Ayuntamiento de Esteribar
Esteribarko Udala

ESTERIBAR

AÑO 2 | diciembre 2021 - NÚMERO 7 2. URTEA | 2021ko - abendua - 7. ALEA

BOLETÍN DE INFORMACIÓN MUNICIPAL | UDAL INFORMAZIO ALDIZKARIA

IMPRESO SIN DOMICILIO POSTAL
POSTA HELBIDERIK GABEKO INPRIMAKIA

EL SERVICIO DE EUSKERA DEL AYUNTAMIENTO DE ESTERIBAR

ABRE EN OLLOKI LA NUEVA CAFETERÍA-BAR-TIENDA

JUVENTUD Y VIVIENDA EN EL I FORO JOVEN DE ESTERIBAR

CONCEJOS DE ESTERIBAR: LARRASOAÑA

INFOESTERIBAR, INFORMACIÓN DEL AYUNTAMIENTO A TRAVÉS DE WHATSAPP

ESTERIBARKO UDALEKO EUSKARA ZERBITZUA

OLLOKIKO KAFETEGI-OSTATUDENDA BERRIA ZABALIK

GAZTEAK ETA ETXEBIZITZA ESTERIBARKO I. GAZTE FOROAN

ESTERIBARKO KONTZEJUAK: LARRASOAÑA

"INFOESTERIBAR", UDALAREN INFORMAZIOA WHATSAPP BIDEZ

Boletín de Información Municipal del Ayuntamiento de Esteribar
Esteribarko Udalaren Informazio Aldizkaria

BOLETÍN DE INFORMACIÓN MUNICIPAL
ESTERIBARKO UDAL INFORMAZIO ALDIZKARIA

Año 2 - número 72 Urtea - 7. alea

Edita | Argitaratzailea
Ayto. de Esteribar
Esteribarko Udala
Avda. de Roncesvalles,
Orreaga Etorbidea
13 - 31630 - Zubiri
Tfno.| Tel.: 948 30 40 71
www.esteribar.org
Diseño y redacción
Disenua eta erredakzioa
Argus CCI Ediciones
Fotografías | Argazkiak
Blanca López
Archivo | Artxiboa
Imprime | Imprimatzailea
Huarte Gráfica
Depósito Legal | L. gordailua
D.L. 899-2020

TELÉFONOS DE INTERÉS | | TELEFONO INTERESGARRIAK

A. de Esteribar | Esteribarko U. (Zubiri) 948 304 071
Servicios Sociales (Cita Previa) 948 333 223
Agencia de Desarrollo Rural Cederna (Cita Previa) 639 905 357
Servicio de Euskera 948 304 071
Polideportivo de Esteribar 948 304 007
Centro Cívico de Olloki 948 517 796
Registro Civil 948 304 071
Juzgado de Paz 948 304 300
Escuela Infantil de Esteribar 948 361 575
Colegio Gloria Larrainzar 948 304 513
Consultorio de Zubiri 948 304 106
Consultorio de Larrasoaña 948 304 342
Consultorio de Eugi 948 304 319
Centro de Salud de Huarte 948 335 033
Farmacia Lda. Liso (Zubiri) 948 304 226
Taxi F. Ventana (Zubiri) 609 447 058
Serv. Autobús línea A. Artieda 948 300 287

CONCEJOS KONTZEJUAK

C. de Antxoritz | Antxorizko K.: Ana Gurbindo | concejodeantxoriz@gmail.com
C. de Eugi | Eugiko K.: Unai Seminario | concejodeeugi@gmail.com 948 304 047
C. de Inbuluzketa | Inbuluzketako K.: Fran Equisoain | franequi@hotmail.es 948 304 139
C. de Iragi | Iragiko K.: David Sánchez | concejoiragi@gmail.com
C. de Larrasoaña | Argiloa Mangado | concejodelarrasoana@gmail.com
C. de Saigots | Saigotzko K.: David Urio | davidurioe@yahoo.es
C. de Sarasibar| Sarasibarko K.: Enrique García | concejo.sarasibar@gmail.com
C. de Zabaldika | Zabaldikako K.: Cruz Zazpe | concejodezabaldika@gmail.com
C. de Zubiri| Zubiriko K.: Alvaro Fonseca | concejodezubiri@gmail.com 948 30 43 78
C. de Urdaniz |Urdaizko K.: Txus Arana urdaitzurdaniz@gmail.com

¡DESCUBRIR ESTERIBAR TIENE PREMIO!

Aquí tienes una foto de un lugar del valle. Si sabes cual es, envíanos tu respuesta a noticiasesteribar@gmail.com, tenemos un regalo para sortear el 20 de enero de 2022 entre quienes participeis.

ESTERIBAR DESKUBRITZEAK SARIA DU!

Hona hemen bailarako toki baten argazkia. Zein den baldin badakizu, bidal iezaguzu zure erantzuna noticiasesteribar@gmail.com helbidera. 2022eko urtarrilaren 20n opari bat zozketatuko dugu parte hartzen duzuenen artean.

¿HAY UN TEMA QUE TE INTERESA O QUIERES PUBLICAR ALGO?
GAIREN BAT INTERESATZEN ZAIZU EDO ZERBAIT ARGITARATU NAHI DUZU?

Si hay algún tema que te interesa especialmente o quieres comunicar una información de interés, ponte en contacto con nosotros a través noticiasesteribar@gmail.com en el BIM Esteribar tienes tu espacio

Gai bat bereziki interesatuz gero, edo informazio interesgarri bat jakinarazi nahi baduzu, jar zaitez harremanetan gurekin: noticiasesteribar@gmail.com Esteribarko buletinean duzu lekua.

¡FELIZ NAVIDAD! DICIEMBRE 2021EKO ABENDUA ZORIONAK!

Por segundo año consecutivo, vamos a celebrar esta Navidad con incertidumbre, tanto por la nueva ola de la pandemia y su importante repunte de casos, como por la subida de precios, y otros factores que amenazan la recuperación de la economía. Son tiempos difíciles, pero no nos dejemos doblegar. Actuemos con responsabilidad por el bien común.
El Ayuntamiento os desea

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2022

Bigarren urtez jarraian, ziurgabetasunean ospatuko ditugu Gabonak, bai pandemiaren olatu berriagatik, kasuen gorakada handiagatik, prezioen igoeragatik zein ekonomiaren suspertzea arriskuan jartzen duten beste faktore batzuengatik ere.
Garai zailak dira, baina ez gaitezen uzkurtu. Guztion oneko erantzukizunez jokatu.

EGUBERRI ON ETA URTE BERRI ON 2022

Matilde Añón. Alcaldesa. Alkatea.

SERVICIOS | ZERBITZUAK

EL SERVICIO DE EUSKERA DEL AYUNTAMIENTO DE ESTERIBAR

Jaione Dorai Oskotz es la técnica del Servicio de Euskera de Esteribar desde julio de 2020. El servicio lleva 26 años funcionando y desde hace 11 depende directamente del ayuntamiento del valle. "Nuestro objetivo es el fomento del euskera tanto en el propio ayuntamiento como en el valle, potenciando su presencia y su uso en el día a día, partiendo de la situación sociolingüística actual", nos dice Jaione. "El Servicio elabora un plan de actuación anual dirigido a impulsar la normalización del euskera de manera transversal en diversos ámbitos".

A su vez, está integrado en la Red de Servicios de Euskera de Navarra (NUETS) en la que trabajan de forma conjunta diversos proyectos, por ejemplo, la página www.elaide.eus, con recursos para quienes aprenden euskara y el portal www.era.eus, dirigido a padres y madres de niños y niñas de 0 a 12 años. El servicio de euskera lleva a cabo programas específicos para el valle en el ámbito educativo en colaboración con el Colegio y la Escuela Infantil; al igual que de ocio y cultura, colaborando con la ludoteca y organizando diferentes talleres o actividades culturales. También organiza campañas para fomentar el aprendizaje del euskera entre personas adultas, y ofrece el servicio de traducción y corrección de textos, rótulos y carteles a Concejos, entidades, comercios, autónomos, empresas y asociaciones del valle. "Animamos a todas las personas que lo necesiten a utilizar este servicio y entre todas consigamos que todas las comunicaciones públicas sean bilingües", señala Jaione. Si tenéis cualquier duda o queréis información, podéis llamar al 618 757 377 o enviar un mail a euskara@esteribar.org

ESTERIBARKO UDALEKO EUSKARA ZERBITZUA

Jaione Dorai Oskotz dugu 2020ko uztailetik Esteribarko Euskara Zerbitzuko teknikaria. Zerbitzuak 26 urte daramatza martxan, eta duela 11 urtetik ibarreko udalaren menpe dago zuzenean. "Gure helburua euskara sustatzea da, udalean bertan zein ibarrean euskararen presentzia eta eguneroko erabilera bultzatuz, egungo egoera soziolinguistikotik abiatuta", esan digu Jaionek. "Zerbitzuak urteko jarduera-plana prestatzen du, euskararen normalizazioa zehar lerro gisa hainbat esparrutan bultzatzeko".

