



Mertxe López, primera presidenta de Anaitasuna.
Mertxe López, Anaitasunako lehen presidente andrea.



Ana Caspistegui, Directora del nuevo Plan Estratégico.
Ana Caspistegui, Plan Estrategiko berriko zuzendaria.



75 años de historia plasmados en un logotipo.
75 urteko historia logotipo batean irudikatua.



IMQ

IGUALATORIO DE NAVARRA

TU SEGURO DE SALUD EN NAVARRA

Propuesta exclusiva IMQ para:

S.C.D.R. ANAITASUNA

Socios, pudiendo incluir adicionalmente a padres, hermanos, cónyuges o parejas e hijos.

IMQ CLASSIC

EDAD	PRIMA 2021 (*) (Ref. MENSUAL)	PRIMA (ANUAL)
0 - 19 (*)	23,68 €	284,16 €
20 - 49	42,62 €	511,44 €
50 - 54	51,98 €	623,76 €
55 - 59	59,64 €	715,68 €
60 - 64	73,28 €	879,36 €

**“Elige IMQ Navarra,
el seguro de salud de
Anaitasuna”.**

**(*) PRIMAS CON DTO. PROMOCIONAL 2021,
para clientes nuevos, contratando antes del 01-08-2021:**

- (*) 50 % dto. en 2021 para menores de 20 años en pólizas familiares.
- 10% dto. en 2021 para el resto de asegurados.

Más ventajas:

- 10% dto. para pólizas con 4 o más beneficiarios.
- SIN COPAGOS.
- Posibilidad de fraccionamiento de pago.
- Complemento póliza dental: +8 €/mes.

¿hablamos?

IMQ Navarra

Avda de Bayona 4 bajo, 31011 Pamplona

comercial@imqnavarra.com

www.imqnavarra.com



- BONO REGALO Podoactiva – Clínica San Miguel:
Exploración de disimetrías, test biomecánico, análisis
estático y dinámico con plataforma de presiones,
análisis del calzado.

Saluda Agurra

¡Bienvenidos a vuestra nueva casa!

A ti, socio que llevas desde niño con nosotros; a ti, socia que has decidido en este último año formar parte de esta gran familia de verde corazón; a vosotros, socios que más hasta el mínimo detalle la vinculación con un club que forma parte de vuestra vida; a todos, os quiero dar la bienvenida a la que va a ser vuestra nueva casa.

Es nueva por muchos motivos. Sus paredes podrán parecer antiguas, pero sus residentes estamos terminando de echar a un inquilino indeseado que, en forma de pandemia, se ha llevado a personas cercanas, a quienes añoramos todos los días. Es posible que sus cimientos estén a punto de iniciar el último cuarto de un siglo de existencia, pero se han visto reforzados en los últimos meses con renovadas ilusiones. Incluso dé la sensación de que todo siga igual, pero se avecinan cambios que, sin grandes alardes, buscarán convertir este lugar que nos agrupa en un emblema que nos una.

Aprovecho estas líneas para presentaros a la mujer a la que ya conocéis. Soy la misma Mertxe, pero, a la vez, tengo una voz nueva. Es difícil de explicar, aunque muy fácil de entender: suena igual que la que habéis escuchado estos últimos 14 años, si bien ahora habrá de retumbar con mayor integridad y transparencia. Quizá ya habéis tenido oportunidad de escucharla y, si no, sirvan estas palabras para describirla. A partir de ahora, hablará de igualdad, de profesionalidad, de eficiencia, pero, sobre todo, gritará solicitando colaboración y participación, y se desgañará defendiéndolos, ya que los socios somos quienes convertimos esta casa en un hogar repleto de actividades, ocio, diversión, deporte y cultura.

Posee, además, el timbre de una mujer valiente. Juntos abriremos los ventanales a los vientos de nuestros días, que portan ecos de esa equidad tan necesaria. También en la junta destaca ese carácter femenino, pero no desde una posición preponderante, ya que en nuestro ánimo late la misión de llegar a todo el mundo, de atender las solicitudes de quien llame a nuestra puerta y de haceros partícipes de los avances que hemos planeado para vosotros.

Que este verano sea un tiempo de celebración, de fraternidad, de valorar las oportunidades que nos brinda una sociedad por la que todos apostamos en su día y que ahora ha de orientarse hacia la consecución de retos más importantes. Todas las secciones habrán de impulsarse; toda la masa social seréis los actores principales de esta nueva aventura, en la que escucharos será nuestra prioridad. Haced que la sangre verde de Anaitasuna sea el sentido de pertenencia más ansiado de toda Navarra.

Ongi etorri zuen etxe berrira!

Zuri, bazkide gizonezko horri, haur zinenetik gurekin batera bidea egin duzunari; zuri, bazkide emakumezko horri, bihotz berde koloreko familia handi honetako kide izatea erabaki duzunari; zuei, elkartearekiko duzuen lotura xehetasun guztietan ere mimatzen duzenoi, zuen bizitzako zati bat baita; bada, guztioi eman nahi dizuet ongietorria zuen etxea izanen den honetara.

Arrazoi askorengatik da berria. Bere hormek zaharrak dirudite, baina bertan bizi garenok kanporatzen ari gara inork ere maite ez duen maizter bat, hurbileko pertsonak eraman dituen pandemia forma hartuta; egunero sumatzen dugu oroimenez haien hutsunea. Baliteke etxeko zimentarriak mende bateko ibilbidearen azken laurdena has-teko zorian egotea, baina azken hilabeteetan bizipoz berrituekin sendotu dira. Are gehiago, guztiak berdin jarraitzen duela ematen du, baina aldaketak heldu dira, eta, harrabots handirik gabe, haien xedea da denok biltzen gaituen leku hau ikur bihurtzea, batu eginen gaituen ikur, alegia.

Lerro hauetaz baliatuko naiz dagoeneko eza-gutzen duzuen emakumea aurkezteko. Mertxe bera naiz, baina aldi berean, ahots berria dut. Zaila da azaltzea, ulertzea oso erraza bada ere: azken 14 urteotan entzun duzuen ahotsaren soinu berdina du, baina orain osotasun eta gardentasun handiagoz egin beharko du burrunba. Agian, dagoeneko izan dezue ahots hori entzuteko aukera eta, bestela, balio dezatela hitz hauek huraxe deskribatzeko. Hemendik aurrera, berdintasunaz, profesionaltasunaz, eraginkortasunaz mintzatuko da, baina, batez ere, oihu eginen du zuen laguntza eta parte-hartzea eskatzeko, eta zintzurra urratu arte aterako da zuen alde, bazkideoi esker baita etxe hau jardueraz, aisiaz, dibertsioz, kirolez eta kulturaz beteriko leku bat.

Emakume ausart baten doinua dauka, gainera. Guztiok elkarrekin irekiko dizkiegu leihateak egungo haizeei, hain beharrezkoa den berdintasun horren oihartzunak dakartzatenei, hain zuzen. Emakumetasun hori Batzordean ere nabarmentzen da, baina ez jarrera nagusi batetik, gure asmoa baita jende guztiaengana iristea, gure atea jotzen duenaren eskaerei erantzutea eta zuentzat prestatu ditugun aurrerapenen berri ematea.

Uda hau ospakizun garaia izan dadila, anaitasunezkoa, elkarrekin eskaintzen dizkigun aukerak aintzat hartzeko tenorea, elkarrekin horren alde egin baikenuen guztiok bere garaian, eta orain hura erronka garrantzitsuagoak lortzera bideratu behar da. Atal guztiak bultzatu beharko dira; bazkide guztiok izanen zarete abentura berri honen eragile nagusiak, eta zuei entzutea izanen dugu lehentasun. Zuen ekimenez, beraz, izan bedi Anaitasunako odol berdea kide-sentimendurik irrikatuena Nafarroa osoan.

¡Gracias por el apoyo! ¡Sed bienvenidos!

Eskerrik asko zuen sostenguagatik! Ongi etorri!

Mertxe López. Presidenta
Mertxe López. Presidentea



Calle Doctor López-Sanz, 2 - 31011 Pamplona
Teléfono 948 25 49 00 - Fax 948 17 46 87
www.anaitasuna.com - anaitasuna@anaitasuna.com

Boletín nº 83.

Editorial: Anaitasuna 923508

Dirección: Mertxe López Pérez de Urabayen

Depósito Legal: NA. 938-1972

Diseño y maquetación: Óscar Aznar

Fotografía: Sección Fotografía

Portada: Óscar Aznar

Mertxe López: "Quiero ser una presidenta cercana y abierta".

Mertxe López: "Presidente hurbil eta irekia izan nahi dut".

La primera mujer presidenta de Anaitasuna asegura que, pese al cambio de rol, el compromiso que ha demostrado en los últimos 14 años continuará intacto.

El pasado 19 de septiembre, Mertxe López se convirtió en la primera mujer que accede a la presidencia de la S.C.D.R. Anaitasuna. Socia desde niña, hace años que formaba parte de la sección de Cultura, aunque, como ella misma reconoce, lleva a Anaitasuna en el corazón. La implicación que ha demostrado hasta ahora da un gran salto, al hacerse cargo de la presidencia y asumir los retos de completar la superación de la pandemia e impulsar el crecimiento del club.

El desafío de liderar la sociedad le llegó de su entorno. "Tras 14 años en Cultura, en los que colaboraba en todo lo que podía, mi familia y mis amigos me animaron a que diera el paso. Lo sopesé

mucho, pero tenía claro que he trabajado enormemente por Anaitasuna y que hacerme cargo de la presidencia no suponía un gran cambio en mi actitud y mi compromiso", revela.

Dicho y hecho. López formó un equipo que, según confiesa, le está ayudando mucho, que es lo que, al final, más valora. "Ahora las cosas son diferentes, porque el puesto exige otra manera de trabajar y de vivir los acontecimientos dentro del club, pero todos juntos estamos consiguiendo avanzar y estamos sacando adelante el programa que ideamos", apunta.

Dentro de estos objetivos planteados, destaca un plan estratégico, que

va a suponer durante los próximos cuatro años el motor del nuevo Anaitasuna, con cambios que conviertan la sociedad en una entidad más profesional, más cercana a los socios y más acorde con el rumbo de nuestros días.

Sin embargo, mientras mira al futuro, López no quiere olvidar los sentimientos que albergó el día en el que salió elegida. "Toda mi campaña se basaba en un corazón verde hasta el delirio, con Anaitasuna latiendo fuertemente en todos mis actos. Sentí emoción, orgullo, satisfacción y unas ganas tremendas de emprender nuevos proyectos. Y me di cuenta de que los socios se alegraron mucho de que saliera escogida. También mi familia me respaldó, ya que tanto mi marido como mis hijos no cabían en sí del orgullo de lo que habíamos logrado", relata.

No es para menos, ya que el acceder a la presidencia de Anaitasuna derribó una muralla que no se había resquebrajado en 75 años de historia. Además de convertirse en la primera mujer en acceder a este cargo, las elecciones registraron un elevado porcentaje de participación. "Son cosas importantes -realza López-, por lo que me siento muy orgullosa de haber llegado hasta aquí, aunque tengo claro que esto es solo el punto de partida y que, a lo largo de estos próximos cuatro años, vendrán muchos más logros".

Ese éxito femenino no solo se quedó en la presidencia, ya que la junta también la integran más mujeres que hombres. López afirma que está formada por "personas muy competentes, que es-



CARNICERÍA M. MAZO

Especialidad en asados
y preparados de carne fresca

C/ Pedro I 25 bajo
31007 Pamplona - (Navarra)
www.naragi.com



EXTINIRUNA
SISTEMAS CONTRA INCENDIOS Y SEGURIDAD

*Cuidamos de ti
en todos los sentidos*

30 años EXTINIRUNA
SISTEMAS CONTRA INCENDIOS Y SEGURIDAD

Pol. Ind. Mutilva Baja c/ P. nave 14 - 31192 Mutilva - Navarra
Tel. 948 236 485 - extiniruna@extiniruna.com - www.extiniruna.com

tán colaborando en todo lo que pueden". Aunque reconoce que no es sencillo trabajar en equipo, por el momento, la dirección emprendida es buena: "Dijimos cuando nos presentamos que todo lo que funcionara lo íbamos a mantener; pero, si vemos que hay aspectos que requieren de una mejora, los corregiremos, puesto que conseguir el mayor bien para Anaitasuna siempre va a guiar nuestros pasos".

De hecho, López tiene muy claro aquello que la empuja a dejar el listón cada vez más alto. "Siento que todavía puedo seguir trabajando para la sociedad, continuar aportando mi granito de arena para que el club crezca y sea una entidad de la que todos los socios se sientan muy orgullosos", subraya, al tiempo que no omite que se encuentra en un continuo aprendizaje, "como cualquier persona inquieta que desea superarse y mejorar día a día". Aunque haya algo que no vaya a cambiar: "Voy a ser muy cercana con los

socios; seguiré siendo la misma que era en los fogones o en la piscina".

Mirando ya hacia el mañana, López asegura que su labor al frente de Anaitasuna será muy intensa. "Quiero abrir oportunidades con las Administraciones Públicas y dejar atrás los malos tiempos de la pandemia. Hemos hecho todo lo que ha estado en nuestra mano, y que nadie dude de que continuaremos esforzándonos al máximo", sostiene.

En el calendario más próximo, agosto está marcado a fuego, ya que el club celebrará entonces el 75º aniversario de su creación. "La Covid-19 no nos permitirá todavía hacer todas las cosas que nos gustaría, pero sí que habrá pequeñas celebraciones", avisa. Tal y como expone, se está hablando con las secciones para que se impliquen en el evento y para que propongan actos. El club tiene ya preparado el logotipo, se está buscando colabo-

ración con algún museo, se ha planteado organizar un concierto... "Llegar a los 75 años es un hito emblemático, por lo que, a pesar de la pandemia, algo haremos", sentencia.

