabe hartu dela. Herrian jarritako kartelak ez dira eraso pertsonala, baizik eta herritarrek egindako gonbidapena: hausnarketa, gardentasuna eta arduraz jokatzea eskatzea. Azken finean, ura da guztion ondare komuna eta gure etorkizuna.

Hay que tener mucha imaginación

Quien escuche últimamente hablar sobre las 40 viviendas de VPO de Iruña de Oca, quizá piense que es una oportunidad real para venir a vivir aquí. La tendrá o habrá que imaginárselo. Esas llaves no se entregarán hasta dentro de cinco años como mínimo. Ahora hay terrenos con hierba. Y menos mal que en su momento el Partido Popular le dijo al alcalde del PSOE “¿si está aprobado el Plan General y hay vía libre para comenzar a construir vivienda por qué no empiezas?”.

Hay que tener mucha imaginación para creer que sin el trabajo del Partido Popular se podrá seguir dando pasos para hacer reales esas viviendas. El alcalde se caracteriza por ir sin plan, y con su deficiente gestión actual amenaza con expulsar a toda una generación, que ve imposible a día de hoy poder vivir en Iruña de Oca. No es imaginación, es realidad que 219 personas han solicitado una vivienda para vivir en nuestros pueblos. Lo dice Etxebide y lo constatamos en los pueblos. Pero no hay vivienda. En Iruña de Oca hay suelo para construir, el Ayuntamiento lo tiene y existen posibles compradores, todas esas personas que demandan vivienda aquí. Por favor, no perdamos oportunidades por la falta de voluntad del alcalde del PSOE.

En lo que sí está centrado el alcalde es en pensar que en Iruña de Oca se puede hacer y deshacer según le convenga: “¿Que hay que promocionar el Jardín de Santa Catalina junto a la Delegación del Gobierno (PSOE) dentro de un acto institucional? Pues organizo un acto pero no informo al resto de grupos políticos y así que solo venga quien yo quiera”. Lo peor es que no nos sorprenden estas actitudes, porque no es la primera vez ni será la última que no nos avisa de este tipo de actos. Hay que tener mucha imaginación para pensar en un acto plural donde todos los vecinos se sientan representados si quien lo organiza es el alcalde.

Y también mucha imaginación para pensar que lo que prometió el alcalde al alumnado del Instituto Badaia se haya puesto en marcha casi dos años después de las bonitas palabras. Le pidieron la instalación de un parque de calistenia para poder entrenar con el peso corporal en soportes de barras y bancos. Pero de eso no se sabe nada, una vez más. Ya pueden tirar de imaginación los jóvenes, los vecinos de Iruña de Oca, las personas que quieran venir a vivir, los que quieran quedarse para creer que lo que dice el alcalde se cumple porque no es así.

Aquí nos tenéis irunaoca@ppalava.com

Irudimen handia izan behar da

Azken aldian Iruña Okako babes ofizialeko 40 etxebizitzei buruz hitz egiten entzuten duenak, agian hona bizitza etortzeko benetako aukera dela pentsatuko du. Izango du edo imajinatu beharko da. Giltza horiek gutxienez bost urte igaro arte ez dira emango. Orain belarra duten lurak daude. Eta eskerrak bere garaian Alderdi Popularrak PSOEko alkateari esan zion “Plan Orokorra onartuta badago eta etxebizitza eraikitzen hasteko bidea libre badago, zergatik ez zara hasten?”.

Irudimen handia izan behar da Alderdi Popularraren lanik gabe etxebizitza horiek egia bihurtzeko urretsak ematen jarraitu ahal izango dela sinesteko. Alkatearen ezaugarri nagusia planik gabe joatea da, eta egungo kudeaketa eskasarekin belaunaldi oso bat kanporatzeko mehatxua egiten du, gaur egun ezinezkoia ikusten baitu Iruña Okan bizi ahal izatea. Ez da irudimena, egia da 219 personak eskatu dutela etxebizitza bat gure herrietan bizitzeko. Etxebidek esaten du eta herrietan egiaztatzen dugu. Baino ez dago etxebizitzarik. Iruña Okan eraikitzeko lurzorua dago, Udalak badu eta erosle posibleak daude, hemen etxebizitza eskatzen duten pertsona horiek guztiak. Mesedez, ez dezagun aukerarik galdu PSOEko alkatearen borondate faltagatik.

Alkateak uste du Iruña Okan komeni zaison moduan egin eta desegin daitekeela: “Santa Katalina lorategia sustatu behar da Gobernuaren Ordezkaritzarekin (PSOE) batera, ekitaldi instituzional baten barruan? Bada, ekitaldi bat antolatzen dut, baina ez ditut gainerako talde politikoak informatzen, eta, beraz, nahi dudana bakarrik etortzen da”. Okerrena da jarrera horiek ez gaituztela harritzen, ez baita horrelako ekintzez ohartarazten gaituen lehen aldia eta ez baita azkena izango. Irudimen handia izan behar da ekitaldi plural batean pentsatzeko, non bizilagun guztiak ordezkatuta sentituko diren, antolatzen duena alkatea bada.