Hainbat proiektu Nafarroako Udaletako Euskara Teknikarien Sarearekin (NUETS) lankidetzan garatzen dira, hala nola, www.elaide.eus orria, euskara ikasten dutenei begirako baliabideekin, eta www.era.eus ataria, 0 eta 12 urte bitarteko haurren gurasoentzat.

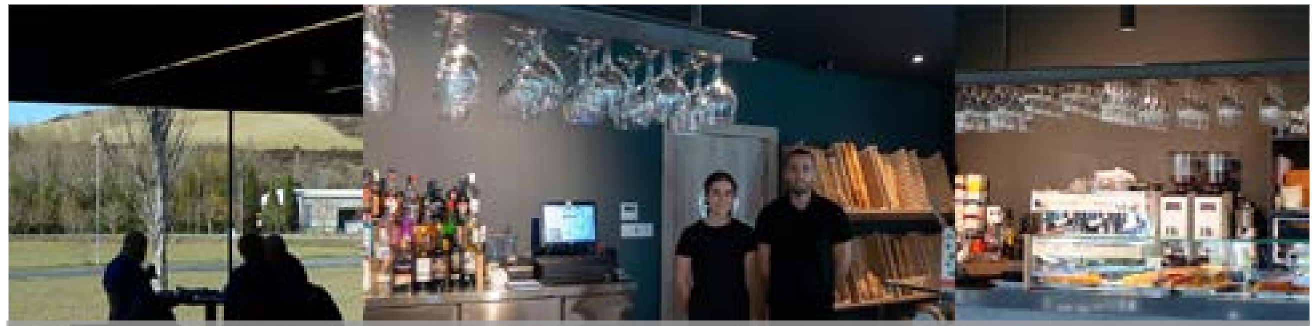
Ibarrerako berariazko programak antolatzen ditu hainbat eremutan, esaterako, hezkuntzaren esparruan eskolarekin eta haur eskolarekin lankidetzan; baita aisia eta kulturaren eremuan ere, besteak beste, tailer edo kultura-jarduerak antolatuz zein ludotekarekin elkarlanean arituz. Helduen artean euskara ikastea sustatzeko kanpainak ere antolatzen ditu, eta testuen itzulpen eta zuzenketa zerbitzua ere eskaintzen die kontzejuei, entitateei, saltokiei, autonomoei, enpresei zein ibarreko elkarteei eguneroko mezuak, errotuluak eta kartelak itzuli edota zuzentzeko laguntza emanez. "Zerbitzua hau erabiltzera animatzen ditugu behar duten guztiak, guztion artean lortu dezagun komunikazio publiko guztiak elebidunak izatea", dio Jaionek. Zalantzarik izanez gero edo informazio gehiago jasotzeko, deitu 618 757377 telefonora edo idatzi euskara@esteribar.org helbidera.

VUELVEN LAS ACTIVIDADES AL CLUB DE JUBILADOS Y JUBILADAS DE ESTERIBAR

ITZULI DIRA ESTERIBARKO JUBILATUEN KLUBEKO JARDUERAK

La edad no es una excusa para disfrutar de muchísimas cosas, la jubilación es el inicio de una época en la vida que puede ser realmente satisfactoria, y el Club de Jubilados y Jubiladas de Esteribar es el lugar de encuentro y aprendizaje donde compartir el tiempo y relacionarse. El último cuatrimestre el Club ha ido retomando la actividad y se han vuelto a organizar actividades. "Hemos hecho lo que hemos podido", nos dice Vicky, miembro de la Junta, "Betargi ha permanecido cerrado, ni comidas, ni día del Socio, pero seguimos con los cursos de pilates, yoga, reordenación postural y gimnasia, tan importantes para mantener una buena forma física y el servicio de podología en el Polideportivo. Hemos hecho talleres teatralizados de Ictus e Infarto, taller de Memoria y se ha creado un Grupo de Paseos. Seguimos con los talleres de igualdad, de informática, de manejo de móvil y de primeros auxilios; un taller de apoyo a la lectura dirigido por el escritor Roberto Valencia y una sesión de Cinefórum. Este año hemos hecho una excursión a La Guardia y Nájera, y en noviembre según lo previsto 38 personas viajamos y disfrutamos de Córdoba y Sevilla. En 2022 queremos retomar el grupo de Dantzas y el "Amitxi, apitxi".

Adina ez da aitzakia ez gozatzeko, are gehiago, erretiro garaia benetan pozgarria izan daitekeen bizitzako garai baten hastapena dugu. Esteribarko Jubilatuen Kluba ikasteko eta elkartzeko topaleku ezin hobea da, elkarrekin denbora partekatu eta harremanak josteko aukera eskaintzen duelako. Klubak jarduerari berrekin dio azken lauhilekoan, eta hainbat jarduera antolatu dituzte. "Ahal izan duguna egin dugu", esan digu juntako kide Vickyk, "Betargi itxita izan dugu, bazkaririk eta Bazkidearen Egunik gabe, baina martxan ditugu hainbat jarduera: pilates, yoga, jarrera-berrantolaketa eta gimnasia ikastaroak oso garrantzitsuak dira forma fisiko egokian mantentzeko, eta podologia-zerbitzua ere martxan dago kiroldegian. Iktus eta bihotzekoen antzerki-tailerrak eta memoriaren inguruko tailerrak egin ditugu, eta Paseatzeko Taldea ere sortu da. Aurrera jarraituko dugu berdintasuna, informatika eta mugikorraren erabilerari eta lehen sorospenei buruzko tailerrekin. Hauetaz gain, Roberto Valencia idazleak zuzendutako irakurketari laguntzeko tailerra eta zineforum saio bat ere antolatuko ditugu. Aurten txangoa egin genuen Laguardia eta Najerara, eta azaroan 38 lagun Kordoban eta Sevillan izan ginen bidaiaz gozatzen. 2022an dantza taldea eta "Amitxi-apitxi" berreskuratzea da gure asmoa.



ABRE EN OLLOKI LA NUEVA CAFETERÍA-BAR-TIENDA

OLLOKIN KAFETEGI-OSTATU-DENDA BERRIA ZABALIK

"Los vecinos están encantados y nosotros también", nos dice Jon Leache que junto a su hermana Katrín y su padre José Miguel se ha hecho cargo de la nueva cafetería-bar-tienda de Olloki. Jon nos dice: "Abrimos hace cuatro semanas, siempre nos hemos dedicado a la empresa, aunque no a la hostelería; hasta hace 2 meses hemos estado al frente de nuestra empresa de panadería, pero ahora nos dedicamos en exclusiva a este proyecto. El local se llama Athika 21 y estamos pendientes de que coloquen el cartel; el espacio es un lujo, está muy bien diseñado y eso ayuda mucho en el trabajo. Poco a poco iremos cerrando flecos. La acogida de la gente no ha podido ser mejor, queremos que nuestros clientes se sientan como en casa".
En la tienda pueden comprarse pan, bollería, pasteles, periódicos y productos gourmet como vinos, patés, queso. El bar-cafetería ofrece pinchos variados y servicio de restaurante: menú del día de martes a viernes; los sábados y domingos comidas y viernes y sábados cenas, todo con menú de fin de semana. Nos iremos adaptando a lo que nos pidan los clientes. El local es una oportunidad y queremos aprovecharla". Pueden hacerse reservas en el tfno. 848 980 233.

"Bizilagunak poz-pozik daude, eta gu ere bai", esan digu Jon Leachek. Bere ahizpa Katrin eta aita Jose Miguelekin batera, Ollokiko kafetegi-denda berriaren ardura hartu du Jonek, eta zera esan digu: "Duela lau aste ireki genuen, beti aritu izan gara enpresan, baina ez ostalaritzan; duela 2 hilabete arte gure okindegi enpresako buru izan gara, baina orain proiektu honetan dihardugu esklusiboki. Lokalak Athika 21 du izena eta kartela jartzeke dugu oraindik; luxuzko espazioa da, oso ongi diseinatuta dago eta horrek asko laguntzen du lanean. Pixkanaka-pixkanaka joanen gara gauza txikiak ebazten. Jendearen harrera ezin hobea izan da, eta nahi duguna da gure bezeroak etxean bezala senti daitezen".