Y, como colofón a sus intenciones, López quiere que los socios tengan claro que ella será "una presidenta abierta y cercana". "He estado 14 años aquí, y aquí seguiré después. Estamos abiertos a todo tipo de sugerencias, porque nos gustaría desarrollar mejoras en todas las áreas. Pero tanto mi equipo como yo misma sabemos que somos la representación de una sociedad", concluye.

Nire kanpaina guztiak bihotz berde bat izan du oinarri, zirrarak arrastoa uzteraino, eta Anaitasuna taupada bizian aritu da nire ekitaldi guztietan. Zirrara, harrotasuna, poza... sentitu nuen, bai eta proiektu berriei ekiteko gogo bizia ere. Eta ohartu nintzen bazkideak izugarri poztu zirela, ni aukeratuta atera nintzela ikusita.



Cafenasa
estamos de buen
café

Juntas Generales Ordinaria y Extraordinaria de Socios Compromisarios. *Bazkide Konpromisarioen Ezohiko Batzar Nagusia.*

El día 24 de Abril tuvieron lugar las Juntas Generales Ordinaria y Extraordinaria de Socios Compromisarios.

El día 24 de abril de 2021 se celebró la Junta General Ordinaria de Socios Compromisarios y la extraordinaria con los siguientes órdenes del día :

ORDINARIA

1. Aprobación, si procede, del Acta de la última junta General.
2. Presentación de la memoria de la Presidenta y aprobación, si procede.
3. Examen de las cuentas de ingresos y gastos del ejercicio 2020, con informe de los Censores de Cuentas y, en su caso, aprobación de las mismas.
4. Presentación y aprobación, si procede, de los presupuestos para el ejercicio 2021. Fijación de cuotas para el próximo ejercicio, acuerdo a adoptar.
5. Anulación despido y readmisión inmediata en su puesto de trabajo para el gerente D. José Javier Alberca Pérez, a todos los efectos y en las condiciones vigentes a fecha de causa, el 19 de febrero de 2021
6. Ruegos y preguntas

EXTRAORDINARIA

Información de los siguientes puntos solicitados:

1. Lectura del acta de la sesión de Junta Directiva de fecha 18/02/2021 donde se toma dicha decisión, así como las intervenciones habidas al respecto.
2. Descripción detallada de esas "causas objetivas" argumentadas.
3. Qué razones y antecedentes, si existen, han dado lugar a tal decisión.
4. Coste económico para la Sociedad Anaitasuna (indemnización, etc..)
5. Acciones legales, procedimientos en curso u otro tipo de actuaciones jurídicas o de otra índole que de manera implícita se correspondan.
6. Valoración de otro tipo de costes y afecciones indirectos (prestigio, paz social y laboral, carencias en la gestión diaria y atención a los socios, proveedores, administraciones, entidades financieras, patrocinadores, representación profesional en organismos y asociaciones, etc...) en caso de que la situación se prorrogue en el tiempo.
7. Intenciones y planificación al respecto de la Junta Directiva, se amortiza el puesto, se plantea convocar la plaza, quien o quienes realizan esas labores y cometidos temporalmente, esfuerzo y coste que supone para la plantilla, etc...

8. Ruegos y preguntas

En la mesa se encuentra toda la Junta Directiva actual con la presidenta Mertxe López Pérez de Urabayen a la cabeza. El resto de la Junta Directiva compuesto por:

Iñaki Garralda	Vicepresidente
Eduardo Uterga	Tesorero
Mirian Rivas	Secretaria
Nati Diaz	Vocal
Sonia Galech	Vocal Deportes
Iosu Exposito	Vocal Cultura
Ana Nicolas	Vocal voz-ahotsa
Laura Diaz	Vocal Deportes
Miguel Goñi	Vocal Balonmano

Se da inicio a la sesión con el saludo de la presidenta y comienza la junta con la aprobación del último acta de Junta General, la cual se aprueba por mayoría. A continuación comienza la memoria de la presidenta, enfocada en varios puntos:

• **Datos destacables** de las últimas elecciones y tendencia bajista en el número de socios.

• **Estructura social** del club respecto al tipo de socios por género, edades y comparación con años anteriores. Se valora la buena aceptación que han tenido las últimas campañas de captación de socios (familias socios deportistas, Navidad y rebajas) llegando a mantener de nuevo 8.003 socios.

• **Satisfacción de los socios** como pilar indiscutible de este nuevo proyecto y gestión. Apoyándonos en la encuesta realizada a principios del 2020 para mejorar todos aquellos aspectos que demanda nuestra masa social.

• **Secciones:** se valoran los datos de inscripciones por secciones y la importancia de la igualdad de género en aquellas disciplinas con mayor abismo entre mujeres y hombres.

• **75 aniversario** y actividad cultural: hito importantísimo del club y actividades culturales que se han realizado a pesar de las restricciones.

• **Personal:** Análisis de la plantilla y también se puso en valor el factor humano del club, también trasladado en las diferentes reuniones mantenidas con el personal y con el comité.

• **Plan estratégico:** se informa sobre la realización del mismo presentando el análisis de debilidades, amenazas, fortalezas y

oportunidades que vemos en Anaitasuna.

• **Covid 19:** también había que analizar las medidas implementadas debido a la pandemia y como nos han afectado en la sociedad.

Agradecimientos de la presidenta a las y los socios compromisarios, a las personas colaboradoras y también a la Junta Directiva. Se aprueba por mayoría la memoria de la presidenta.

Comienza el apartado económico con la presentación de las cuentas por el tesorero Eduardo Uterga, insistiendo en que se van a presentar los datos tal y como fueron los años anteriores debido a que gran parte de las mismas corresponden a la anterior presidencia. Tras dicha presentación, el tesorero lee un informe del censor de cuentas Javier Saenz y la empresa auditora en el que se explica la necesidad de auditar dichas cuentas debido a que cumplimos los parámetros exigidos para ello, la auditoría está todavía en proceso por lo que se solicita a esta Junta que no se aprueben las mismas y se traslade su aprobación a una junta extraordinaria el 19 de junio de 2021 en la que las cuentas ya estarán auditadas.

Este proceso genera controversia en las intervenciones de varios socios y socias de la junta de compromisarios que quieren que se aprueben estas cuentas pero se insiste por parte de la Junta Directiva y por el censor de cuentas de la importancia y necesidad de que estén auditadas, dando con ello una mayor seguridad de las cuentas a todos los socios y socias.

Hay un resultado mayoritario de no aprobación de las cuentas y por defecto también del presupuesto, que se presenta también en la Asamblea que se celebra con posterioridad el 19 de junio de 2021.

Comienza después de la parte económica el punto incluido por socios y socias firmantes para tratar la anulación del despido y readmisión inmediata del anterior gerente. En este punto se explica que dicha potestad es claramente de la Junta Directiva, avalada por los estatutos de la sociedad, por lo que no es decisión de esta Asamblea realizar ningún cambio respecto a la decisión tomada. Comienza el último punto con ruegos y preguntas y

en ellos se tratan varios aspectos sobre la destitución del gerente relacionados con la decisión. También se pregunta por las actividades deportivas, la adaptación a las nuevas tendencias de precio más económico y cómo adaptarnos a los nuevos tiempos.

Se solicita acabar esta junta pidiendo explicaciones sobre un escrito distribuido a los socios de la plantilla de trabajadores de Anaitasuna, pero debido al tiempo que ya se lleva de junta ordinaria se decide comentarlo en la junta extraordinaria, que comienza a continuación tras 10 minutos de descanso.

Da comienzo la Asamblea con la lectura por parte de la presidenta Mertxe López del acta de Junta Directiva en la que se decide prescindir del gerente y las cartas enviadas a los diferentes grupos de interés de Anaitasuna, masa social, personal de la sociedad, proveedores y patrocinadores, en las que se traslada dicha decisión como punto primero de esta Junta extraordinaria y seguidamente el vicepresidente aporta las explicaciones oportunas de las causas objetivas de dicho despido.

El resto de puntos de esta Junta los expone la secretaria Mirian Rivas y explica que no ha habido antecedentes previos y

las razones son las ya explicadas por el vicepresidente; el coste económico de dicha decisión y el ahorro que ha conllevado hasta la fecha actual y cómo van las acciones legales a día de la celebración de esta junta. Se informa que en el momento de celebración de la asamblea, existe un acto de conciliación con resultado de no avenencia. Se explica además la valoración de otras afecciones que hayan podido acarrear esta acción en distintos aspectos, tales como el prestigio del club que considera esta junta directiva que sigue intacto ya que solo el 3% de la masa social está pidiendo estas explicaciones.

Se informa que la paz social y laboral se mantiene con diversas reuniones con el Comité de Empresa y una continua comunicación con los trabajadores que han asumido indirectamente alguna función. La secretaria también explica que no ha habido carencias en la gestión diaria durante la ausencia de esta figura, tampoco las ha habido con los proveedores, administraciones, entidades bancarias con la que trabaja la sociedad, patrocinadores y representación profesional en entidades y organismos. Como último punto de esta junta extraordinaria se comenta la intención y planificación explicando que esta medida se engloba en acciones que está desarrollando la nueva Junta Directiva y que son:

- Plan de contención de gastos.
- Gestión del ERTE
- Plan estratégico 21-24, actualmente en desarrollo.

Se pretende redefinir la dirección restando poderes y funciones que mantenía el anterior gerente y adaptarla a la implantación del plan estratégico para lo que se ha realizado un proceso transparente y realizado por una consultoría especializada en RRHH. Se termina este punto agradeciendo a Javier Gracia, Belén Lapuente y Saioa Domínguez su actitud ante esta circunstancia y por supuesto a la Junta Directiva que ha estado colaborando de manera muy activa en la realización de funciones durante este tiempo.

Comienza el turno de ruegos y preguntas retomando el escrito repartido por parte del personal de Anaitasuna a los socios en el que se habla sobre el malestar por el despido del gerente, la aplicación del ERTE y la no complementación de los mismos y reivindicaciones históricas sobre la planificación de los turnos de hostelería, respecto a estas cuestiones se informa sobre las reuniones ya mantenidas con el Comité de Empresa en las que ya se ha informado y tratado con ellos estos aspectos. En este turno de ruegos y preguntas también se tratan temas diversos sobre la situación económica del club, los aspectos económicos del despido del anterior gerente y se cuestiona también las causas del mismo, al no apreciar estas personas causas económicas.

Se termina esta junta extraordinaria agradeciendo la asistencia a la misma por parte de la presidenta Mertxe López.



*El regalo de tu vida
Bizitza opari*

LABRIT PATRIMONIO

labrit.net/es/patrimonio-familiar
labrit.net/ondare-familiarra

FERRETERIA

GARATE

Travesía Monasterio de Urdax, 2
Teléfonos: 948 260 412 - 948 260 416
31011 Pamplona
ferreteriagarate@gmail.com

Segunda Junta General Extraordinaria de Socios Compromisarios. Bazkide Konpromisarioen Ezohiko Bigarren Batzar Orokorra.

El día 19 de Junio tuvo lugar la segunda Junta General Extraordinaria de Socios Compromisarios.

El día 19 de Junio de 2021 a las 16:00 horas en primera convocatoria y a las 16:30 horas en segunda convocatoria, en nuestras instalaciones, se lleva a cabo esta junta extraordinaria con este orden del día:

ORDEN DEL DIA

1. Aprobación de las últimas actas de la junta ordinaria y extraordinaria del 24 de abril de 2021.
2. Presentación de la nueva directora del Plan estratégico : Ana Caspistegui Oreja.
3. Examen de las cuentas de ingresos y gastos del ejercicio 2020, con informe de auditoría y censores de cuentas y , en su caso, aprobación de las mismas.
4. Presentación y aprobación, si procede, de los presupuestos para el ejercicio 2021. Fijación de cuotas para el próximo ejercicio, acuerdo a adoptar.
5. Ruegos y preguntas

Comienza esta junta con el saludo de la presidenta a los y las asistentes y la lectura del orden del día que comienza con la aprobación de las actas de las juntas ordinaria y extraordinaria celebrada el 24 de abril de 2021, quedando las mismas aprobadas por mayoría.

Se presenta a la nueva directora del plan estratégico Ana Caspistegui Oreja que posteriormente presentará las líneas generales de dicho plan.

Se presentan por parte del tesorero las cuentas ya enviadas a las y los socios compromisarios junto con la lectura del informe de auditoría, incidiendo en la importancia de la seguridad que nos da tener nuestras cuentas auditadas y como hechos relevantes de este informe nos

hablan del ratio de endeudamiento importante que mantiene la sociedad a día de hoy y se presentan las alternativas que esta junta ve viables, refinanciación de la deuda, aumento de los ingresos y plan de contención de gastos. Seguidamente uno de los censores internos de cuentas, Javier Saenz lee el informe de los mismos y se podría resumir en la necesidad que tiene el Club de tener un plan de gestión detallado y cuantificado de cara a tener argumentos para mejorar la toma de decisiones con el objetivo de controlar y hacer frente a la situación financiera actual y tener debidamente informados a los socios.

Resaltan la utilidad de haber realizado una auditoría por una empresa externa acreditada e independiente dando una opinión segura de la imagen fiel de la realidad económica financiera de Anaitasuna.

Por último se insta a la Junta Directiva a poner medios para desarrollar un sistema de contabilidad de cara a fijar objetivos de cada uno de los centros de coste definidos y por definir, reforzando el área administrativa a la hora de registrar y analizar los estados contables de la Sociedad.

Turno de ruegos y preguntas antes de la aprobación de las mismas en las que se responden las dudas planteadas por varios socios y se responde tanto por parte de la junta como por el censor de cuentas, posteriormente se aprueban las cuentas del 2020 por mayoría.

Ana Caspistegui presenta las líneas generales del Plan Estratégico cuyo objetivo fundamental del mismo es la sostenibilidad y viabilidad económica de la sociedad.

El desarrollo de dicho plan estratégico nos va a permitir gestionar la sociedad con una visión a medio y largo plazo, siendo más proactivos, elaborando planes de acción anuales, flexibles y revisables en base a las líneas estratégicas que van a garantizar el futuro de la sociedad .