Eta baita ere irudimen handia Badaia Institutuko ikasleei alkateak agindu ziena ia bi urtera martxan jarri dela pentsatzeko. Kalistenia parke bat jartzeko eskatu zioten, gorputzaren pisuarekin barra- eta banku-euskarrieta entrenatu ahal izateko. Baino horretaz ez dakigu ezer, berriz ere. Dagoeneko irudimena bota dezakete gazteek, Iruña Okako bizilagunek, bizitza etorri nahi duten pertsonak, alkateak esaten duena betetzen dela sinesteko geratu nahi dutenek, horrela ez delako.

Hemen gaituzue irunaoca@ppalava.com



Javier
López

Sácale el máximo partido al ciclo indoor



Han pasado más de 30 años desde que inventara el ciclo indoor, una de las actividades deportivas ofertadas en el Centro Deportivo Arrate. Una clase de ciclo está al alcance de todas las personas, independientemente de su nivel deportivo, pues ni siquiera es necesario saber montar en bicicleta y las cargas son autoregulables por cada usuario. Además, no tiene impacto articular y se trabaja un gran número de grupos musculares. A continuación tienes unas claves para que saques el máximo partido a tus sesiones sobre la bici.

Lo primero que es importante es realizar una fase de calentamiento a una velocidad de pedaleo suave. Después una fase principal de cuestas y llanos alternados. Y por último, una fase de estiramientos y descongestión.

El pedaleo siempre debe ser redondo y con la punta del pie hacia arriba, ya que si ejecutamos mal el gesto sobrecargaremos el gemelo y el soleo.

Aunque cada persona tiene sus propias cualidades y ritmos, la cadencia de pedaleo ideal está entre las 60 y 120 pedaladas por minuto.

En las clases de ciclo no es aconsejable trabajar el tren superior, ya que de esa manera no lograremos un correcto control neuromuscular sobre los ejercicios que hagamos y adoptaremos posturas que pueden provocarnos alguna lesión.

Y por último, algo que puede parecer obvio pero es importante, es mantener la hidratación durante toda la sesión, ya que es recomendable beber hasta un litro de agua durante una clase.

“

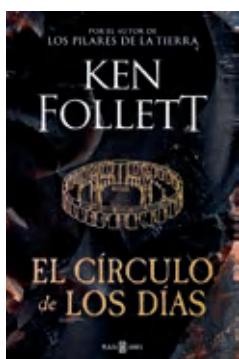
«Una clase de ciclo está al alcance de todas las personas, independientemente de su nivel deportivo, pues ni siquiera es necesario saber montar en bicicleta y las cargas son autoregulables»



EN EL RECUERDO



LECTURA



EL CÍRCULO DE LOS DÍAS *de Ken Follett*

En su última novela, Ken Follett se adentra en uno de los mayores misterios de la historia: la construcción de Stonehenge. A través de la visión de un minero de sílex y una sacerdotisa, el autor de Los Pilares de la Tierra compone una visión completa de una época tan desconocida como fascinante.



COMER BIEN



Uno de los tentempiés más famosos de Costa Rica es el denominado Chifrijo, una combinación de frijoles y chicharrones a la que es común añadirle también salsa de tomate o mayonesa, aguacate y chile picante. Se presenta en un plato en el que sobre una base de frijoles con caldo y arroz, se colocan los chicharrones con salsa chimichurri. A partir de aquí se añaden ingredientes según el gusto de los comensales. También existen variantes vegetarianas con trozos de queso, soya o proteínas vegetales en lugar de chicharrones.



CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO *de Juan Manuel García*

¿Sabías que, según un estudio de la revista Science, decimos unas 16.000 palabras diarias? En cambio, el lenguaje corporal está activo las veinticuatro horas del día. Aunque parezca mentira, comunicamos más por lo que callamos que por lo que decimos y en este libro aprenderemos a entender mejor a los demás y a nosotros mismos.

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

HORARIO 2025/26

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"
		GOLD GYM		GOLD GYM	
10:00	G-PUMP	RITMOS	GAP	RITMOS	CICLO INDOOR
		GOLD GYM		MONITOR EN SALA	
10:30		MONITOR EN SALA			
11:00	ESPALDA SANA	AQUA GYM	AQUA GYM	MONITOR EN SALA	TOTAL BODY
	RITMOS			CICLO INDOOR	RITMOS
11:30		MONITOR			
11:50				FUNCIONAL	CORE EXPRESS
17:00	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"	HIT 30"
17:30	FUNCIONAL	GAP	G-PUMP	TOTAL BODY	G-PUMP
					RITMOS
18:00	MONITOR EN SALA	CICLO INDOOR	MONITOR EN SALA	FUNCIONAL	MONITOR EN SALA
	RITMOS	NATACION ADULTOS	RITMOS		FUNCIONAL
19:30	MONITOR EN SALA	ESPALDA SANA	MONITOR EN SALA	ESPALDA SANA	MONITOR EN SALA
	CICLO INDOOR		CORE		
20:20	FUNCIONAL		GAP EXPRESS		