Dendan ogia, opilak, pastelak, egunkariak eta gourmet produktuak eros daitezke, hala nola ardoak, pateak edo gazta. Taberna-kafetegiak pintxoak eta jatetxe zerbitzua eskaintzen ditu: eguneko menua asteartetik ostiralera; larunbat eta igandeetan bazkariak eta ostiral eta larunbatetan afariak, asteburuko menuarekin. Bezeroek eskatzen diguten horretara egokituko gara. Lokala aukera bat da, eta aprobetxatu egin nahi dugu". Telefonoz egin daitezke erreserbak: 848 980 233.

CINFA AMPLÍA SUS INSTALACIONES EN EL POLÍGONO OLLOKILANDA

CINFAK INSTALAZIOAK HANDITU DITU OLLOKILANDA INDUSTRIALDEAN

La ampliación de sus instalaciones en el polígono de Olloki es uno de los principales proyectos de Cinfa para 2022. El nuevo edificio, concebido para incrementar la capacidad de producción y almacenamiento de la compañía, tendrá una extensión de 2.700 m2 y cuenta con una inversión de 30 millones de euros. La planta ha sido diseñada teniendo en cuenta criterios de eficiencia energética y contará con un parque fotovoltaico de autoconsumo en su cubierta.
Como compañía socialmente responsable, y en el marco de los ODS, Cinfa lleva a cabo diversas iniciativas solidarias en línea con su misión de trabajar por la salud de las personas. Entre ellas, destacan "La voz del paciente", "La mirada del paciente" y el "Teaming", que ponen el foco en la realidad cotidiana de los pacientes y otros colectivos vulnerables. Además, este otoño ha puesto en marcha, junto al Club de las Malasmadres, la acción "Ellas cuentan", que trata de apoyar y visibilizar a mujeres con diferentes luchas vitales marcadas por la enfermedad.

Cinfak 2022rako duen proiektu nagusietako bat da Ollokiko industrialdeko instalazioak handitzea. Eraikin berria enpresaren ekoizpen eta biltegiratze ahalmena handitzeko sortu da, 2.700 m2 izanen ditu eta 30 milioi euroko inbertsioa eginen da. Instalazioa eraginkortasun energetikoko irizpideak kontuan hartuta diseinatu da, eta bere estalkian autokontsumorako parke fotovoltaikoa izanen du.
Erantzukizun soziala duen konpainia gisa, eta GJHen esparruan, Cinfak hainbat ekimen solidario egiten ditu, pertsonen osasunaren alde lan egiteko xedearekin bat. Horien artean, nabarmentzekoak dira "Pazientearen ahotsa", "Pazientearen begirada" eta "Teaming" izenekoak, pazienteen eta beste hainbat kolektibo zaurgarrien eguneroko errealitatean jartzen baitute arreta. Gainera, udazken honetan, Malasmadres Klubarekin batera, "Ellas cuentan" ekintza jarri du martxan. Ekimen honen bitartez, gaixotasunak markatutako bizi-borroka desberdinak dituzten emakumeak babestu eta ikusarazi nahi dira.

NOTICIAS

ALBISTEAK

JUVENTUD Y VIVIENDA EN EL I FORO JÓVEN DE ESTERIBAR

GAZTEAK ETA ETXEBIZITZA ESTERIBARKO I. GAZTE FOROAN

El 29 de octubre en la Sala Polivalente del Ayuntamiento y dentro de las acciones del I Foro Jóven de Esteribar, tuvo lugar el "Foro Vivienda y Jóvenes de Esteribar", un encuentro participativo para debatir sobre las posibilidades de acceso a la vivienda de la juventud que quiere seguir residiendo en el valle. Los asistentes expusieron sus preguntas y dudas y aportaron sus propuestas; se habló de viviendas en alquiler y en propiedad y de las diferentes situaciones que se dan tanto en pueblos pequeños como en los más grandes como Zubiri, Larrasoaña u Olloki. El objetivo es fijar población en el valle y encontrar soluciones con la participación activa de la juventud. En la sesión además de vecinos y vecinas participaron el Director general de vivienda, Eneko Larrarte, la Alcaldesa de Esteribar, Matilde Añón, Ion Erro, gestor de la empresa Proyecto 21, encargada de dinamizar el foro y Alberto Azkarate, Técnico de Juventud de Esteribar, que tomaron buena nota de las propuestas y mostraron su voluntad de colaborar para mejorar la situación.

Joan den urriaren 29an Udaleko erabilera anitzeko aretoan izan zen "Esteribarko Etxebizitza eta Gazteen Foroa", Esteribarko I. Gazte Foroaren ekintzen barruan kokatuta. Topaketa parte-har–tzailea izan zen, ibarrean bizitzen jarraitu nahi duten gazteek etxebizitza eskura–tzeko dituzten aukerei buruz eztabaidatzeko. Bertaratutakoek galderak eta zalantzak azaldu zituzten eta baita proposamenak egin ere: alokairuko eta jabe–tzako etxebizitzei buruz mintzatu zen, eta baita herri txikietan zein Zubiri, Larrasoaña edo Olloki bezalako herri handienetan gertatzen diren egoera desberdinei buruz ere. Bailaran biztanleria finkatzea da helburua, eta gazteen parte-hartze aktiboaren bitartez irtenbideak aurkitzea. Bileran, herritarrez gain, etxebizitzako zuzendari nagusi Eneko Larrartek, Esteribarko alkate Matilde Añónek, Proyecto 21 enpresako kudeatzaile Ion Errok (foroa dinamizatzeaz arduratzen dena) eta Esteribarko gazteria-teknikari Alberto Azkaratek ere parte hartu zuten. Egindako proposamenak ain–tzat hartu eta aurrerantzean egoera hobetzeko lankidetzan aritzeko borondatea agertu zuten.

"INFOESTERIBAR" INFORMACIÓN DEL AYUNTAMIENTO A TRAVÉS DE WHATSAPP

"INFOESTERIBAR", UDALAREN INFORMAZIOA WHATSAPP BIDEZ

El Ayuntamiento de Esteribar en su voluntad de informar a la ciudadanía de la forma más directa posible ha habilitado una cuenta de Whatsapp para que de forma cómoda, sencilla y personal recibamos información sobre eventos, noticias y avisos de interés. No se trata de un "grupo" sino de una "lista de difusión" que permite que cada usuario reciba la información mediante un mensaje individual. Para darse de alta en el servicio, primero hay que crear el contacto, Infoesteribar con el nº 641 981 147 y a continuación enviar la palabra "ALTA" a través de Whatsaap a ese contacto creado. Más información en la contraportada.

Esteribarko Udalak Whatsapp kontu bat prestatu du herritarrei ahalik eta modu zuzenenean informazioa emateko asmoz, modu eroso, erraz eta pertsonalean gertakizunei, albisteei zein ohar interesgarriei buruzko informazioa jaso dezagun. Ez da "talde" bat, baizik eta "hedapen-zerrenda" bat, erabiltzaile bakoitzak informazioa mezu indibidual baten bidez jasotzea ahalbidetzen duena. Zerbitzuan alta emateko, lehenik kontaktua sortu behar da: Infoesteribar izena 641 981 147 zenbakiarekin batera gorde, eta, ondoren, Whatsapp-en bidez "ALTA" hitza bidali bidali behar da sortutako kontaktu horretara. Buletinaren atzeko aldean aurkituko duzu informazio guztia.

NOTICIAS

ALBISTEAK

INÉS ALBA PRESENTA SU NUEVO LIBRO "DENTRO/BARNEAN"

"DENTRO/BARNEAN" LIBURU BERRIA AURKEZTUKO DU INÉS ALBAK

Inés Alba vive en Ilarratz, es ilustradora, diseñadora gráfica y también se dedica a la encuadernación. Nos habla de su trabajo y de su nuevo libro: "Durante 2021 he realizado una estancia en el Centro Huarte donde he centrado mi exploración artística en los laberintos, el tránsito y las herramientas para transitar la vida. Fruto de esa estancia ha sido el libro "Dentro/Barnean" que incluye textos de Maite Uriz, que pronto va a salir a la venta y voy a presentar al público en la 56 edición de la Feria del Libro de Durango que se celebra en diciembre, con ediciones en español y en euskera. Mi búsqueda es comunicar a través de las imágenes, me interesa la metáfora visual, las mezclas de materiales, los contrastes. Actualmente estoy trabajando en diferentes proyectos tanto propios como por encargo, realizando ilustraciones para libros, retratos, diseñando tarjetas de visita y cartelería y haciendo encuadernaciones personalizadas. Si queréis conocer mi trabajo podéis verlo en mi instagram @soy.ines.alba y en Domestika.