También nos permitirá monitorizar los resultados y hacer un seguimiento de los indicadores de control y en base a estos tomar las decisiones más adecuadas.

Los objetivos de este plan deben ser claros, medibles, coherentes, alcanzables y motivadores, por ello las líneas estratégicas son las siguientes:

1. Mantener y aumentar ese sentimiento de pertenencia hacia Anaitasuna.
2. Servicio orientado al socio promoviendo siempre la cultura, el deporte, la salud y atendiendo a las necesidades de los socios
3. Sostenibilidad y viabilidad financiera y económica a lo largo del tiempo.
4. Excelencia Organizacional, profesionalizar la gestión y el control económico y de los servicios, aumentar la eficiencia.

Se presenta un turno de ruegos y preguntas antes de la presentación y aprobación del presupuesto que se van contestando por parte de la junta. Posteriormente se aprueba el presupuesto para el año 2021 y la no modificación de las cuotas.

Se realiza el último turno de ruegos y preguntas con bastantes intervenciones y se da por terminada esta junta.

tu lavandería autoservicio, cerca de tu casa

mi colada



abierto todos los días de 8:00 a 22:00 h

San Juan, San Alberto Magno 12 - Rochapea, Paseo Anelir 20



SOLERA En Casa

¿Tu familiar necesita cuidados en casa?

En Solera EnCasa ofrecemos un servicio para atender y cuidar a personas mayores en su propio domicilio. Con las garantías de seguridad que buscan las familias y personas mayores sin moverse de su casa.

Nuestro servicio de Atención Domiciliaria de Solera Asistencial pone a disposición de los mayores y las familias, personal cualificado y con experiencia. Nos adaptamos a tus necesidades, máxima tranquilidad para las personas mayores y los cuidadores.

Solera EnCasa orienta en cómo establecer la relación entre el cuidador y la familia, para que la familia no tenga que preocuparse de nada.

Queremos que la relación sea duradera, cómoda y satisfactoria para ambas partes. Por un lado, buscando, seleccionando y formando a los mejores trabajadores para garantizar el óptimo cuidado de las personas mayores y al mismo tiempo haciendo que los trabajadores se sientan seguros y respaldados (en cuestiones legales, vacaciones, bajas, seguro, formaciones...). Las familias son asesoradas por el quipo de trabajo social para aconsejarles y guiarles de la forma más eficaz posible, incluido el asesoramiento de las ayudas públicas.

Realizamos un seguimiento continuo del trabajo realizado por el cuidador y de la situación de la persona mayor a fin de garantizar la mayor calidad en el cuidado de las personas mayores. Y acompañamos y asesoramos en otras necesidades sociales o asistenciales.

En Solera EnCasa contamos con profesionales especialistas en el cuidado a domicilio. Los cuidadores pueden trabajar como personal interno, horas, noches o jornadas partidas, siendo contratados a través de Solera o del Régimen de Empleados del Hogar.

¿Qué incluye el servicio de cuidado de personas mayores en casa?

- Asesoramiento personalizado.
- Cuidadores/as con experiencia previa y referencias contrastadas.
- Elección del cuidador/a "a medida". Análisis del perfil (tanto conocimientos del cuidador como otros aspectos como el carácter o los gustos de la persona mayor) para dar con la persona correcta.
- Cuidadores con certificado Solera (con formación teórico-práctica en nuestras instalaciones de Pamplona o Tudela).
- Puesta en marcha del servicio: nos encargamos de todas las gestiones.
- Seguimiento profesional y apoyo durante todo el proceso.
- Gestión administrativa (nóminas, facturas...).
- La garantía que da la cercanía y experiencia (casi 20 años desde que abrimos nuestra residencia La Vaguada en Pamplona).

21 %



supera nuestra selección

+ 1000 familias



confían en nosotros

+ 98% familias



nos recomiendan

CUIDADOS DE MAYORES EN DOMICILIO

- ✓ Personal interno
- ✓ Jornadas partidas
- ✓ Horas
- ✓ Noches



Servicio sujeto
a Ayudas de
Gobierno de Navarra

Nafarroako
Gobernua Gobierno
de Navarra

Pamplona C/ Monte Monjardín, 14 ☎ 948 36 52 66 Tudela C/ Torre Monreal, 13 ☎ 948 84 70 70

www.soleraencasa.es

Ana Caspistegui: "Estamos en el momento preciso para afrontar los nuevos retos de Anaitasuna".

Ana Caspistegui: "Une aiprosean gaude Anaitasunako erronka berriei ekiteko".

La flamante directora asegura que comienza ilusionada un proyecto con el que implementar una estrategia que potencie el crecimiento del club.

A Ana Caspistegui, los retos no la asustan. De hecho, asegura que en toda su trayectoria profesional se ha orientado a enfrentarse a este tipo de situaciones y, de ellas, obtener logros que hicieran progresar a las organizaciones en las que ha trabajado. Con apenas un mes al frente de la S.C.D.R. Anaitasuna como nueva directora, ya le ha tomado el pulso a la situación y se siente preparada para implementar el plan estratégico con el que el club desea continuar por la senda del crecimiento.

Aunque en su currículum aparecen compañías alejadas del ámbito deportivo, se trata de un sector que no resulta ajeno para ella, ya que lideró proyectos en el Xota F.S., la Asociación de Entidades Deportivas y de Ocio de Navarra (AE-DONA), y el Club de Campo Señorío de Zuasti. Sin embargo, cuenta asimismo con la experiencia empresarial necesaria para acometer las acciones precisas con las que llevar a buen puerto la estrategia que la junta directiva de Anaitasuna ha preparado en los últimos meses.

"La Junta ha estado trabajando en ese plan, en cómo dirigirlo y orientarlo al corto, al medio y al largo plazo. Se han elegido unas líneas estratégicas, de las que emanan unos planes de acción. Y yo estoy aquí para ponerlos en práctica y aterrizar la estrategia en el día a día de la sociedad", apunta Caspistegui, que en estos primeros meses se ha centrado en la rama económica, y que ahora se ha establecido como metas priorizar los servicios que se ofrecen al socio, unificar y dar un realce a la comunicación, hacer más eficiente la gestión de la sociedad, incrementar el número de socios y, en definitiva, contribuir a una progresión positiva del club.

Aunque admite que la envergadura del desafío es mayúscula, afirma hacerle frente con muchísima ilusión y con la seguridad de poder cosechar éxitos que refuercen la posición que Anaitasuna se ha ganado en la sociedad navarra durante sus 75 años de existencia. "Se trata de un reto bonito, ya que el club es como un pequeño pueblo, con sus más de 8.000 habitantes, sus tradiciones, su historia, su naturaleza...", relata, al tiempo que subraya una de las características que marcarán su

Ana Caspistegui ez da erronken beldur. Izan ere, adierazi du horrelako egoerei aurre egitera egon dela bere lan ibilbide osoa bideratua eta, haietatik, lorpenak eskuratzera, lan egin duen erakundeen aurrerabidea eragiteko.



labor: "No vengo a provocar un terremoto y a cambiarlo todo sin ton ni son; vengo a mantener lo que se hace bien y a mejorar todo lo que se pueda".

El momento y el contexto actuales, qué duda cabe, dan pie a que arranquen nuevas iniciativas que consigan que la sociedad se asiente tras el golpetazo de la pandemia y retorne a esa citada senda del crecimiento. "Estamos en un período de inflexión -reflexiona-, en el instante perfecto para orientarnos hacia todos aquellos retos que se ha planteado Anaitasuna. Y la orientación, por supuesto, ha de estar centrada en la prestación de servicios".

Dentro de este marco de actuación, Caspistegui reconoce que en el club conviven personas de reciente incorporación con socios que acumulan más de cinco décadas de pertenencia, una tarea con la que también ha de lidiar. Pero asegura que respetará la idiosincrasia y la cultura

de las que hace gala Anaitasuna, porque, a su juicio, ambas constituyen la esencia de esta sociedad.

Eso y, por ejemplo, "el nivel que poseen las secciones, la alta participación de los socios, la implicación del personal...". "Todos se vuelcan muchísimo y eso hace que el que llega desde fuera sienta que ha entrado en una gran familia en la que todos sus miembros colaboran unidos para que las cosas salgan adelante", expone.

Por ahora, su principal cometido ha sido el de asimilar el día a día y el funcionamiento ordinario de Anaitasuna, absorber todo ese conocimiento para, después, emplearlo en las mejoras que habrán de llegar, dentro del plan de gestión y estrategia acordado con la Junta directiva. "Pese a que cada paso tiene su tiempo, voy rápida y estoy convencida de que pronto, con la ayuda de todos, podremos conseguir grandes logros".

Concurso de logotipos.

Logotipo lehiaketa.

Mikel Pérez, como socio de Anaita, no esconde que para él es un orgullo que su logo represente a la Sociedad: "Estoy súper contento. Sobre todo porque soy socio de toda la vida."

De entre los más de cincuenta logos propuestos por los socios de Anaitasuna para conmemorar el 75 Aniversario de la Sociedad, el de Mikel Pérez resultó el ganador. Recibió el correo enviado y como la situación provocada por la Pandemia le permitía disponer de más tiempo, se lanzó a ello: "En un principio, tampoco le di mucha importancia, no me despertó demasiado interés. Me pareció una buena idea, pero sin llegar a pensar mucho en participar. Lo que pasa es que como debido a la situación que hemos vivido, pasamos mucho tiempo en casa, me decidí a hacer, sobre todo por matar el tiempo. Empecé a hacer bocetos. Hice cuatro o cinco y fui ajustando lo que quería".

En cuanto a en qué se inspiró, el pamplonés, relata: "Yo soy socio de Osasuna y están en el año del centenario e hicieron un escudo innovador con respecto al original. Intentando romper con lo que es el escudo actual de Anaitasuna, intenté hacer algo un poco más actualizado". Tras la presentación de logos se preseleccionaron diez, entre los que votaron, los socios.

Mikel recuerda cómo recibió la noticia: "Varios amigos de Anaita se movieron. Hicieron un poco de campaña. Cuando me llamaron me sorprendió. Sabía que iba a tener bastantes votos por conocidos que me habían dicho que me habían votado, pero no esperaba ganar. Cuando me lo dijeron fue una sorpresa y una alegría".

Mikel tenía claro que la A característica del logo tradicional de Anaitasuna tenía que estar y explica como desarrolló su trabajo. "Cuando empecé a hacer los bocetos tenía claro que esa A tenía que estar. De alguna manera quería mantener la forma del escudo y la A es muy representativa. Lo que he hecho al final ha sido una fusión. La mitad es el escudo de Anaitasuna y está integrada la A. Es algo un poco más innovador, más nuevo. Yo creo que en general ha gustado, aunque como en todo, habrá otros que habrán gustado más". Mikel afirma que entre los logos presentados: "Había bastante nivel. Alguno me gustaba mucho. Había dos o tres que los veía con muchas posibilidades". Como socio de Anaita no esconde que para él es

un orgullo que su logo represente a la Sociedad: "Estoy súper contento. Sobre todo porque soy socio de toda la vida. Siempre he estado involucrado. He jugado a fútbol, he estado metido en la junta de la peña... Pasar a la historia por el creador del escudo del 75 Aniversario, es un orgullo. Solo eso es ya un premio enorme". Mikel estudió marketing y eso le aportó algunos conocimientos básicos de diseño. Diseñó el logo por entretenimiento y cariño a Anaitasuna, lo que no quiere decir que no le quitase unas cuantas horas: "Fueron varios días. Inviertes tiempo pero lo haces con gusto, pero unas cuantas horas metí". Sin duda, ha merecido la pena.

Anaitasunako bazkideek 50etik gora logo proposatu zituzten Elkartearen 75. urtemuga ospatzeko, eta haien artean, Mikel Pérezena izan zen irabazlea. Posta jaso zuen, eta pandemiak eragindako egoerak denbora libre gehiago izateko aukera eman zionez, horri ekin zion.



ducha *Ya*

www.duchaya.com

De bañera a ducha en 8 horas.

Bainuontziaren ordeztutxa 8 ordutan.

C/ Tajonar nº1 - Pamplona- Navarra ☎ 948 102 727

Eli e Ismael, titulares de la agencia exclusiva de Helvetia Seguros en Anaita.

Eli eta Ismael, Helvetia Seguros etxeko agentzia eskusiboaren titularrak Anaitan.

Eli e Ismael son hermanos, y además comparten oficina de Helvetia Seguros en las instalaciones de S.C.D.R. Anaitasuna. Para ellos ha sido un acierto trabajar en familia.

Balance de estos siete años como agente de seguros exclusiva de Helvetia Seguros.

Eli: El balance es positivo. He contado siempre con el apoyo incondicional por parte de la compañía dando soluciones a todo tipo de situaciones complejas.

A lo largo de estos años a la agencia se ha incorporado Ismael dadas las necesidades de contar con más recursos humanos al servicio de la sociedad. ¿Cuáles son las funciones que desempeñáis?

Ismael: Al principio Eli se ocupaba más del tema comercial y de los siniestros, mientras que yo llevaba más las tareas administrativas. Ahora, los dos nos encargamos de ambas cosas y nos involucramos de igual manera en todas las tareas. De esta forma nos aseguramos de que, en caso de que uno esté ausente, el otro pueda seguir atendiendo la agencia sin ningún problema.

¿Cómo es tu día a día en la sociedad?

Eli: Anaitasuna es como un pequeño pueblo: entras, saludas, y a trabajar. Hay personas que visitan la oficina sólo para darme los buenos días, otros para sus gestiones. Cada día es diferente.

Les he cogido mucho cariño a las personas mayores de Anaitasuna, tanto a los clientes como a los que no lo son. Simplemente, con un saludo diario ya formas parte de ellos. Es de agradecer su actitud, algunos traen detalles, por ejemplo,

mermelada casera, caramelos o abren la puerta para dedicarme una sonrisa. Me gusta estar en un sitio y sentirme parte de él. Incluso, ahora soy socia de la S.C.D.R. Anaitasuna, y estoy muy contenta, porque es un lugar donde tanto trabajadores como socios me hacen sentir bien.