Inés Alba Ilarratzen bizi da, ilustratzailea eta diseinatzaile grafikoa da eta koadernaketan ere aritzen da. Bere lanaz eta liburu berriaz hitz egin digu: "2021ean egonaldi bat egin dut Uharte Zentroan, eta labirintoetan, igarobidean eta nire esplorazio artistikoa bizitza igaro–tzeko tresnetan oinarritu dut nire esplorazio artistikoa. Egonaldi horren emaitza izan da "Dentro/Barnean" liburua, Maite Urizen testuak biltzen dituena. Laster kaleratuko da eta Durangoko Liburu Azokaren 56. edizioan aurkeztuko dut, euskarazko eta gaztelaniazko edizioekin, abenduan. Nire bilaketa irudien bidez komunikatzean datza; metafora bisuala, materialen nahasketak eta kontrasteak interesatzen zaizkit. Gaur egun, hainbat proiektutan ari naiz lanean, batzuk neureak eta beste zenbait enkarguz jasotakoak ere, liburuetarako ilustrazioak sor–tzen, erretratuak egiten, bisita-txartelak eta kartelak diseinatzen eta koadernaketa pertsonalizatuak egiten. Nire lana ezagutu nahi baduzue, Domestika gunean eta nire instagram kontuan ikus dezakezue: @soy.ines.alba.

CONCIERTOS DE NAVIDAD DE LA ESCUELA DE MÚSICA ORREAGA

ORREAGA MUSIKA ESKOLAKO GABONETAKO KONTZERTUAK

"Este año sí tendremos conciertos de Navidad", nos dice Joserra Gutierrez, director de la Escuela de Música Orreaga, "haremos el ya tradicional en Zubiri, y otro en Olloki, por la extensión de la Escuela que funciona en el Dotacional. Aunque es posible que tengamos que hacerlo en la calle, ya veremos cómo van las cosas. Es un concierto muy esperado al que suelen acudir las familias y todos disfrutamos viendo los progresos del alumnado. Este año tenemos 144 alumnos matriculados, hemos pasado un par de años complicados, pero hemos conseguido mantener las matrículas".

"Aurten bai, Gabonetako kon–tzertuak izanen ditugu", esan digu Joserra Gutierrez Orreaga Musika Eskolako zuzendariak, "ohiko kontzertua eginen dugu Zubirin eta beste bat Ollokin, gizarte-etxean bertan martxan dugun Eskolaren hedadura dela eta. Baliteke kalean egin behar izatea, baina ikusiko dugu nola doazen gauzak. Familiak oso pozik etortzen dira kontzertura, eta denok gozatzen dugu ikasleen aurrerapenak ikusita. Bi urte zail igaro ditugu, baina matrikulei eustea lortu dugu eta aurten 144 ikasle ditugu matrikulatuta".

CONCEJOS | KONTZEJUAK

CONCEJOS DE ESTERIBAR: LARRASOAÑA

ESTERIBARKO KONTZEJUAK: LARRASOAÑA

En esta ocasión hablamos con Argiloa Mangado, presidenta del Concejo de Larrasoaña. La villa es fin de etapa del Camino y poseedora de una antigua y rica historia.

¿Desde cuándo eres presidenta del Concejo de Larrasoaña?
Es mi segunda legislatura, fui elegida en 2015 y otra vez en 2019. En 2015 entramos 5 personas con muchas ganas de trabajar y de hacer que el pueblo mantuviese su Concejo. En 2019 continuamos 2 de las personas que ya estuvimos y entraron 3 nuevas; quiero destacar que las 5 somos mujeres.

¿En qué proyectos estáis trabajando?
El proyecto principal es el transfronterizo Kintoan Barna , en el que estamos junto al Ayuntamiento del Valle y los Concejos de Eugi y Zubiri. Se trata de impulsar la zona como destino turístico en base a nuestros recursos culturales, naturales y deportivos; trabajamos junto a otras 12 localidades desde Garazi a Pamplona. Este proyecto nos ha permitido reformar y mejorar el Albergue Municipal, que este año hemos podido abrir, aunque con limitaciones de aforo. Es un servicio que da el pueblo y pensamos que debíamos ofrecerlo. También hemos trabajado en la mejora de la gestión de reservas del Frontón mediante la app Resasports para móvil. Vecinos y no vecinos pueden hacer sus reservas y está funcionando muy bien. Colaboramos también con el Polideportivo, con el Club Ibararte y en otras actividades deportivas, exhibiciones o campeonatos. Necesitamos mejorar el acceso al cementerio, y para esto estamos pendientes de las ayudas del Gobierno de Navarra. Si tenemos que realizar algún proyecto, mejora o inversión, necesitamos ayuda con la financiación.

Qué presupuesto tiene el Concejo de Larrasoaña?
Tenemos un presupuesto de 53.330 €. y la mayor parte se la lleva el préstamo del Frontón que finalizará en 2025, el resto es para las fiestas patronales, la gestión del Albergue y el mantenimiento de los edificios propiedad del Concejo. Solo contratamos personal para el albergue de abril a octubre. Para las labores de mantenimiento del pueblo hacemos auzolanes, tenemos una ordenanza que los regula y todo el vecindario de entre 18 y 55 años debe hacer 2 auzolanes al año o pagar 40 € por cada uno. Es una tradición que no vivimos como una obligación sino como una oportunidad de trabajar en comunidad por el pueblo y relacionarnos entre nosotros.

¿Cúal es la relación con las otras administraciones?
Las administraciones más cercanas son el resto de Concejos y el Ayuntamiento del valle. El Ayuntamiento y los representantes de los concejos nos juntamos trimestralmente en la "Mesa de Concejos", es una buena herramienta, así la comunicación es mucho más fluída, es un espacio de intercambio de información, problemas, necesidades e ideas, tanto por parte de los Concejos como del Ayuntamiento.

Larrasoañako Kontzejuko lehendakari Argiloa Mangadorekin mintzatu gara. hiribildua bideko etaparen amaiera dugu, eta antzinako historia aberats baten jabe.

Noiztik zara Larrasoañako Kontzejuko lehendakaria?
Nire bigarren legealdia da, 2015ean aukeratu ninduten eta 2019an berriro. 2015ean, lan egiteko eta herriak bere Kontzejua mantentzeko gogo handia zuten 5 pertsona sartu ginen. 2019an, egon ginen pertsonetako bik jarraitu genuen eta 3 pertsona berri sartu ziren; nabarmendu nahi dut bostok emakumeak garela.

Zein proiektutan ari zarete lanean?
Proiektu nagusia mugaz gaindiko Kintoan Barna da, ibarreko udalarekin eta Eugi eta Zubiriko kon–tzejuekin batera. Gure baliabide kultural, natural eta kiroletan oinarrituta, helburua da gunea helmuga turistiko gisa bultzatzea; eta horretarako, Garazitik Iruñera bidean kokatzen diren beste 12 herrirekin batera ari gara lanean. Proiektu horri esker, udal-aterpetxea berritu eta hobetu ahal izan dugu; aurten ireki ahal izan dugu azkenean, beti ere edukiera mugatuta. Herriak ematen duen zerbitzua da, eta eskaini behar genuela uste dugu. Pilotalekuko erreserben kudeaketa hobetzeko ere aritu gara lanean, mugikorrerako Resasports aplikazioaren bidez. Auzokideek eta bizilagun ez direnek ere erreserbak egin ditzakete, eta oso ongi funtzionatzen ari da. Lankide–tzan ari gara Kiroldegiarekin, Ibararte klubarekin eta beste hainbat kirol jarduera, erakustaldi edo txapelketekin ere. Hilerrirako sarbidea hobetu beharra dugu, eta horretarako NGren laguntzen zain gaude. Izan ere, proiektu, hobekuntza edo inbertsioren egin ahal izateko finantzaketan laguntza behar dugu.

Zer aurrekontu du Larrasoañako Kontzejuak?
53.330 €-ko aurrekontua dugu, eta gehiena 2025ean amaituko den frontoiaren mailegua ordaintzera bideratzen da; gainerakoa herriko jaietarako, aterpetxearen kudeaketarako eta kontzejuaren jabetzako eraikinen manten–tze-lanetarako. Aterpetxerako langileak apiriletik urrira bitartean hartzen ditugu soilik. Herriaren mantentze-lanetarako auzolanak egiten ditugu, horiek arautzen dituen ordenantza daukagu eta 18 eta 55 urte bitarteko bizilagun guztiek urtean 2 auzolan egin behar dituzte, edo 40€ ordaindu bakoi–tzagatik. Tradizio hori ez dugu betebehar gisa bizi, herriaren alde komunitatean lan egiteko eta gure artean harremanak izateko aukera gisa baizik.

Zein da beste administrazioekiko harremana?
Administrazio hurbilenak gainerako kontzejuak eta ibarreko Udala dira. Udala eta kontzejuetako ordezkariak hiru hilean behin elkartzen gara Kontzejuen Mahaian. Tresna egokia da, komunikazioa nabarmen arintzen du eta informazio, arazo, behar eta ideien trukaketarako gunea da bai Kontzejuen aldetik, bai Udalaren aldetik ere.

DEPORTE | KIROL

ESTERIBAR FINAL DE REMONTE Y CLUB PELOTAZALE

ESTERIBAR, ERREMONTE FINALA ETA PILOTAZALE KLUBA

La final se celebró en el frontón del polideportivo de Esteribar

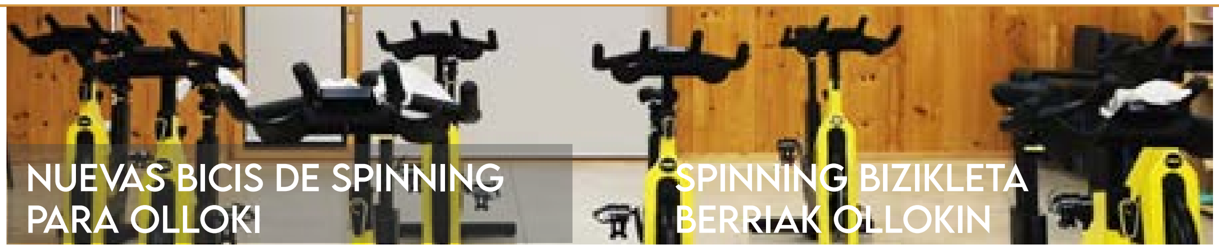
Finala Esteribar kiroldegiko frontoian ospatu zen

El Ayuntamiento de Esteribar es, desde su constitución en 2006, uno de los patronos de la Fundación Remonte Euskal Jai Berri y un año más, como es tradición gracias al patrocinio de Magna, Zubiri acogió la final del XVI Trofeo Comunidad Foral de Remonte profesional que se celebró en el Polideportivo de Esteribar. Este es el torneo más importante tanto para la Fundación como para nuestra Comunidad, un torneo que a lo largo de sus eliminatorias visita 17 poblaciones de Navarra. Este año fue campeona la pareja Uterga-Otano y Otxandorena-Azpiroz quedaron subcampeones.

Por otro lado Luis Sánchez, profesional manomanista que actualmente compite en la liga profesional francesa, es desde septiembre el nuevo Presidente del Club Pelotazale de Esteribar, "Gracias a las jornadas de puertas abiertas de este verano hemos conseguido atraer a nuevos jugadores y estamos muy satisfechos de haberlo conseguido. Además este año tenemos a Sergio Santesteban jugador de la escuela en la primera categoría Alevin de los Juegos deportivos de Navarra".

2006an eratu zenetik, Remonte Euskal Jai Berri Fundazioaren patronatuetako bat da Esteribarko Udala, eta beste urte batez Zubiriko Esteribarko kiroldegian egin da Erremonteko Foru Komunitateko XVI. Sariketa profesionalaren amaiera, Magnaren babesari esker tradizioa den gisan. Hauxe da txapelketarik garrantzitsuena bai Fundazioarentzat zein erkidegoarentzat, izan ere, kanporaketetan zehar, Nafarroako 17 herri bisitatzen baititu. Aurten Uterga-Otano bikotea izan zen txapeldun, eta Otxandorena-Azpiroz txapeldunorde geratu ziren.

Bestalde, irailetik goiti Luis Sánchez da Esteribarko Pilotazale Klubeko presidente berria, gaur egun Fran–tziako liga profesionalean lehia–tzen den buruz buruko profesionala: "Udako ate irekien jardunaldiei esker jokalari berriak erakartzea lortu dugu, eta oso pozik gaude lortu dugulako. Gainera, aurten, eskolako jokalaria den Sergio Santesteban Nafarroako kirol jokoetako lehen alebin mailan dugu".



NUEVAS BICIS DE SPINNING PARA OLLOKI

SPINNING BIZIKLETA BERRIAK OLLOKIN

El ayuntamiento del valle ha adquirido nuevas bicis de spinning para el Dotacional de Olloki que gestiona la empresa pública municipal Zubilan. El año pasado las clases fueron virtuales pero ya son presenciales y Marta Galar es la monitora: "El grupo está lleno y la gente muy motivada, y eso como profesora te cambia el ánimo y te llena de energía positiva. Teníamos bicis que se trajeron del Polideportivo, ya que aún no sabíamos qué respuesta iba a haber para la actividad. La respuesta ha sido muy buena, ahora ya tenemos bicis nuevas y la verdad es que todos estamos muy contentos". La actividad se lleva a cabo en el Dotacional de Olloki lunes y miércoles de 20 a 21h., el grupo está completo, 8 hombres y 2 mujeres asisten a las sesiones y disfrutan de las nuevas máquinas.

Spinning bizikleta berriak erosi ditu ibarreko Udalak Zubilan udal enpresa publikoak kudeatzen duen Ollokiko gizarte-etxerako. Iaz eskolak birtualak izan ziren, baina dagoeneko aurrez aurrekoak dira, eta Marta Galar da monitorea: "Lekuak beteta daude eta jendea oso motibatuta, eta horrek, irakasle gisa, gogoa aldatzen dizu eta energia positiboz bete. Kiroldegitik ekarritako bizikletak genituen, oraindik ez baikenekien zer harrera izanen zuen proposamenak. Erantzuna oso ona izan da, orain bizikleta berriak ditugu eta egia esan, oso pozik gaude denok". Jarduera Ollokiko gizarte-etxean egiten da astelehen eta asteazkenetan 20:00etatik 21:00etara. Taldea osatuta dago eta 8 gizon eta 2 emakume aritzen dira saioz saio makina berriez gozatzen.

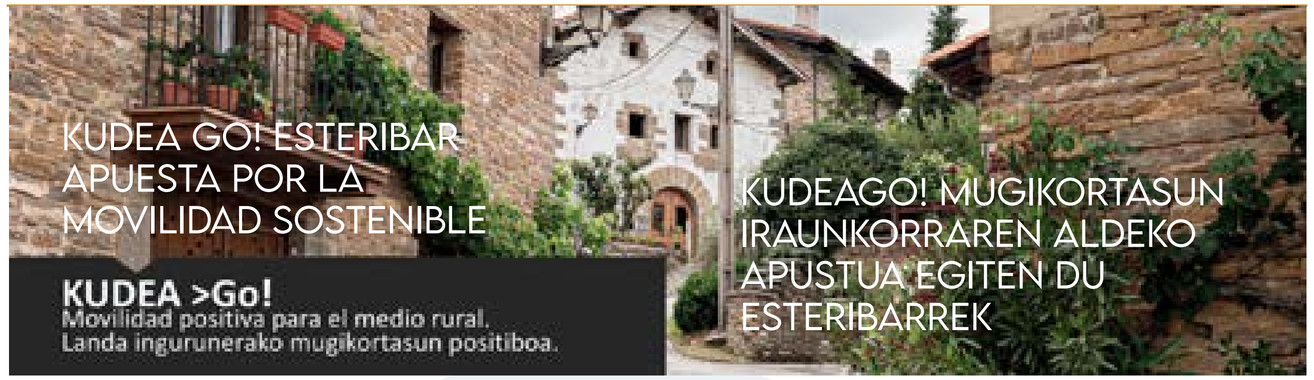
VUELVEN AL VALLE LA SANSILBESTRAIL Y LA NAFARROA XTREM

IBARRERA ITZULIKO DIRA SANSILBESTRAIL ETA NAFARROA XTREM

Después del parón del año pasado, el próximo 19 de diciembre vuelve la Sansilbestrail Esteribar con 2 trails: el popular de 8 Km. y con un desnivel de 300m. que da continuidad al Cross Popular de Esteribar que en 2018 celebró su 14ª edición y la prueba de 20 Km. con un desnivel de 1000 m. que sube hasta la cima del Baratxueta (1148 mts.). Ambas pruebas tendrán salida y llegada en el Polideportivo de Esteribar en Zubiri a las 10,30 h. y está prevista la participación de más de 400 corredores. Toda la información en el 948 304 007 (Polideportivo de Esteribar).