¿Cómo es trabajar en familia?

Eli: Ha sido mi mayor acierto, tanto personal como laboral. Aunque tenemos nuestras diferencias, como es normal, siempre hemos conseguido llegar a un acuerdo. Mostramos nuestra empatía personal y nos apoyamos mucho, para lo bueno y

para lo malo. Las decisiones las tomamos de forma conjunta y, si uno flaquea, el otro lo levanta. Contamos el uno con el otro y siempre trabajamos de mutuo acuerdo, y de esta forma nos organizamos nuestros turnos, vacaciones, etc.

Ismael: En cuanto empezamos a trabajar juntos decidimos cómo queríamos que la empresa funcionara. Sabíamos lo difícil que es trabajar en familia, pero nos quisimos poner este reto que, como afirma Eli, ha sido un gran acierto. Las pequeñas diferencias que podamos tener, las resolvemos rápidamente.



JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES

NOS VEMOS EN ANAITA


SEDENA, S.L.

Plaza Julio Caro Baroja s/n
31014 Pamplona
Tfno: 948 29 01 45
Fax: 948 15 12 05
sedena@sedena.es
<http://www.sedena.es/>

GESTIÓN DE INSTALACIONES Y ACTIVIDADES
DE OCIO, CULTURALES Y DEPORTIVAS

¿Cómo os apoya y os ayuda la S.C.D.R. Anaitasuna en vuestro trabajo diario?

Ismael: Al ser una sociedad muy familiar, el boca a boca ayuda mucho. Saben que siempre estamos ahí para ayudar o asesorar en todo lo que podamos, y así lo transmiten desde la gerencia hasta el personal de mantenimiento. Además, siempre nos facilitan los medios necesarios para esta-

blecer contacto con los socios. Ejemplos de ello son las comunicaciones que se hacen a través de las pantallas o la aparición en publicaciones como esta.

¿Qué es lo que más os demandan los socios en este momento?

Eli: Sin duda, el precio. En seguros hay mucha competencia, y ahora con la pandemia, esto se ha acentuado. No obs-

tante, aunque el principal reclamo para el cliente es el precio, al final tienes que hacerles entender que es importante que estén bien cubiertos, que lo que contratan se ajuste a sus necesidades y que el servicio ante un imprevisto sea de calidad.



helvetia.es

Salón. Gotera.

Todo seco.

Para más información contacta con:
 Elizabeth Pérez Enériz | M 646 367 757
 Ismael Pérez Enériz | M 638 495 667
 helvetiaanaitasuna@gmail.com
 N° de registro DGS C015772803185C

simple. claro. helvetia

Tu aseguradora suiza

8000 socios para un aforo total en las zonas de hostelería de 350 personas. 8.000 bazkide, eta, guztira, 350 laguneko edukiera ostalaritza eremuetan.

La cafetería, bar y restaurante de la S.C.D.R Anaitasuna han padecido durante este año las restricciones hosteleras igual que cualquier establecimiento.

La cafetería y el restaurante de Anaitasuna siempre han sido parte de su esencia. Es imposible, al pensar en sus establecimientos, no acordarse de los grupos de socios con solera que se juntan para jugar al mus, las mujeres que año tras año se sientan cada día en la misma mesa, los infinitos niños que entran corriendo entre actividad y actividad, o los grupos de padres que se juntan mientras "esperan" a sus hijos.

Hace un año ese ruido tan característico de la cafetería se paró, y desde entonces nada ha sido igual. La hostelería ha estado obligada a contar aforos, medir la distancia entre mesas, cocinar y servir con extrema limpieza como si de un hospital se tratara y sobre todo a armarse de paciencia. "Cada jueves leíamos el Boletín Oficial de Navarra dos veces y luego se contrastaba la información, ha sido una locura de cambios, restricciones y sobre todo incertidumbre", cuentan desde de la Hostelería de la sociedad.

Los trabajadores de hostelería de Anaitasuna han tenido que lidiar con las restricciones, los cambios de horarios, los cierres y con todo lo que ello ha conllevado. "En Navarra todos los cambios llegaban en jueves y eso hacía imposible prever que hacer el fin de semana". Uno de los retos más complicados ha sido planificar los pedidos a los proveedores. "Cuando empezó todo nos pilló con la despensa llena y hubo que donar mucha comida, así que ahora teníamos que tener cuidado y pensar en que en cualquier momento nos podían volver a cerrar. Hemos acortado bastante la carta y recurrido a alimentos congelados para no pillarnos los dedos".

Otro de los grandes quebraderos de cabeza ha sido organizar los turnos y a los trabajadores, combinado todos los factores que afectaban, los horarios, las medidas sanitarias, las restricciones y los ERTes. "Ha sido una auténtica tortura, de normal trabajamos 11 personas, en temporada baja, y 25 en la temporada de verano, entre cocina y sala; ahora trabajamos 2 o 4, dependiendo de si es: entre semana o fin de semana".

Tras meses de incertidumbre el verano no se vislumbra con mayor evidencia. Las previsiones estiman que la

vacunación conseguirá un periodo estival mejor que el de 2020, pero en cuanto a normativas nada está claro ni se afronta con mayor previsión. "Estamos a unos días de abrir las piscinas y no tenemos claro casi nada, la normativa ha cambiado varias veces en las últimas semanas y aún se prevé que haya más cambios".

Así mismo, los 8000 socios de Anaitasuna dispondrán este verano de un aforo total de 350 personas, 80 en el interior del bar, 90 en la terraza y 180 en la terraza de arriba.

"Podemos elegir el 30% o el 100% en el interior, pero es engañoso. En el 100% las distancias a las que obligan reducen el aforo igualmente al 30%, y además, todos los clientes que se sientan en una mesa tienen que firmar una hoja 'covid' para un supuesto rastreo por si fuera necesario lo que es bastante engorroso de controlar".

Anaitasunako kafetegia eta jatetxea beti izan dira Elkartearen funtsaren zati bat. Establezimendu horietaz pentsatzean, ezinezkoa da ez oroitzea han biltzen diren bazkide taldeez, dela musean aritzeko, dela urtez urte mahai berean esertzen diren emakumez, dela jardueren artean lasterka sartzen diren ezin konta ahala hurrez, edota dela seme-alaben "zain" dauden bitartean elkartzen diren gurasoez. Duela urtebete, isildu egin zen kafetegia-ri darion zarata hain bereizgarri hori eta, orduz geroztik, deus ez da berdin izan. Ostalaritza behartua egon da bere edukierak zenbatzera, mahaien arteko tarteak neurtzera, janaria erabateko garbitasunez prestatu eta zerbitzatzera ospitalea balitz bezala, eta batez ere, pazientzia jokatzera. "Ostegunero, Nafarroako Aldizkari Ofiziala irakurtzen genuen bi aldiz, eta gero, informazioa erkatzen zen; sekulako eromena izan da aldaketa eta murrizketetan, eta batez ere, egundoko ziurgabetasuna izan dugu", adierazi digute Elkarteko ostalaritzan.



CARTA DE BAR

ENSALADAS - ENTSALADAK

Ensalada Mixta	3.80€
Ensalada de Tomate Rosa, Atún, pimientos y Cebolla	7.50€
Ensalada de Langostinos y Guacamole	7.50€
Ensalada de Cebolla y Tomate Seco	7.00€

RACIONES - ERRAZIOAK

Gulas Vegetales	6.50€
Wok de Quinoa con Verduras	6.50€
Patatas con Salsa Brava Casera	3.80€
Rabes de Chipiron con Alguicil	7.50€
Croquetas	4.00€
Minivitos	9.00€
Pimientos de Padrón	4.00€
Alitas de Pollo (10 Uds)	5.60€
Hueggets de Pollo (10 Uds)	5.50€
Cordón de Pollo	7.50€
Pimientos En Tempura con Salsa de Kimchee	6.50€
Nachos con Cheddar, Bacon y Jalapeños	7.50€

BOCADILLOS OGITARTEKOAK

De la Huerta con Salsa Romesco	5.50€
Tusuleburger, Queso de Cabra y Cebolla Caramelizada	8.50€
6 de Julio (2 Huevos, Magras con Tomate)	6.40€
Lomo con Queso y Pimientos	5.20€
Lomo Bacon y Queso	5.20€
Vegetal	5.50€
Jamón Queso y Pimientos	5.20€
Jamón con Tomate	4.20€
Chistona	4.00€
Atún con Mayonesa	4.50€
Pechuga Rebozada con Lechuga y Mayonesa	5.50€
Pechuga Rebozada con Queso	5.50€
Calamares con Mayonesa o Ali Oli	5.50€
Bocadillo de Burger Completa	5.20€
Bocadillo de Bacon con Queso	4.50€
Ingrediente Extra (Pimiento o Queso)	0.50€

TABERNAKO KARTA

PLATOS COMBINADOS HAURRENTZAKO PLATERAK

Plato de Hueggets con Patatas	6.00€
Arroz a La Cubana con Huevo	4.50€
Pasta con Tomate	4.50€
Flamenquines de Jamón y Queso con Patatas	5.50€
Alitas (6 Uds), Huevo, Croqueta y Patatas	6.95€
Ternina de Verduras con Salsa de Hongos	6.50€
Pechugas Rebozadas Croqueta, Patatas y Ens. Rusa	7.50€
Sepia con Patatas, Pimientos del Padrón y Ali Oli	10.50€
Huevos, Lomo, Croqueta y Patatas	8.30€
Huevo Rotos con Gulas y Gambas	8.00€
Salmon al Papillote con Verduras	9.00€
Ventresca de Atún con Tomate Asado al Peto	9.00€
Brocheta de Solomillo de Vaca con Ensalada	9.00€
Salchichas Frescas, Patatas, Croqueta y Huevo	6.75€

ASADOS - ERREKIAK

necesario pedirlo con 40 minutos de antelación

Pollo Asado con Patatas	10.50€
-------------------------	--------

PAELLAS - PAELLAK

por encargo antes de las 13.00h.

Paella de Carne	5.50€
Paella de Pescado	6.60€
Paella Mixta	6.10€
Paella de Sepia y Gambones	7.60€

MENÚS - MENUAK

Menú Vegano (sale a la vez)	9.00€
1º Gulas Vegetales	
2º Ternina de Verduras	
Menú Deportista (sale a la vez)	10.00€
1º Wok de Quinoa	
2º Ventresca De Atún	
Menú Infantil	7.50€
1º Pasta con Tomate	
2º Brocheta de Solomillo de Cerdo	
Pizza 4 quesos	7.50€
Pizza de jamón y queso	7.50€
pizzas... tiempo de espera 30 minutos.	

CONORTE
COMERCIAL NORTE S.A.

Vocación de Servicio



*Este último año ha sido muy duro
y complicado para todos,
es por ello...*

*.... que desde CONORTE 5 os deseamos a todos
los soci@s, familiares, amigos..., nuestros
mejores deseos en forma de sonrisas, besos,
abrazos y sobre todo ¡mucho salud!*

La temporada con más ADN Anaita.

Anaita ADNrik handieneko denboraldia.

Nuevo ciclo en el proyecto Helvetia Anaitasuna con varios cambios en la plantilla, y el más importante de todos en el banquillo.

La temporada 2020-21 arrancaba con la sombra alargada de una pandemia rodeando a liga Asobal. Con restricciones sanitarias, sin público, con muchas dudas sobre la posibilidad de que la competición pudiera llegar a buen puerto, con dos equipos más en la liga... Muchas amenazas para un proyecto de Helvetia Anaitasuna que daba comienzo a un nuevo ciclo con varios cambios en la plantilla y el más importante en el banquillo.

Quique Domínguez, técnico gallego con amplia experiencia profesional y rostro muy reconocible en el balonmano nacional, tomaba las riendas del equipo tras la salida de Iñaki Aniz y lo hacía con la ambición y la ilusión de un proyecto consolidado como era Helvetia Anaitasuna, pero que abría una página nueva en su periplo en ASOBAL.

En este nuevo recorrido, las decisiones que se tomaron desde el club no fueron sencillas. Era un buen ejemplo el caso de Ander Ugarte o Henrik Nordlander. Dos jugadores con una trayectoria humana y deportiva en el club muy importante, pero que daban paso a dos jóvenes que merecían tener su sitio en el primer equipo y que habían trabajado durante el pasado para ello: Aitor García y Marcos Cancio.

Sin duda, dar paso a estos dos junior, ambos internacionales en esta categoría, necesitaba de la convicción de creer en un proyecto deportivo definido que diera sentido a las 450 personas que conforman la base de Helvetia Anaitasuna. Una base que, además de formar chi-

cos y chicas, ha de surtir de recursos al primer equipo, aunque eso suponga que jugadores contrastados de la liga tengan que salir del equipo.

De este modo, el ADN Anaita que vienen aportando temporadas atrás hombres como Chocarro, Antonio, Meoki, Gastón o Etxeberria se veía reforzado con la incorporación en las dos últimas temporadas de hasta cuatro jugadores jóvenes. Era el caso de Martín Ganza o Ander Izquierdo inicialmente, pero que veían que Aitor y Marcos reforzaban esa apuesta REAL por la cantera.

Posteriormente, la valentía del técnico, Quique Domínguez, y el gran trabajo realizado por los jóvenes, que han evolucionado de manera importante en un nivel competitivo como la liga Asobal y en un entorno profesional, han dado como resultado que el equipo ha funcionado muy bien con ellos, que han tenido muchos minutos y que han visto reforzada su presencia en la selección junior e, incluso, en el caso de Ander Izquierdo, con el debut con los Hispanos.

Evidentemente, esa presencia habitual de Ander con la selección absoluta es una de las grandes noticias de la temporada. Tras llegar muy joven al primer equipo, la apuesta de Javi Gracia en la dirección deportiva y el trabajo de los técnicos Iñaki Aniz y Quique han permitido que el talento infinito y su capacidad de trabajo haya dado con Izquierdo en una selección que ha sido dominadora en los últimos torneos continentales y mundiales.