El 30 de abril se correrá la V Nafarroa Xtrem, un trail que ha ido creciendo y consolidándose como una de las carreras clave en el calendario competitivo y que reúne a más de 1.000 participantes. La ruta está trazada en su mayoría por senderos, dentro del recorrido de la GR322 y como punto cumbre del recorrido la subida al Baratxueta de 1.148 mts. Las inscripciones, para las 5 distancias disponibles (68, 35, 22, 35 pax. y 35+22), estarán abiertas hasta el 11 de abril. Más información en www.nafarroaxtrem.com

Iazko etenaren ondoren, bueltan dugu Sansilbestrail Esteribar lasterketa heldu den abenduaren 19an. Bi trail izanen dira: 8 kilometroko herrikoia 300 metroko desnibelarekin (2018an 14. edizioa egin zuen Esteribarko Herri Krosari jarraipena ematen diona) eta 20 kilometroko proba, 1.000 metroko desnibelarekin eta Baratxueta tontorreraino igotzen dena (1148 m.). Bi probak 10:30ean hasiko dira Zubiriko Esteribar kiroldegian eta 400 korrikalarik baino gehiagok hartuko dute parte. Informazio guztia 948 304 007 telefonoan (Esteribarko kiroldegia). Heldu den apirilaren 30ean korrituko da V. Nafarroa Xtrem lasterketa. Trail hau handi–tzen eta sendotzen joan da lehiaketa-egutegiko funtsezko lasterketa bilaka–tzeraino. 1.000 parte-hartzaile baino gehiago biltzen ditu. Ibilbidea antzinako bidezidorrek osatzen dute batez ere GR322 errepidearen ibilbidearen barruan, eta Baratxuetakoa da puntu gorena, 1.148 metrokoa. Izen-emateak zabalik egonen dira apirilaren 11ra arte, 5 distantzietarako (68, 35, 22, 35 eta 35+22). Informazio gehiago www.nafarroaxtrem.com.

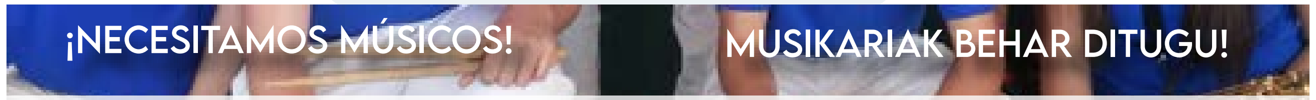


KUDEA GO! ESTERIBAR APUESTA POR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

KUDEAGO! MUGIKORTASUN IRAUNKORRAREN ALDEKO APUSTUA EGITEN DU ESTERIBARREK

KudeaGo! es una plataforma de movilidad positiva desarrollada específicamente para ser utilizada en ámbitos rurales, en los que la necesidad de soluciones de transporte es particularmente urgente. Pensada y diseñada para fomentar la movilidad colaborativa, facilita que las personas de las mismas localidades y zona, puedan compartir sus trayectos cotidianos en coche, consiguiendo así una movilidad más sostenible, una mejor conectividad entre los municipios, e incidiendo en tres cuestiones que afectan al medio rural: despoblación, medioambiente y desigualdad en la movilidad. Es una plataforma bilingüe español-euskera desde la que también podrás informarte y contactar con las empresas de autobús, taxi local u otros servicios de la zona. El ayuntamiento de Esteribar se ha adherido a este servicio de movilidad y está previsto que a partir de enero de 2022 ya esté integrada y disponible para su uso, toda la información del valle. La descarga es gratuita desde las tiendas de aplicaciones Google Play y App Store. ¡Comparte tus trayectos y haz un Esteribar más sostenible!

KudeaGo! Mugikortasun positiboko plataforma bat da, berariaz landa-eremuetan erabiltzeko garatua, garraio-konponbideen beharra bereziki premiazkoa den guneetan, hain zuzen ere. Elkarlaneko mugikortasuna sustatzeko pentsatuta eta diseinatuta dago, horrela, herri eta eremu bereko pertsonek eguneroko ibilbideak autoz parteka di–tzakete. Era honetan, mugikortasun iraunkorragoa lortzen da, udalerrien arteko konektibitate hobea, eta landa-inguruneari eragiten dioten hiru gai ukitzen ditu: despopulazioa, ingurumena eta mugikortasun-desberdintasunak. Gaztelania-euskara plataforma elebiduna da, eta bertatik informazioa jaso eta autobus, taxi lokal edo inguruko beste zerbitzu batzuetako enpresekin harremanetan jarri ahal izanen duzu. Aurreikuspenen arabera, 2022ko urtarriletik aurrera egonen da integratuta eta erabiltzeko moduan. Deskarga doakoa da Google Play eta App Store aplikazio dendetatik. Parteka itzazu zure ibilbideak eta egin Esteribar iraunkorragoa!



¡NECESITAMOS MÚSICOS!

MUSIKARIAK BEHAR DITUGU!

El grupo de "Gaiteros de Esteribar" es ya una realidad gracias a 3 músicos del valle. "También queremos crear una Txaranga y Joserra Gutiérrez director de la Escuela de Música Orreaga y el resto de profesores nos apoyan en esta iniciativa", nos dice Alberto Azkarate, responsable de Juventud y Cultura del ayuntamiento. "A raíz de las encuestas del Plan de Juventud vimos que había bastante gente que toca instrumentos y echaban de menos un grupo propio del valle". "La txaranga infantil de la Escuela de Música Orreaga que amenizaba las fiestas del valle, se disolvió hace unos 4 años", nos dice Joserra. "Queremos que la música siga escuchándose en las calles y fiestas de Esteribar".

Si eres músico de instrumentos de viento u otro y te gustaría formar parte de la Txaranga de Esteribar, ponte en contacto con Alberto en el 629 513 925 ¡Anímate y te aseguramos que lo vas a disfrutar!

Esteribarko gaiteroen taldea martxan dago bailarako 3 musikariren arteko lankidetzari esker: "Txaranga sortu nahi dugu orain, eta Joserra Gutierrez Orreaga Musika Eskolako zuzendaria eta gainerako irakasleak lagun ditugu ekimen honetan", esan digu Alberto Azkarate Udaleko Gazteria eta Kultura teknikariak. "Ideia Gazteria Planaren inkesten ondorioz sortu zen; ikusi baikenuen jende asko zegoela instrumentuak jotzen eta ibarreko talde propio baten falta sumatzen zutela haiek ere". "Ikasleak hazi egiten dira eta duela 4 urte bailarako jaiak girotzen zituen Orreaga Musika Eskolako txaranga desegin egin zen", esan digu Joserrak, "eta Esteribarko kaleetan eta jaietan musika entzuten jarraitu nahi dugu".

Hortaz, haize-instrumentuen musikaria edo beste bat bazara eta Esteribarko txarangan parte hartu nahi baduzu, jar zaitez harremanetan Albertorekin 629 513 925 telefonoan. Anima zaitez, gozamena ziurtatuta dago!

Casa la Apolonia. Zubiri

Apoloniaren etxea. Zubiri

ABIERTA LA CONVOCATORIA DE PROYECTOS AL CONCURSO INTERNACIONAL DE ARQUITECTURA RICHARD H. DRIEHAUS

Ya está abierta la convocatoria para presentar proyectos al Concurso de Arquitectura Richard H. Driehaus 2020-2022. En esta segunda fase del concurso internacional, arquitectos de cualquier nacionalidad pueden presentar propuestas de diseño arquitectónico para el emplazamiento de Zubiri, seleccionado en la primera fase del concurso. La edificación es propiedad del Concejo, hoy abandonada, está ubicada junto al Camino de Santiago que desciende desde Roncesvalles, y en las inmediaciones del puente que da nombre al pueblo.