Además de la aportación del ADN Anaita, no podemos olvidar el resto de refuerzos que llegaron al equipo el pasado verano y que han dotado de muchas virtudes al grupo. Jugadores como Juan del Arco, Ander Torriko, Edu Fernández, Ruslan Dashko o Héctor González han hecho de este Helvetia Anaitasuna un equipo que, cuando ha estado sano, ha ofrecido un balonmano alegre, vivo y competitivo que ha hecho disfrutar a la afición, aunque no siempre haya podido verlo.

Ese conglomerado de refuerzos, unido al bloque que ya traía el grupo, ha conseguido un décimo puesto muy meritorio en la tabla y conseguir victorias realmente llamativas, especialmente en la primera vuelta, cuando el equipo no contaba con las muchas bajas que ha sufrido en la parte final de la competición.

El estilo de juego propuesto por Quique ha servido para ofrecer un buen resultado para la afición. El balonmano veloz, rápido y directo en la fase ofensiva se ha combinado con una importante variedad de sistemas defensivos. El cambio de defensa en varias ocasiones durante el partido ha permitido ver sistemas menos habituales, como es el 3-3, profundo y buscando ahogar las ideas del rival.

Si nos centramos en el mero resultado deportivo, no se puede olvidar el inicio de campaña de Helvetia Anaitasuna. Pese a ser el primer partido de la temporada, el choque con Bidasoa, conjunto con expectativas europeas y jugadores top como Aginagalde o Sierra, fue muy igualado y resolvió apenas en los últimos



instantes a favor de los irundarras. Era un aviso de que este nuevo grupo estaba listo para competir contra cualquiera.

Evidentemente, ese cualquiera no incluye al Barcelona, pero sí al resto de rivales de la zona alta de la tabla. Conforme el equipo fue cogiendo confianza y huía de las lesiones y los contagios, elevó su nivel de juego hasta conseguir cuatro triunfos consecutivos en apenas tres semanas contra Granollers, Ademar, Huesca y Logroño. Ocho puntos vitales para dejar de mirar hacia abajo y permitir luchar a los nuestros por entrar en la próxima Copa del Rey.

No pudo ser, faltó poco, pero la confirmación de que este Helvetia Anaitasuna iba en serio era clara. Rápidamente se superó la veintena de puntos y se llegó al parón invernal con la sensación de que la segunda vuelta podría mejorar a la primera. Sin embargo, el deporte, y más esta temporada, es inesperado y las cosas cambiaron rápidamente. El equipo no pudo hacer apenas pretemporada en enero por la COVID y comenzaron las lesiones.

Así, Antonio comenzó con esa mala racha de problemas físicos, a los que se unieron otros como Aitor García, Ander Torriko, Edu Fernández o el propio Bazán de nuevo con un dedo de su mano derecha roto. Tal fue el infortunio que, en el caso de Ander Torriko, su lesión fue más importante y le tendrá de baja varios meses.

Con estas ausencias, el equipo tuvo una doble reacción. Por un lado, la más esperada. El cansancio llegó a las piernas de los jugadores no lesionados y el rendimiento en algunos partidos no fue el mejor. Sin embargo, la otra reacción fue realmente positiva y buena muestra del trabajo realizado durante todo el año.

A pesar de las bajas, el equipo peleó cada partido, estuvo hasta el final en todos ellos y se quedó muy cerca de sumar algunos puntos más en el tramo final de la temporada. En definitiva, un más que meritorio décimo puesto y 33 puntos, una de las puntuaciones más altas en la historia del club.

Con este resultado final, llegaba la hora de los cambios para la próxima temporada. Bols, Fischer y Ruslan dejan la disciplina del club este mes de junio y serán relevados por tres caras nuevas: Juan Bar, Nicolas Bonano y Arthur Pereira, portero, lateral izquierdo y lateral derecho respectivamente.

Para ellos y el resto del equipo, vacaciones hasta el final del mes de julio, donde volverá el siguiente reto: Helvetia Anaitasuna 2021-2022.

Pandemiak estuturik abiatu zen Asobal ligaren denboraldia. Osasun arloko murritzketak, publikorik gabe, zalantza ez bezalako lehiaketa ez ote zen bertan behera utzi beharko, bi talde gehiago ligan... Mehatxu franko Helvetia Anaitasunarako, noiz eta ziklo berriari heldu zaion garaian, eta gainera, plantillan aldaketak eginda eta, garrantzitsuenak, aukian ere bai.





Productos y Sistemas respetuosos con el Medioambiente para la Higiene y Limpieza Profesional

Tel.: 948 34 61 36
info@sernatec.com
www.sernatec.com

DESDE 1994


PRODUCTOS DE LIMPIEZA


EQUIPAMIENTO BAÑOS


CELIQUISA


CARRIOS CONTENEDORES


ÚTILES DE LIMPIEZA


MAQUINARIA DE LIMPIEZA


UN SOLO USO


BOLSAS BASURA

IRAOLA ARTETA

LIMPIEZAS Y DESATASCOS

365 días 24 horas



948231357 – 639483758 www.iraola-arteta.com

Pol. Ind. C/A nave 16 31192 – MUTILVA BAJA (Navarra)

En la temporada más atípica hacemos historia.

Denboraldirik atipikoenean historia egiten dugu.

Este ha sido sin duda, el año más complicado de la escuela de balonmano Anaitasuna y sin embargo, ha sido un año histórico en lo deportivo. La situación de la pandemia mundial mantenía en vilo allá por agosto el inicio de entrenamientos y la vuelta a una normalidad que nunca llegó tras el repentino final de la temporada anterior.

El club apostó por volver a los entrenamientos a pesar de que por aquel entonces las medidas eran muy restrictivas...grupos reducidos, sin contacto, con limitación de horas e instalaciones que provocaban en la escuela continuos cambios en horarios, organización de pistas y demás. Las normativas cambiaban cada pocas semanas, pero la ilusión por volver a jugar era algo que no se perdía.

El primera nacional masculino, al igual que el primer equipo, al depender de la Federación Española su competición, no tardaron en empezar a jugar, no sin cierto retraso en la competición y aplazamientos varios de partidos. El resto de equipos, dependientes de la normativa del Instituto Navarro de Deporte y Juventud debía esperar mientras veía como en otras comunidades ya habían empezado.

Una situación un tanto frustrante pero que se fue amainando poco a poco con la vuelta del contacto a los entrenamientos y la progresiva ampliación del límite de personas por entrenamiento. Y no sería hasta mediados de enero donde los rumores sobre una posible vuelta de la competición se hacían reales.

De manera progresiva, comenzando por los equipos senior, los equipos volverían a competir. En ligas reducidas, con modelos de competición atípicos a una vuelta y sin final 4, pero con las energías cargadas y la ilusión por volver al 40x20 como pocas veces.

Al igual que las restricciones de juego, donde la mascarilla fue la principal protagonista, las restricciones de aforo provocaban tener que adoptar medidas especiales, y desde la escuela se apostó por emitir en streaming todos los partidos que se jugaran en casa para que aquellos que no pudieran acudir presencialmente (por las limitaciones) pudieran disfrutar de los chicos y chicas de cualquier equipo.

Una vez arrancaron las competiciones, era difícil imaginar lo lejos que la escuela iba a llegar este año. Esta claro que los resultados no lo son todo, pero este año sin duda se han roto todos los esquemas, y el club ha conseguido un ascenso, tres fases finales y por primera vez un campeonato de España.

1ª Nacional masculino

Fueron los primeros en arrancar. El equipo dirigido por Carlos García y Fermín Iturri volvería a iniciar una temporada con una plantilla muy joven y con gran presencia en el equipo de jugadores de 2ª nacional y juvenil. Sin duda este equipo es el paso previo a Asobal y un espejo en el que muchos jugadores de la base se ven reflejados. El equipo completaría una temporada espectacular, donde se alternaban el liderato con Eibar durante gran parte del año. Solo las lesiones de final de temporada (sobre todo las lesiones de los dos laterales derechos Iñigo Donezar y Ricardo Albizu) evitaron que el equipo pudiera terminar campeón del grupo C de primera nacional. Lo que no podrían evitar las lesiones era la 4ª clasificación seguida



axira
D I S T R I B U C I O N E S

BEBIDAS PARA HOSTELERÍA Y ALIMENTACIÓN

Polígono Berriainz, C/. C, Nave 111
31013 BERRIOZAR (Navarra)
Teléfono: 948 30 25 70
Fax: 948 30 22 80

e-mail: axira-distribuciones@hotmail.com

para una fase de Ascenso a DHP (y la 5ª en 6 años). Algo que parece habitual pero que es muy muy difícil de conseguir. Ya en la fase, el equipo ganó a Espluges (a la postre quien ascendería), perdería de 1 contra Caserío (organizadores) y ganaría a Oviedo para no conseguir el ascenso en un grupo que terminó con triple empate y se decidió por diferencia de goles. Enorme temporada.

1ª Nacional Femenino

Temporada de oro para un equipo que ya es de Plata. Las chicas cuajaron una temporada perfecta. En el 2º año del equipo senior femenino, las chicas de Chema Vives se proclamarían campeonas de liga, dándoles acceso a disputar una fase de ascenso a DHP muy ilusionante. Finalmente, la fase de ascenso se celebraría en Anaitasuna, donde las chicas, apoyadas por el calor de la Catedral, consiguieron 3 victorias en 3 partidos para conseguir que, 8 años después de la vuelta de la sección femenina al balonmano Anaitasuna, tengamos un equipo en División de Honor de Plata. No podemos sino darles las gracias a todas y cada una de las chicas que han formado parte de este momento histórico para el club y a cada una de las personas que han formado parte de la formación de estas jugadoras que nos hacen ilusionarnos con el futuro de la escuela. Además, para cerrar la temporada de manera redonda, las chicas se proclamaron campeonas de la Copa Navarra.

2ª Nacional Masculino

El equipo dirigido por Sergio Gorritz y David Iglesias "Patxón" han realizado una temporada increíble. Pelearon por la liga hasta el último segundo, quedándose a nada de terminar la liga regular primeros y organizar la Final 4. Esta finalmente se disputaría en Lagunak, campeón de liga y que posteriormente se proclamaría campeón de la final 4 donde nuestros chicos cayeron en semifinales. Posteriormente, tendría lugar la Copa Navarra donde tendrían la oportunidad de resarcirse y en la que nuestro 2ª nacional se proclamaría campeón para cerrar una gran temporada.

Categoría Juvenil

Los 3 equipos juveniles realizarían grandes temporadas.

El equipo juvenil femenino pelearía la liga hasta el final, en una competición sin final 4 y donde se enfrentó sin perder la cara en ningún momento a equipos como Lagunak o Beti Onak que se posicionaban como favoritas. Finalmente las chicas terminarían 3ª de liga y en copa, se

clasificarían para la final que no podrían ganar por tan solo 2 goles y terminarían como subcampeonas.

Los chicos del juvenil harían historia. El juvenil A terminaría primero la liga Navarra (donde el B quedaría 4º) y por tanto tendría derecho a participar en el sector Nacional. Finalmente este clasificatorio se realizaría en el pabellón Anaitasuna ante Xiria, Granollers B y Leganés, 3 grandes equipos a los que nuestros chicos conseguirían vencer acompañados del apoyo de la escuela en una Catedral que fue toda una fiesta. Así, conseguían el pase a una Fase Final, algo que no ocurría hacía años en categoría juvenil. El destino de esa Fase sería Alicante, donde se enfrentaría a Ikasa, Agustinos y Barsa. Tras vencer a los dos primeros, el equipo conseguía hacer historia y colarse por primera vez en unas semifinales del campeonato de España. No pudo ser y el equipo terminó 4º de España tras caer ante Cisne (campeón) y Granollers (3º). Temporadón de los chicos que consiguen el mejor resultado de un equipo masculino del club y que rematarían después al conseguir el título de campeones de Copa Navarra.

Además, destacar las diferentes convocatorias de nuestros jugadores Xavi González y Josu Arzoz con los Hispanos de la Real Federación Española de Balonmano.

Categoría Cadete

INVICTOS... así ha terminado la temporada el equipo cadete masculino a, que tras ganar la liga y la copa navarra no pudo clasificarse para la fase final tras empatar con Granollers en un disputadísimo sector que se decidió en los minutos finales. Ni un pero a un equipo que ha luchado hasta el final y que se ha quedado a las puertas de completar otra gran hazaña.

Las chicas cadetes, en un equipo formado por jugadoras de primer y segundo año, han peleado la liga hasta el final, siendo capaces de poner contra las cuerdas a equipos que venían de ser campeonas de España en infantiles. Finalmente terminarían 3ª de liga y darían la campaña al proclamarse campeonas de Copa Navarra. Además, destacar la presencia de nuestra jugadora Naroa Baquedado en las concentraciones realizadas por la Real Federación Española de Balonmano.

Categoría infantil

Lo de los chicos y chicas infantiles este año ha sido algo inolvidable.

Los chicos infantiles se proclamaban campeones de liga, de copa y se clasificaban para el sector. Lo mismo harían las chicas del infantil Femenino A, liga, copa y clasificadas para el sector. Esto traería un primer momento histórico, la celebración de un doble sector en Anaitasuna.



Ambos equipos consiguieron ganar los 3 partidos del sector y clasificarse para jugar una Fase Final... y con estas ya son 3 esta temporada.

Los chicos irían a Granollers, donde se enfrentarían a 3 grandes rivales como Mislata (posteriormente campeón), Agustinos (subcampeón) y Granollers. Fueron derrotados en los 3 encuentros, pero sin duda se llevaron una gran experiencia en una temporada muy meritoria.