Este edificio tuvo históricamente diversos usos, como el de hospedería o escuela, ahora la propuesta plantea restaurarlo y ampliarlo para convertirlo en un centro turístico-cultural.
El jurado internacional, en el que nuevamente estarán representadas las distintas instituciones que colaboran en esta iniciativa, evaluará las propuestas, seleccionando las que mejor se ajusten a los criterios del concurso.

Más información en la web oficial https://www.driehauscompetition.com/fase-2/

RICHARD H. DRIEHAUS ARKITEKTURA LEHIAKETAREN PROIEKTUEN DEIALDIA ZABALIK

Richard H. Driehaus 2020-2022 Arkitektura Lehiaketara proiektuak aurkezteko deialdia zabalik dago. Nazioarteko lehiaketaren bigarren fase honetan, edozein nazionalitateko arkitektoek aurkez ditzakete diseinu arkitektonikoko proposamenak lehen fasean aukeratutako Zubiriko kokalekurako. Eraikina Kontzejuaren jabetzakoa da, eta gaur egun utzita dago. Orreagatik jaisten den Donejakue bidearen ondo-ondoan dugu, herriari izena ematen dion zubiaren inguruan. Eraikin honek historikoki hainbat erabilera izan ditu, hala nola, ostatua edo eskola; orain, zaharberritzea eta handitzea da proposamena, zentro turistiko-kultural bihurtu ahal izateko.

Nazioarteko epaimahaiak ebaluatuko ditu proposamenak, eta ekimen honetan parte hartzen duten erakundeak ordezkatuta egonen dira lehiaketako irizpideetara hobekien egokitzen direnak hautatzeko.

Informazio gehiago webgune ofizialean: https://www.driehauscompetition.com/fase-2/

Puente medieval | Erdi aroko zubia | Larrasoaña

LA FUNDACIÓN DE LARRASOAÑA

del libro "Larrasoaña, sus basílicas, hospitales y cofradías" de Arturo Borruel Olano

Numerosos testimonios nos han permitido comprobar que anteriormente a la existencia de la actual Villa de Larrasoaña, existió un pequeño lugar conocido como Larrasoaina que pertenecía a la Casa Real de Roncesvalles. Estaba situado a un kilómetro en dirección a Pamplona, muy cerca de la actual muga con el término de Idoy. Con el tiempo, este pequeño lugar fue conocido como Larrasoainzar y fue allí donde, al parecer, estuvo ubicado el antiguo monasterio de Santa María y San Agustín, pues así lo sugiere el nombre con que es conocida la endrecera o paraje, el moroztorio.

La primera noticia que tenemos sobre la existencia de Larrasoaina es de 1072, año en que el rey de Navarra, Sancho de Peñalén, visita el citado monasterio de Santa María y San Agustín, donde vivió y se educó una hija ilegítima.

En el año 1174, Sancho VI el Sabio, rey de Navarra, concedió el Fuero que tenían los francos del Burgo de San Saturnino de Pamplona a los habitantes del plano de Iriberri, la actual Villa a la vez que les concedía el monte llamado de Behorizqui para que pudiesen gozar de todos sus usos y aprovechamientos en plena propiedad. Por un tiempo, el nuevo lugar fue conocido como Iriberri, por su condición de pueblo nuevo, pero poco después pasó a denominarse Larrasoaina o Larrasoaña, adaptando el viejo nombre de Larrasoainzar para el viejo lugar.

LARRASOAÑAREN SORRERA

Arturo Borruel Olanoren "Larrasoaña, sus basílicas, hospitales y cofradías" liburutik hartua

Lekukotasun ugarik erakutsi digute Larrasoañaren aurretik Larrasoaina izeneko toki txiki bat egon zela, Orreagako Errege Etxekoa. Iruñerantz kilometro batera zegoen, Idoiren mugatik oso gertu. Denborarekin, toki txiki hau Larrasoainzar bezala ezagutua izan zen, eta, dirudienez, bertan egon zen antzinako Santa Maria eta San Agustin monasterioa, horrela iradokitzen baitu basobera edo parajea ezagutzen den izenak, moroztorioa. Larrasoainari buruz daukagun lehen berria 1072koa da, Antso Peñalen Nafarroako erregeak aipatutako Santa Maria eta San Agustin monasterioa bisitatu zuen aldikoa, bertan bizi eta hezi baitzen aitortu gabeko alaba bat.

1174an, Antso VI.a Jakitunak, Nafarroako erregeak, Iruñeko San Saturninoko Burgoko frankoek zuten Forua eman zien Iriberriko planoko biztanleei, egungo hiribildua eta Behorizki izeneko mendia ematen zien aldi berean, bere erabilera eta aprobetxamendu guztiak jabetza osoan izan zitzaten. Garai batean, toki berri hura Iriberri bezala ezagutua izan zen, herri berria izateagatik, baina, handik gutxira, Larrasoaina edo Larrasoaña izena hartu zuen, Larrasoainzar izen zaharra toki zaharrerako utziz.

SALUD

La salud, ante todo

SALUD Y MICROBIOTA

José Javier Celorrio
Médico de Familia del Consultorio de Zubiri

La microbiota es el conjunto de microorganismos que se localizan de manera normal en distintos lugares del cuerpo humano como la piel, el tracto genitourinario o el tubo digestivo, incluida la boca. En los últimos tiempos está adquiriendo una gran relevancia por su extraordinaria relación con nuestra salud; incluso se le considera un órgano más del cuerpo por sus funciones.

En concreto, la microbiota intestinal o flora intestinal está compuesta mayoritariamente por bacterias, que habitan sobre todo en el colon, y con las que establecemos una relación simbiótica: ellas nos ayudan en el procesamiento de los alimentos, en concreto de aquellos vegetales ricos en fibra que no podemos digerir, también en la producción de algunas vitaminas o en la modulación de nuestro sistema inmune. Y nosotros, con nuestros hábitos, condicionamos su supervivencia; principalmente con el consumo de alimentos con efecto prebiótico (los que contienen sustancias que alimentan a nuestra microbiota como los carbohidratos accesibles por la microbiota también llamados tipo MAC por sus siglas en inglés, como los vegetales, verduras, frutas, setas, almidón resistente, etc.) o con efecto probiótico (alimentos con bacterias beneficiosas vivas como el chucrut, yogur, queso, kéfir o combucha, etc.).

Este ecosistema intestinal está conformado por distintas especies de bacterias que trabajan de forma sinérgica entre todas ellas. Hay unas más saludables y beneficiosas y otras más perniciosas; por ello es fundamental que estén en perfecto equilibrio y que sean lo más diversas posible ya que de lo contrario la flora intestinal se desajustará y dará lugar a un perfil disfuncional (disbiosis).

Los primeros microorganismos de nuestra microbiota los adquirimos ya desde el mismo momento del nacimiento en el canal del parto de la madre; luego se van a ir desarrollando gracias a la lactancia materna, y posteriormente, a través de los alimentos que ingerimos. Por ello, nacer por cesárea, la lactancia artificial, el uso indiscriminado de antibióticos sobre todo en la infancia, la higiene en exceso, el sedentarismo, el estrés o la alimentación moderna son causas de disbiosis. Sin embargo, una gestión adecuada de todos estos factores incluyendo periodos de alimentación restringida, facilita el desarrollo y mantenimiento de una microbiota saludable. Salud y fuerza .

OSASUNA

Osasuna lehentasun

OSASUNA ETA MIKROBIOTA.

José Javier Celorrio
Zubiriko kontsultategiko familia-medikua

Mikrobiota giza gorputzeko hainbat lekutan (larruazala, gernu-traktua edo digestio-hodia, ahoa barne) normaltasunez aurkitzen diren mikroorganismoen multzoa da. Azkenaldian, garrantzi handia hartzen ari da gure osasunarekin duen aparteko loturagatik; are gehiago, bere funtzioengatik gorputzeko beste organo bat dela ere esaten da.