Las chicas irían a Elda, donde quedarían emparejadas con Palautordera, Roquetas y Mislata. Tras 3 grandes partidos, consiguieron pasar como líderes a semifinales, donde se enfrentarían a Cangas en un partido de infarto que terminaría 20-19 a favor de las nuestras que las clasificaba por para la final. Una final que ya era un hito histórico y donde jugarían contra Palautordera, equipo al que ya se habían enfrentado en grupos. Sin embargo, el partido fue muy igualado y terminó en empate teniendo que ir al tiempo extra. Ya en la prórroga nuestras chicas salieron con todo y consiguieron hacer historia al ganar por primera vez en la historia del club un campeonato de España y una medalla. Un título que es sin duda el fruto del trabajo de la escuela, de las jugadoras y entrenadoras desde benjamín... un triunfo para todas.

Categorías Alevín y benjamín

No podemos terminar sin hablar de los más peques y las más peques del club. Unas categorías de base que son un pilar fundamental para todo lo que hemos contado hasta ahora. Nada de lo anterior sería posible sin el trabajo que se hace desde estas categorías. No hay competición, por lo que tampoco podemos hablar de resultados, algo que en estas edades tampoco es lo más importante, aunque sin duda el futuro se muestra ilusionante ya que tanto chicos como chicas han dado muestras del gran trabajo realizado en el

día a día. Gracias a todos los técnicos que trabajan por hacer que estas categorías prosperen, sin duda, el mejor de los premios posibles.

En conclusión, en una temporada atípica el club ha conseguido desenvolverse de manera espectacular para traer unos resultados históricos. Gracias a todos los que en el día a día forman parte de la escuela, hemos demostrado de que juntos y con trabajo somos capaces de todo. GORA ANAITA



Campamentos Urbanos Anaitasuna 2021
Nueva dinámica, actividades deportivas, juegos tradicionales, manualidades, cuentacuentos, baile... ¡y mucho más!
Del 23 de Junio al 27 de Agosto de lunes a viernes para niños y niñas de 4 a 10 años.
Dependiendo de la fecha de inicio del curso se añadirán fechas en septiembre.
Precios:
- Tarifa 3 días (23-25 junio) 40€ sin comedor / 60€ con c.
- Tarifa 4 días (5-8, 6-9 julio) 60€ sin comedor / 80€ con c.
- Tarifa 5 días (10-14 julio) 80€ sin comedor / 100€ con comedor
- Otras tarifas: 20€ sin comedor, 24€ con comedor
- Descontamos 30€ al día de la tarifa base por cada día.
Horario de 9.00h. a 14.00h. sin comedor
Servicio de guardería por mañana y tarde.
Inscripciones exclusivas desde el día 28 de mayo hasta el 15 de junio.
www.anaitasuna.com

Campamentos Multideporte Verano 2021
Del 22 de Junio al 3 de Septiembre de lunes a viernes para niños y niñas de 6 a 14 años.
Dependiendo de la fecha de inicio del curso se añadirán fechas en septiembre.
Precios Socios:
- Semana sin comedor: 95€
- Semana con comedor: 135€
- 2da. semana sin comedor: 23€
- 3da. semana sin comedor: 28€
Precios no Socios:
- Semana sin comedor: 120€
- Semana con comedor: 155€
Horarios:
Sin comedor de 8.00h. a 14.00h. - Con comedor de 8.00h. a 14.00h.
Horario de entrada de 8.00h. a 9.00h. - Grupos de 10
Inscripciones exclusivas a t.
www.anaitasuna.com

CURSOS INTENSIVOS PÁDEL - VERANO PADÉL IKASTARO TRINKOAK - UDA
21 de junio al 3 de septiembre - lunes a viernes - 1 hora diaria
Ordinaria: 11.30h a 13.30h y tarde de 16.30h a 18.30h
Precios: 45€ por semana
Inscripciones: 45€ por semana
www.anaitasuna.com

CURSILLOS DE NATACION VERANO 2021

Preinscripciones JUNIO - 1ª y 2ª tanda

-Fecha tope **Viernes 21 de Mayo**

-Presencialmente en oficinas o a través del correo socios@anaitasuna.com, indicando nivel y horario de interés, además de nombre y dos apellidos del/de la menor.

-El **Lunes 24 de Mayo** se procederá a la asignación de plazas o, en caso necesario, al sorteo de las mismas. La confirmación de la plaza se remitirá a partir del día siguiente por correo electrónico.

Inscripciones 2ª QUINCENA DE JULIO Y AGOSTO

-A partir del **Lunes 10 de Junio**

-Presencialmente en oficinas o a través del correo socios@anaitasuna.com, indicando nivel y horario de interés, además de nombre y dos apellidos del/de la menor o del/de la adulto/a.

-El día posterior a estas fechas tope se avisará por correo electrónico de la confirmación o la cancelación de la tanda. Las plazas disponibles de la 3ª, 4ª y 5ª tanda, así como del cursillo de adultos/as, se asignarán en riguroso orden de solicitud, siempre respetando las fechas dadas.

-Fechas tope de inscripciones: 3ª tanda: **Lunes 12 de Julio**
4ª tanda y adultos: **Jueves 22 de Julio**
5ª tanda: **Lunes 9 de Agosto**

Los grupos podrán ser modificados dependiendo del número de inscripciones, necesidades de monitores/as y disponibilidad de la piscina. Una vez confirmada la plaza, se procederá a la domiciliación bancaria del importe del cursillo y no se devolverá bajo ningún concepto.

Menores de 2 AÑOS

Cuota 30€

1ª Tanda - 7 al 17 de Junio	17,00h.
2ª Tanda - 21 de Junio al 2 de Julio	17,00h.
3ª Tanda - 19 al 30 de Julio	17,00h.
4ª Tanda - 2 al 13 de Agosto	17,00h.
5ª Tanda - 16 al 27 de Agosto	17,00h.

Iniciación, a partir de 3 AÑOS

Cuota 30€

1ª Tanda - 7 al 17 de Junio	17,00h. - 18,00h. - 18,30h.
2ª Tanda - 21 de Junio al 2 de Julio	17,00h. - 18,00h. - 18,30h.
3ª Tanda - 19 al 30 de Julio	17,30h.
4ª Tanda - 2 al 13 de Agosto	11,00h. - 17,30h.
5ª Tanda - 16 al 27 de Agosto	11,00h. - 17,30h.

Perfeccionamiento, a partir de 4 AÑOS

Cuota 30€

1ª Tanda - 7 al 17 de Junio	17,00h. - 18,00h. - 18,30h.
2ª Tanda - 21 de Junio al 2 de Julio	17,00h. - 18,00h. - 18,30h.
3ª Tanda - 19 al 30 de Julio	18,00h.
4ª Tanda - 2 al 13 de Agosto	11,30h. - 18,00h.
5ª Tanda - 16 al 27 de Agosto	11,30h. - 18,00h.

Adultos

Cuota 22€

2 al 30 de Agosto	19,15h.
-------------------	---------



Otro año de éxitos deportivos.

Beste urtebete arrakastatsu bat kirolean.

A pesar de los aplazamientos y suspensiones de muchas de las competiciones habituales, nuestros deportistas han vuelto a brillar, dejando como siempre muy alto el listón.

NATACIÓN

Campeonato de Euskadi Absoluto Invierno

Petra Bisa Nsue

Oro 100m. libres y plata 50m. libres

Haritz Elizade Salcedo

Oro en 50 y 100m. libres y plata en 50m. espalda

Javier Aguilar Elizalde

Oro en 100m. mariposa, plata en 200m. mariposa y bronce en 50m. mariposa.

Campeonato de España Infantil Invierno

Lucas Clemente Huerta

Plata en 100m. braza, bronce en 200m. braza

Ane Iraizoz Contreras

Plata en 50m. libres

Marcos Zubillaga López

Pronce en 100m. espalda

Campeonato de España Absoluto Primavera

Petra Bisa Nsue

Plata 50m. libres y 50m. braza

Haritz Elizade Salcedo

Bronce en 50m. y 100m. libres

Javier Aguilar Elizalde

Plata en 200m. mariposa y bronce en 50m. mariposa

BALONMANO

1ª Nacional Masculino

Subcampeón grupo C

2º Clasificado Fase de Ascenso a DH Plata

1ª Nacional Femenino

Campeón Liga Navarra

Campeón Fase de ascenso a DH Plata

2ª Nacional Masculino

3º Clasificado Liga Navarra

Juvenil Masculino A

Campeón Liga Navarra

Campeón 1ª Fase Sector Nacional

4º Clasificado Fase Final Campeonato

Estatál Juvenil

Juvenil Masculino B

4º Clasificado Liga Navarra

Juvenil Femenino

3º Clasificado Liga Navarra

Cadete Masculino A

Campeón Liga Navarra

2º Clasificado Fase Sector Nacional

Cadete Masculino B

7º Clasificado Liga Navarra

Cadete Femenino

3º Clasificado Liga Navarra

Infantil Masculino A

Campeón Liga Navarra

Infantil Masculino B

7º Clasificado Liga Navarra

Infantil Femenino A

Campeón Liga Navarra

Infantil Femenino B

15º Clasificado Liga Navarra

Infantil Femenino C

4º Clasificado Liga Navarra

JUDO

Campeonato Navarro Junior

Oier Arana

73 Kg medalla de bronce

Alain Landa

81 Kg medalla de bronce

JDN categoría Cadete

Alain Landa

81Kg medalla de oro

Ane Aiape

52Kg medalla de plata

Nerea Mosquera

48Kg medalla de bronce

Irati Esain

44Kg medalla de plata



**Jaime Diaz**

60Kg medalla de bronce

Jaime Izquierdo

55Kg medalla de bronce

JDN categoría Infantil**Asier Pajares**

38Kg medalla de oro

Carla Iribarren

44Kg medalla de plata

David Irisarri

46Kg medalla de bronce

Miren Yan Sola

36Kg medalla de oro

Marisa Marcos

57Kg medalla de bronce

JDN categoría Alevín**Campeones Navarros****Masculinos Alevines por Equipos****Oier Abaurrea**

38Kg medalla de oro

Aitor García

38Kg medalla de plata

Irati Baigorri

42Kg medalla de bronce

Jon Bea

42Kg medalla de oro

Aitor Cantero

42Kg medalla de plata

JDN categoría Benjamín**Martin Perez**

30Kg medalla de oro

Maddi Leunda

30Kg medalla de bronce

Jon Jaime

30Kg medalla de bronce

HALTEROFILIA**Juegos Deportivos de Navarra****Benjamín****Mario Firvida** 1º**Daniela Corona** 2º**Iker Muniain** 3º**Alevín****Ibai Muniain** 1º**Aitor García** 2º**Enrique Corona** 3º**Infantil****Daniel Martinicorena** 1º**Fermín Pavel** 2º**Campeonato Navarro Femenino****Sub15 - 55****Aroa García** 1ª**Andrea Tajadura** 2ª**Absoluto****Cat 55****Jennifer Serrano** 1ª**Halley Sola** 2ª**Irune Bringo** 4ª**Cat 59****Virginia Finol** 2ª**Campeonato Navarro****Absoluto Masculino****Cat 61****Julen Delgado** 1º**Cat 67****Erick García** 1º**Javier Gómez** 2º**Mikel Muniain** 3º**Cat 73****Carlos Chacón** 1º**Diego Roldán** 2º**Cat 81****Iñaki Domínguez** 3º**Cat 89****Mikel Larrayoz** 1º**Álvaro López** 2º**Iosu Albeniz** 3º**Cat 96****Raúl Muñoz** 1º**Campeonato Europa Máster****Cat M45 - 73****Iñaki Domínguez** Campeón de Europa**Cat M40 - 67****Mikel Muniain** Campeón de Europa**Campeonato del Mundo Máster****Cat 45 - 73**3º puesto **Iñaki Domínguez****Cat M40 - 61**3º puesto **Mikel Muniain****Cat W40 - 59**6º puesto **Virginia Finol****Campeonato de España sub 15****Categoría 55****Julen Delgado** Campeón de España**Campeonato de España sub 17****Julen Delgado** 3º

Ha sido un año muy complicado en general y más para los deportes de contacto.

Oso urte zaila izan da, oro har, eta batez ere, kontaktu kiroletarako.

Los deportes de contacto han sido los más damnificados dentro de la situación sanitaria que nos ha tocado vivir. Las restricciones y normativas hicieron imposible entrenar y competir como hasta ahora se había hecho y obligó a disciplinas como el judo a dar una vuelta de 180 grados para poder desarrollar su actividad.

¿Cómo valoráis el año con todas las dificultades que ha habido?

El balance es muy positivo. Ha sido un año muy complicado por la COVID para el deporte en general y todavía más para el judo por ser un deporte de contacto que se realiza en una instalación cerrada.

¿Cómo han afectado esas normativas?

Nos han afectado en gran medida. Tuvimos que reorganizar la actividad, darle una vuelta importante al sistema didáctico y al aforo de los grupos para adaptarlo a la normativa vigente en cada momento.

¿Cómo se ha adaptado la sección para hacer frente a la normativa y restricciones?

Nos hemos adaptado rápidamente a cada etapa de restricciones. En septiembre, no pudimos empezar la actividad. En octubre, empezamos sin contacto, en grupos de 6 judokas, midiendo la temperatura, con pautas muy estrictas de desinfección y limpieza; sin competiciones y con el uso obligatorio de la mascarilla. En la sección apostamos por la mascarilla, aunque no fuese obligatoria, para evitar riesgos de contagio y posibles confinamientos grupales. También creamos un nuevo sistema didáctico sin contacto, basado en la mejora analítica individual de la técnica y en el trabajo de la coordinación y la fuerza. Todo funcionó muy bien y comprobamos que los judokas siguieron mejorando técnicamente y en su condición física. Fue la etapa más dura del curso, pero también de la que más hemos aprendido. En ene-

ro, cambió la normativa y ampliamos los grupos a 15 pero seguimos entrenando sin contacto. En marzo, el INDJ nos comunicó que se autorizaba la realización de entrenamientos completos con contacto y de competiciones regionales. Ahí, retomamos nuestro sistema didáctico original, aunque creando micro burbujas grupales y manteniendo el protocolo COVID. Estamos muy agradecidos a todos los judokas absolutos que echaron una mano desinteresadamente: Eduardo López, Julen López, Irati Díaz, Belatz Martinena y Xabier Mikel Gutiérrez y a nuestro delegado Daniel Montoya y a todas las familias de judokas por su comprensión y apoyo en todos los cambios que hemos tenido que ir realizando.

¿Habéis tenido que cambiar mucho vuestra forma de entrenar?

Sí. Desde octubre hasta mitades de marzo tuvimos que entrenar sin contacto, nos tuvimos que reinventar con el nuevo sistema didáctico del que he hablado. Los txikis y benjamines aprenden a hacer judo jugando. En algunos momentos de este curso han tenido que hacerlo mediante juegos individuales, con muñecos de su tamaño y con contacto indirecto a través de materiales como cuerdas, cinturones, aros, colchonetas o balones. Los infantiles, el grupo de competición y el de defensa personal, aprenden de una forma más analítica y mediante juegos de lucha. Ellos han entrenado con materiales que les ofrecían resistencia como gomas, cinturones, muñecos de 20 Kg. y 30 Kg., etc.

¿Cómo ha afectado para las competiciones?

No poder hacer entrenamientos con contacto ha afectado mucho. El INDJ y la federación dieron permiso para realizar entrenamientos con contacto tan solo un mes antes de las competiciones. Y, además, en ciertas categorías, se redujo el número de competiciones regionales, lo que ha dificultado aún más la puesta a punto de los deportistas. Después de un año sin competir, hemos tenido que trabajar a contrarreloj para restablecer el sistema competitivo, restaurar la confianza de cada judoka y acercarnos a su mejor nivel.

¿Cómo ha evolucionado la sección en este año?

Hemos ido de menos a más en el número de alumnos, hasta acabar con un número de alumnos parecido a la temporada pasada. En octubre empezamos con un 30% menos de inscritos. Las familias fueron retomando la confianza gracias a las medidas adoptadas por la sección ante el COVID y eso generó la vuelta de muchos niños y nuevas inscripciones. Después de tanta incertidumbre podemos decir que estamos muy satisfechos porque solo se ha reducido en 5% el número de alumnos inscritos respecto a la temporada anterior.

¿Qué destacáis este año en cuanto resultados?

La sección ha tenido 8 campeones navarros en todas las categorías y, además, hemos sido campeones de Navarra por equipos en la categoría masculina alevín. Eduardo López compitió en la liga nacional



absoluta por equipos, en un equipo formado por judokas del club Natación y del gimnasio León; e Izaskun Martinelli y Ane Aiape se sacaron el cinturón negro 1º DAN en el primer examen de la historia hecho sin contacto.

¿Cómo planteáis la temporada que viene?

Tenemos muchas ganas de que la próxima temporada comience, ya que tenemos la esperanza que todo vuelva a una "relativa normalidad". Esperamos empezar a mediados de agosto con el grupo de competición, ir integrando poco a poco el resto de grupos y estar en octubre a pleno rendimiento. También deseamos que el número de competiciones regionales y nacionales vuelvan a la normalidad y que nuestros competidores, a partir de la categoría cadete, puedan hacer varias competiciones del circuito nacional. Incluso tenemos un

proyecto de participar con equipo propio en las ligas nacionales absolutas de equipos.

DESTACADOS

Jaime Izquierdo - 15 años

Judoka Cadete del grupo de competición
"Esta temporada ha sido diferente, empezamos entrenando sin contacto y manteniendo las precauciones. He aprendido un montón en todos los aspectos. Gracias por la posibilidad de haber podido hacer deporte en nuestro club con tan buenos compañeros y entrenadores"

Carla Iribarren - 13 años

Judoka del grupo infantil
"Ha sido algo especial porque los entrenamientos no han podido ser con todo el grupo, han sido individuales y con medidas covid. Lo positivo es que físicamente hemos salido más fuertes y es una nueva experiencia que nos hemos llevado. Con

el método de las gomas, he avanzado mucho ya que es una forma muy buena de practicar las técnicas que desempeñamos en el tatami. Por último esta situación ha hecho que tengamos más concienciación e implicación para salvaguardar nuestra salud creando más equipo al intentar cuidarnos tod@s."

Bizi izan dugun osasun atakak kontaktu kirolak kaltetu ditu gehien. Izan ere, murrizketen eta araudiaren ondorioz, ezinezkoa izan da orain arte bezala entrenatzea eta lehiatzea, eta kirol batzuetan sekulako al-daketa egin behar izan dute jarduerak garatu ahal izateko; judoan, adibidez.





PIPAÓN
ELECTRICIDAD

Instalaciones Alta y Baja Tensión.
Montaje y Mantenimiento Industrial.
Sistemas de Ahorro Energético.

Estella • Pamplona
T. 948 556 464 • F. 948 555 269

La vida sobre un tapiz.

Bizitza tapiz baten gainean.

Tras vivir una situación difícil el año pasado, porque entrenar en casa esta disciplina es complicadísimo, éste ha sido el de ir recobrando, en la medida de lo posible, la normalidad.

Chari Torres lleva toda una vida ligada a la Sección de Gimnasia Rítmica de Anaitasuna. Es su pasión y no se cansa, disfruta con los éxitos y comparte los momentos malos con las gimnastas del Club. Cuando llegamos a nuestra cita el gimnasio es una revolución de pequeñas gimnastas alteradas porque el fin de semana anterior han participado en los Juegos Deportivos de Navarra. Algunas lucen orgullosas sus medallas y quién sabe si tras esas caritas llenas de ilusión se esconde alguna futura gimnasta de élite.

Tras vivir una situación difícil el año pasado, porque entrenar en casa esta disciplina es complicadísimo, este ha sido el de ir recobrando, en la medida de lo posible, la normalidad. Tal y como nos cuenta Chari: "Veníamos de un año paradas por el confinamiento, aunque hicimos muchos entrenamientos online y no paramos en ningún momento, pero no es lo mismo. Cada una entrenaba en su casa, en su habitación, en un metro cuadrado. Se hizo duro. Hemos retomado con mucha ilusión la competición y la vida normal, aunque sin público, pero estamos contentas". La espina que le queda clavada es: "Veníamos de rozar el ascenso a Primera Categoría. Un falló nos privó de ello. El primer día, de entre más de 50 equipos que estábamos en la Categoría Senior, nos colocamos primeras y sólo teníamos que sumar con la actuación del segundo día, pero ese día un pequeño fallo nos bajo a la décima posición y no subimos a Primera, que era nuestro objetivo. Nos queda la tranquilidad de que íbamos preparadas y que las gimnastas el nivel, para conseguir el ascenso y poner a Anaitasuna donde se merece, lo tenían".

Las competiciones ya están de vuelta y ya se han clasificado dos equipos para la primera fase de la Copa de España, el equipo Junior quedó campeón para tener sitio en esta competición y el Alevín logró la plata, logrando su plaza: "Estamos muy contentas. En los Juegos Deportivos de Navarra hemos conseguido tres medallas; dos platas y un oro. Para nosotras son pequeños triunfos y una sensación de que el trabajo se está haciendo bien. La ilusión, la motivación, la intensidad y el trabajo, siguen siendo las mismas, haya medallas o no". Algunas competiciones



se han quedado por el camino y las que se celebran se hacen sin público. Eso sí: "Se retransmiten en directo. La Federación lo está haciendo muy bien. Ha habilitado links y lo retransmiten por Youtube. Las familias, aunque sea desde la puerta del pabellón, pueden verlas. Con protocolos muy estrictos, hemos podido hacer alguna exhibición para los padres, pero dejando entrar a unas 20 ó 30 personas. Por lo menos podían ver el trabajo que estábamos haciendo porque trabajábamos y entrenábamos pero no mostrábamos nada. La gimnasta trabaja para exhibirse y por supuesto para competir y ganar. El club nos ha mostrado todo su apoyo".

Sobre el tapiz se lo juegan todo en poco más de dos minutos, pero como dice Chari, el trabajo de la gimnasta: "Es duro, minucioso, concreto, al detalle. Para que un equipo avance son horas dedicadas a un pie, a una rodilla, a que recojan la pelota a la vez... es muy laborioso, de muchos años, de muchas horas. No luce tanto como por ejemplo un equipo de fútbol que mete a 11 jugadores y esta un entrenador que les puede guiar y empujar. En rítmica son entrenamientos de tres horas para conseguir elementos que vas a ver a largo plazo. Lo que se ve desde la grada tiene detrás muchas horas de trabajo".

Las gimnastas se juegan el trabajo de un año a una carta, sin opción de corrección o de revancha. No hay otra oportunidad. Por eso Chari afirma: "Un pequeño fallo en esos dos minutos y medio tira al traste el trabajo de un año y por eso las gimnastas no dejan de ser de gran nivel, pero no puedes sumar con lo

que haces el fin de semana siguiente. No somos una liga, ojalá. Si hubiera una liga en la modalidad de conjuntos de la rítmica, seguramente ganaría siempre el mejor porque para no tener un despiste en dos minutos y medio, dos días al año, hay que ser máquinas. A mí me parecería muy justo que hubiera una Liga.

Anaitasuna siempre ha tenido y tiene, mucho nivel en gimnasia rítmica. Ahora mismo: "En categoría Senior tenemos un gran conjunto, que esperemos que en el Campeonato de España puedan pelear con las mejores. Nuestra ilusión es ascender pero es muy difícil porque de entre los 50 conjuntos tienes que quedar entre los tres primeros. Mantenerse en Primera no lo es tanto, aunque puede pasar porque cada año descienden seis. Tenemos un conjunto que tiene un buen nivel, una gran técnica de aparato y mucha experiencia. A ver qué pasa en diciembre. Jugárselo todo en dos minutos y medio es muy complicado. Y por abajo también tenemos muy buen nivel. Como he dicho de los tres equipos que presentamos a los Juegos Deportivos de Navarra, los tres sacaron medalla".

Dena dute jokoan tapizaren gainean, bi minutu pasatxotan, baina Charik esaten duen bezala, gimnastaren lana "gogorra, zehatza eta zorrotza da, xehetasunei lotutakoa. Taldeak aurrera egiten badu, orduak eta orduak eskaini behar zaizkio oin edo belaun bati, pilota denek batera jasotzeari... oso neketsua da, urteetako lana, orduak eta orduak".

La sección de natación consigue a nivel nacional los mejores resultados de su historia. *Igeriketa atalak inoizko emaitzarik onenak lortu ditu maila nazionalean.*

Cuatro nuevos records navarros: Lucas Clemente en 100m. braza, Petra Bisa batió en 100m. libres, Javier Aguilar en 50m. mariposa y Haritz Elizalde en los 100m. libres.

El año ha sido raro, especial y diferente en todos los sentidos, pero eso no tiene porque ser malo. Esto es exactamente lo que ha pasado en la sección de natación de la S.C.D.R. Anaitasuna, donde en lo que va de temporada han conseguido los mejores resultados a nivel nacional, y records batidos de su historia. "Sorprendentemente para lo especial que ha sido este año tanto por el parón de final de la temporada pasada y las restricciones ha sido un año muy bueno. Está siendo el mejor año en cuanto a resultados y aún queda la temporada de verano para seguir consiguiendo más triunfos", explica Iñaki Sánchez Delegado de la sección de natación.

Al inicio de la pandemia, la sección sufrió el parón completo, como todos los deportes, pero tras especificarse las medidas en la desescalada los deportes de agua resultaron mejor parados en cuanto a claridad de las normativas y no sufrir constantes cambios. Además, Anaitasuna cuenta con dos piscinas cubiertas lo que facilitó la organización del espacio. "La suerte que tenemos en Anaita es que disponemos de dos piscinas cubiertas, una de ellas solo para el equipo y cursillos, por lo que a pesar de tener que haber adaptado los horarios y grupos hemos podido entrenar de forma muy similar a otros años. Dentro de lo malo, o bueno, las restricciones para nosotros han sido las mismas desde el principio hasta la semana pasada, que nos las han relajado un poco. Así que no nos hemos tenido que volver locos en reorganizar grupos cada vez que salía una nueva resolución", destaca Sánchez.

Aunque en lo que respecta a instalaciones y normativas han salido bien parados si que han tenido que adaptar la planificación y los calendarios. "No hemos tenido un calendario marcado desde el principio, excepto las competiciones nacionales. Aquí en Navarra nos avisaban muchas veces, que se organizaba una competición, con 2 semanas de antelación, por lo que había que adaptar los entrenamientos si queríamos que salieran resultados", puntualiza Sánchez.

Las competiciones las más afectadas

Las competiciones han sido las peores paradas por las nuevas normativas y restricciones, donde los aforos se han redu-



cido hasta el 75%. "Los aforos que nos permiten son "ridículos" en comparación a como eran antes las competiciones. Si antes estábamos de 180 a 250 nadadores por competición en Navarra, hemos pasado a solo 40-50 nadadores. Esto exige organizar la competición en varios turnos, donde lo bueno es que los nadadores están lo justo para competir, pero lo malo es que no se disfruta la competición con el equipo al completo, y se pierde ese ánimo y fuerza de equipo", confiesa Sánchez.

Además, se han suspendido muchas competiciones, pero las exigencias de clasificatorios siguen siendo las mismas. "A nivel nacional nos han recortado mucho, y ahora te piden estar en un TOP 10 - TOP 15 nacional para poder participar. A nosotros por el momento no nos ha afectado en la temporada de invierno, pero para verano si que se van a quedar nadadores fuera, que en condiciones normales acudirían a los campeonatos de España, sin poder participar por no estar en ese TOP nacional", explica Sánchez.