Zehazki, bakterioek osatzen dute gehienbat hesteetako mikrobiota edo hesteetako flora, kolonean bizi dira batez ere, eta harreman sinbiotikoa ezartzen dugu haiekin: elikagaiak prozesatzen laguntzen digute, zehazki, digeritu ezin ditugun zuntz ugariko barazkiak prozesatzen, baita zenbait bitamina ekoizten edo gure immunitate-sistema modulatzen ere. Eta guk, gure ohituren bitartez, haien biziraupena baldintzatzen dugu; batez ere, eragin prebiotikoa duten elikagaien kontsumoarekin (gure mikrobiota elikatzen duten substantziak dituztenak, hala nola, bere ingelesezko siglengatik ezagunak diren MAC motako karbohidratoak, hala nola begetalak, barazkiak, frutak, perretxikoak, almidoi erresistentea, etab.) edo efektu probiotikoa dutenekin (bakterio onuragarri biziak dituzten elikagaiak, hala nola, txukruta, jogurta, gazta, kefirra edo konbutxa, adibidez).

Hesteetako ekosistema hori bakterio-espezie desberdinek osatzen dute, eta guztiek modu sinergikoan egiten dute lan. Batzuk osasungarriagoak eta onuragarriagoak dira, eta beste batzuk kaltegarriagoak; horregatik, funtsezkoa da oreka ezin hobean egotea eta ahalik eta askotarikoenak izatea; bestela, hesteetako flora desdoitu egin daiteke, eta profil disfuntzionala (disbiosia) sortu.

Gure mikrobiotako lehen mikroorganismoak amaren erditze-kanalean eskuratzen ditugu jaiotzen garen unetik bertatik; gero, bularra hartzeari esker garatuko dira, eta, ondoren, jaten ditugun elikagaien bitartez.

Horregatik, disbiosia eragiten dute besteak beste, zesarea bidez jaio–tzeak, edoskitze artifizialak, antibiotikoak gehiegi erabiltzeak batez ere haurtzaro garaian, gehiegizko higieneak, sedentarismoak, estresak edota elikadura modernoak. Hala ere, faktore horien guztien kudeaketa egokiak, elikadura mugatuko aldiak barne, mikrobiota osasungarria garatzea eta mantentzea errazten du. Osasuna eta indarra.

Moztu puntuzko lerroan zehar

Cortar por la línea de puntos

Fichas coleccionables - Rutas de Esteribar   Bilduma-fitxak - Esteribarko bideak

13 NAFARROA XTREM

WWW.EREMUA.COM

70.2 km | 4000 m | 10 - 14 h | Zubiri | Zubiri, Saigots, Aritzu, Iragi y Usetxi

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA / IBILBIDEAREN DESKRIBAPENA

NAFARROA XTREM

La ruta comienza y termina en Zubiri y atraviesa hermosos hayedos como el de Kinto Real, pastizales o regatas de la cuenca del Arga. Si te atreves a recorrer esta ruta podrás subir las cimas emblemáticas de la zona como: Adi, Saloa, Zuriain y Baratxueta, atravesando cordales que separan los valles de Erro, Esteribar, Baztan, Anue, y Lantz.

Con un recorrido de más de 70 km y 4000 metros de desnivel positivo, se requiere estar en una excelente forma física.

Si estas pensando en hacer el recorrido con la btt, hay zonas que requieren empujar la bicicleta, sobre todo en las cimas del recorrido.

NAFARROA XTREM

Bidea Zubirin hasi eta bukatzen da. Pagadi ederrak, hala nola Kintokoa, larreak eta Arga ibaiaren arroko errekak zeharkatzen ditu. Bideari jarraitzea erabakitzen baduzu, inguruko gailur enblematikoak igoko dituzu, hala nola Adi, Saioa, Zuriain eta Baratxueta; Erro, Esteribar, Baztan eta Anue ibarrak eta Lantz banatzen dituzten gailur-lerroak zeharkatuko dituzu.

70 kilometrotik gorako bidea da, eta 4000 metroko desnibel positiboa du; sasoi fisiko on-onean egon behar da, beraz, bidea egiteko.

Mendiko bizikletaz egin nahi baduzu, kontuan hartu bultza egin beharko diozula bizikletari hainbat tokitan, bideko gailurretan bereziki.

PERFIL / SOSLAI / PROFIL / PROFILE

TIPO DE FIRME / BIDE-ZORU MOTA / TYPE DE CHAUSSÉE / SURFACE TYPE	ASFALTO / ERREPIDEA / ROUTE / ASPHALT	PISTA / MENDI-BIDEA / PISTE / DIRT ROAD	SENDERO / BIDEXKA / SENTIER / SINGLETRACK
	1,4 KM - 2 %	6,3 KM - 9 %	62,5 KM - 89 %

RESPETA LA SEÑALIZACIÓN Y NO CORRAS FUERA DE LOS CAMINOS MARCADOS - SEINALEZTAPENA ERRESPETATU ETA EZ JOAN MARKATUTAKO IBILBIDEAREN KANPOTIK

AYTO. de ESTERIBAR ESTERIBARKO UDALA

Interreg POCTEFA

DESTINOESTERIBAR.COM

INFOESTERIBAR

NUEVO SERVICIO DE WHATSAPP ZERBITZU BERRIA

¿Quieres recibir toda la información del Ayuntamiento de Esteribar a través de WhatsApp? Envía la palabra 'ALTA' al 641 981 147 y comenzarás a recibir toda la información

Esteribarko Udalaren informazio guztia jaso nahi duzu WhatsApp bidez?

Bidali 'ALTA' hitza 641 981 147 zenbakira eta informazio guztia jasotzen hasiko zara

El Ayuntamiento de Esteribar quiere ofrecer un nuevo modo de comunicación ágil y rápido, para informar sobre eventos, noticias y avisos de interés.

Esteribarko Udalak komunikazio modu berri eta azkarra jarri du eskura, ekitaldi, albiste eta intereseko oharren berri emateko.

¿QUÉ DEBO HACER PARA DARME DE ALTA?

1º.- Crear un contacto nuevo en tu móvil con nombre, por ejemplo, InfoEsteribar con el número **641 981 147**

2º.- Enviar un WhatsApp a ese contacto con la palabra ALTA. No es necesario que te identifiques. El sistema te añadirá y ya podrás recibir la siguiente información que genere el Ayuntamiento.

ZER EGIN BEHAR DUT ALTA EMATEKO?

1.- Zure mugikorrean kontaktu berri bat sortu eta gorde **641 981 147** zenbakia InfoEsteribar izenarekin.

2.- WhatsApp bat bidali kontaktu horretara 'ALTA' hitza idatzita. Ez duzu identifikatu beharrik. Sistemak berak gehituko zaitu eta Udalak sortzen duen informazioa jasotzen hasiko zara.

¿PUEDO ENVIAR COMUNICACIONES AL AYUNTAMIENTO?

No, este número solo será operativo para la función indicada. No se realizará contestación. Para contactar con el Ayuntamiento deberás utilizar los canales habituales, puesto que este número únicamente se utilizará para difundir información.

BIDALI AL DITZAKET KOMUNIKAZIOAK UDALERA?

Ez, zenbaki hori adierazitako funtziorako soilik izanen da erabilgarri. Ez da erantzunik emanen. Udalarekin harremanetan jartzeko, ohiko bideak erabili beharko dituzu, zenbaki hori informazioa zabaltzeko baino ez baita erabiliko.

¿ME PUEDO DAR DE BAJA CUANDO QUIERA?

En cualquier momento podrás enviar un mensaje con el texto 'baja WhatsApp' a través de esta herramienta y te daremos de baja de inmediato.

NAHI DUDANEAN EMAN DEZAKET BAJA?

Edozein unetan egiten ahalko duzu, 'baja WhatsApp' mezua bidalita. Berehala emanen dizugu baja.

PROTECCIÓN DE DATOS / DATUEN BABESA

Responsable del tratamiento de los datos facilitados al darse de alta en el servicio WhatsApp es el Ayuntamiento. / Esteribarko Udala da zerbitzuan alta ematean emandako datuen tratamenduaren **arduraduna**.

Finalidad: remisión de información municipal y difusión de eventos, actividades y otras noticias de interés para los y las vecinas. / Helburua: Udal informazioa bidaltzea eta bizilagunentzat interesgarriak diren ekitaldiak, jarduerak eta bestelako albisteak zabaltzea.

Derechos: acceso, rectificación, supresión, y otros derechos que puedes consultar en el portal de transparencia de la sede electrónica, en nuestras oficinas o en la dirección dpd@esteribar.org / **Eskubideak**: Datuak atzitzea, zuzentzea, ezabatzea eta beste eskubide batzuk, egoitza elektronikoaren gardentasun-atarian, gure bulegoetan edo dpd@esteribar.org helbidera idatziz kontsulta ditzakezunak.

Ayuntamiento de Esteribar | Esteribarko Udala