Si algo está claro es que aún con las dificultades añadidas a la temporada la sección de natación de Anaitasuna ha realizado un gran año, que seguro tiene mayores frutos este verano, pero siempre a expensas y condicionados de cómo evolucione la situación sanitaria. "Creo que vamos a seguir dependiendo de los datos epidemiológicos para un desarrollo "normal" del deporte. Por lo que mejor ir paso a paso. Este año la sección se ha mantenido en los números de siempre, cosa que pensaba que igual no se daba, pero sí, sí, Así que estamos contentos, y de cara al

año que viene espero poder aumentar un poco la base", puntualiza Sánchez.

Resultados

En la parte de equipo el resultado más destacado es la permanencia del equipo masculino en la Copa de España de 2º división, un dato meritorio para un equipo joven que el año pasado no pudo mantener la categoría. En cuanto a juegos deportivos, el equipo benjamín ha arrasado en los campeonatos, sacando más del doble de puntos al siguiente clasificado. Y en categoría alevín e infantil esperan pelear por las primeras plazas.

A nivel individual se ha batido record en la consecución de medallas a nivel nacional. En el Campeonato de España infantil de invierno se consiguió: Plata en 100m braza y bronce 200m braza de Lucas Clemente. Bronce de Marcos Zubillaga en 100m espalda y Plata para Ane Iraizoz en 50m libres.

En categoría absoluto joven Petra Bisa consiguió la plata en 50m braza y 50m libres, Javier Aguilar plata en 200m mariposa y bronce en 50m mariposa; y Haritz Elizalde bronce en 50m y 100m libres.

Además, se han batido varios records: Lucas Clemente batió el récord navarro de los 100m braza, Petra Bisa batió el récord navarro en los 100m libres, vigente desde 1990 por la olímpica Amaia Garbayo; Javier Aguilar en los 50m mariposa, y Haritz Elizalde en los 100 libres, rompiendo por primera vez la barrera de los 50 segundos en los 100 libres.

Urte arraroa, berezia eta ezberdina izan da alde guztietatik begira, baina horrek ez du esan nahi txarra izan denik. Denboraldi honetan, orain arteko bere emaitzarik onenak lortu ditu igeriketa atalak maila nazionalean, eta inoiz baino errekor gehiago hautsi ere bai.

La sección de pádel ya tiene equipo de menores formado por 31 chavales.

Padel atalak badu haur taldea, 31 neskatiko-mutikoz osatua.

Tras años de intentos la sección de pádel de Anaitasuna consigue sacar su equipo de menores y competir en la Copa del Reyno.

La temporada de Pádel ya es atípica de por sí. Este deporte desarrolla su calendario en un año natural de enero a diciembre efectuando un parón en los meses de verano, y no de septiembre a junio. Si nos remontamos al 2020, la primera parte de la temporada pasada, coincidiendo con el confinamiento fue prácticamente nula, sin embargo, en los meses de verano se pudo recuperar la actividad y finalizar la temporada con relativa normalidad. "Nuestra valoración es positiva. Los que practicamos pádel hemos sido unos privilegiados en cuanto a las restricciones ya que fue de los primeros deportes que se comenzaron a practicar y, pese a los momentos delicados, no ha llegado a parar desde el mes de mayo de 2020", cuenta Ricardo Areta delegado de la sección de Pádel. "De hecho, hemos reconocido un gran aumento de personas que han comenzado a practicar nuestro deporte como alternativa al que no se les permitía practicar y confiamos en que se hayan enganchado y sigan con nosotros", añade Areta.

En este aspecto la sección ha funcionado con normalidad, con limitación de la asistencia externa a los diferentes eventos y campeonatos por la normativa de no asistencia de público, y el recorte de horarios. "La norma del adelanto del cierre de las instalaciones nos obligó a suspender las clases que se impartían a la última hora y los fines de semana. Por lo demás todos los equipos de la sección han podido disfrutar de la competición y disputar todos los enfrentamientos con las limitaciones de público y de utilización de servicios tales como vestuarios y duchas", explica Areta.

La escuela ha crecido en todos los niveles y en todas las edades, aumentando el número de alumnos de la escuela y a equipos de veteranos. Además, los equipos que componen la sección se han mantenido respecto al año pasado. "Mantenemos tres equipos masculinos, tres equipos femeninos y dos equipos veteranos masculino y femenino. Todos ellos están funcionando perfectamente y tratando de alcanzar las metas establecidas a principio de la temporada gracias a sus capitanes y a sus capitanas", reflexiona.

Nuevo equipo de menores

La principal novedad de este año es la creación del equipo de menores, el proyecto que más ilusiona a la sección. "Moncho, el coordinador de la escuela, y yo, nos reunimos con el presidente de la

Federación Navarra de Pádel para que nos explicara el funcionamiento de las diferentes competiciones de menores. Llevábamos años detrás de formar un equipo de chavales y consideramos que este año era el idóneo por el número de alumnos que había en la escuela y por su implicación", relata Areta.

En enero, tras consultar a los padres se apuntaron al equipo 31 chicos y chicas de edades comprendidas entre los 7 y los 14 años y se les inscribió en la competición Copa del Reyno, la misma que los adultos, pero adaptada a su edad. "Han competido tres veces y los resultados han sido muy buenos. Es una auténtica gozada ver a nuestros chavales competir representando a Anaitasuna contra otros ilustres clubes como el Tenis, Oberena, San Juan o Amaya etc".



Quesos Iriarte

Mercado del Ensanche - Teléfono: 948 230 861

Distribuidor para Navarra

 

 **FRILAC S.A.** 

La Solución a su Necesidad.

PAMPLONA	TUDELA
Polígono Landaben calle F	Fuente Canónigos, 28-30
31012 Pamplona (Navarra)	31500 Tudela (Navarra)
948 188 588 - www.frilac.es	948 820 382 - www.frilac.es

De hecho, en febrero, con el apoyo del Club y la FNP, se celebró en Anaitasuna una de las jornadas de los Juegos Deportivos de Navarra, que ya se celebró el año pasado y que en esta edición presentó un auténtico récord de participantes con 246 niños y niñas participantes en ese fin de semana.

Resultados conseguidos

En cuanto a los resultados destacan los triunfos en de los equipos A masculino y femenino que mantuvieron la primera y la segunda categoría respectivamente. Por su parte, el equipo B masculino descendió a tercera categoría y el C

la mantuvo. "Estoy especialmente alegres por el ascenso del equipo B femenino a la tercera categoría ya que soy su capitán y veo las ganas y la ilusión con la que compiten", confiesa Areta. Así mismo, el C femenino continúa creciendo y asentándose en la competición. En lo que respecta a la Copa del Reyno. Los campeonatos absolutos y veteranos también obtuvieron los resultados esperados manteniendo todas las categorías.

Si pensamos ya en la presente temporada se presenta ilusionante para la sección. "Estamos muy ilusionados, no sólo por el crecimiento de la sección con los 31 chicos y chicas que compiten

la Copa del Reyno de Menores sino con ilustres regresos a nuestro primer equipo como el de Javi Sainz e incorporaciones notables como la de nuestro monitor Xabi Menéndez que seguro nos permiten conseguir el objetivo de mantener a nuestro equipo en la máxima categoría del pádel navarro", resalta Areta.

Aurtengo berritasun nagusia haur taldea sortzea izan da, horixe izaki atalean bizi-pozik handiena sortu duen ekimena. Urteak generamatzan horrelako talde bat sortu nahian eta, gure iritziz, urterik egokiena zen, eskolan ikasle kopurua handia zelako eta errotua dagoelako.



ostiz
audiovisuales

EQUIPACIÓN DE EVENTOS, FERIAS Y CONGRESOS
INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE IMAGEN Y SONIDO

TROFEOS NAVARRA

Después del esfuerzo siempre hay premio

DESCUENTOS ESPECIALES PARA EQUIPOS COLECTIVOS

TROFEOS NAVARRA
C/Amaya, 5
31004 Pamplona
T 948 228 371
F 948 210 101
info@trofeosnavarra.com

¡Somos de Segunda B!

Bigarren B-koak gara!

El equipo de 3ª división asciende a Segunda B después de ganar la Liga, y el play off de ascenso ante el campeón de La Rioja.

La sección de Fútbol Sala de Anaitasuna está de enhorabuena. El equipo de 3ª división ya puede decir que es de Segunda B después de ganar la Liga, y el play off de ascenso ante el campeón de La Rioja, en Ribafrecha. Esto supone un hito histórico para la sección, que nunca antes había ascendido a Segunda División B, y donde solo hay tres equipos navarros más.

"Ganar la Liga era un objetivo, pero al principio los resultados no se daban. El equipo no competía como debía, y costó. Hubo un momento en el que lo vimos muy lejano", confiesa Narváiz. Aunque el equipo tardó en despegar, después de Navidad dio un golpe encima de la mesa y se puso las pilas para revertir la situación. "A partir de Navidad el equipo parecía otro y al final, el último día, conseguimos clasificarnos para la fase por el título. En esa segunda fase, de principio a fin todo nos salió perfecto, y nos proclamamos campeones a falta de una jornada", apunta.

En cuanto al equipo juvenil los resultados también han sido exitosos. Los pupilos han llegado hasta el final compitiendo por la liga, título que perdieron en la final contra el Xota FS. "El equipo tiene nivel y está muy bien entrenado, lo que pasa es que la mayoría son de primer año y juegan contra chavales dos años mayores que ellos. Ha sido difícil competir y más llegar a disputar la final de la Liga Navarra que, aunque se perdió es un logro



y un orgullo haber llegado y haberla disputado", asegura Narváiz.

La pandemia lo complica todo

Las restricciones han condicionado la temporada y les han obligado a modificar entrenamientos, horarios y la planificación general de los equipos. Uno de los principales problemas ha sido la imposibilidad de usar los vestuarios. "Hemos tenido que hacer hasta entrenos individuales con las categorías de la base, después en grupos reducidos, hasta acabar casi con normalidad exceptuando el uso de mascarillas, la higiene de manos y material. Todo el año los pobres se han tenido que ir a duchar a casa por tema de higiene y contagios", describe Narváiz. Estos cambios han afectado a todos, pero se asumen peor por parte de los más pequeños. "Nos ha afectado bastante, sobre todo

a los más pequeños, los entrenos se les hacían cuesta arriba ya que a veces eran bastante monótonos. Los más pequeños quieren juegos, contactos...", explica.

Crecimiento sostenido

En las últimas temporadas la sección ha registrado un crecimiento sostenido de alumnos en cuanto a fichas y equipos. Este año se ha mantenido y se han cosechado muy buenos resultados.

De cara a la temporada que viene, Narváiz, desea que se mantengan los equipos de la base y que se intente acoger a más socio que quieran disfrutar del fútbol sala. "En la base apostamos por inculcar los valores que tiene el deporte sin dejar la buena enseñanza del deporte que practican", apunta. Respecto a las categorías superiores la temporada siempre implica mayor exigencia en lo competitivo y deportivo, aunque todavía se depende de si se podrá ascender en lo económico. "Los mayores tienen más exigencias pero sin dejar de disfrutar aunque dependemos de si podemos ascender tanto en lo económico como en lo deportivo, ya que variaría el planteamiento a la hora de rehacer y rearmar los equipos", concluye.



Anaitasunako areto-futboleko atala zorioneko dago. Izan ere, 3. mailako taldeak garbi esan dezake Bigarren B mailakoa dela, liga irabazi baitu, bai eta igoerako play off-a ere, Errioxako txapelkunaren aurka, Ribafrechan. Hori sekulako mugarrria da atalarentzako, lehenago inoiz ez baita Bigarren B mailara igo. Bertan, hiru nafar talde gehiago soilik daude.

Entrenamientos individuales, sin rutinas hasta la primavera.

Banakako entrenamenduak, errutinarik gabe, udaberrira arte.

El 18 de junio la sección se exhibió ante su público en la piscina de Anaitasuna después de un año a puerta cerrada.

Para las sirenas de Anaitasuna el año también ha sido complicado. Si algo es bonito y vistoso en la natación sincronizada son esas rutinas de grupo donde las nadadoras se entrelazan para hacer figuras en el agua, y eso, es algo que no han podido practicar hasta bien avanzada la temporada. "Hemos podido dar clases y seguir practicando pero la normativa nos ha limitado el aforo y durante meses hemos tenido que entrenar de forma individual", cuenta Ana Lana responsable de la sección de natación sincronizada.

Las medidas sanitarias obligaron a reestructurar los entrenamientos y horarios e incluso a no poder aceptar a varios niños en el grupo de iniciación. "Tuvimos que limitar el número a cinco niños por calle para el nado, lo que obligó a dejar a algunas alumnas fuera del cupo en el grupo de iniciación", explica Lana.

Aunque durante semanas solo pudieron entrenar de forma individual, y con distancia entre las alumnas, han sabido adaptar la planificación centrándose en las figuras y elementos técnicos que se realizan de forma individual. "Nos tuvimos que centrar en la técnica individual y retrasar hasta el final de la temporada el trabajo de rutinas en equipo", apunta Lana.

Competiciones sin contacto

Si hablamos de competiciones, su organización este año ha sido muy trabajoso. "En marzo y abril conseguimos sacar adelante una de las competiciones, que tenían previstas de elementos técnicos, pero

no hubo excesiva participación. Estábamos todavía en un momento difícil y había mucha precaución, y eso, que las normas fueron muy estrictas. No había público, las nadadoras estaban separadas y se cumplieron todas las medidas, pero aún así, quedó deslucido", relata Lana. Una de las máximas de la sección es que las competiciones sirvan para fomentar que las nadadoras se conozcan, no solo como rivales, sino también como compañeras. "Fomentamos que se unan, se vean, se animen, que tengan contacto entre ellas y puedan ver no solo el trabajo de sus rivales sino que se hagan amiga. Eso, en esta situación es imposible", confiesa Lana.

En la sección han acusado, también, la falta de competición. Los campeonatos son el fin del duro trabajo que hacen en el año y sin ellos pierden parte de la motivación. "Puede que si que haya afectado algo al nivel de las nadadoras, sin competición falta ese aliciente por el que entrenas, además, se lo pasan bien y se divierten", puntualiza Lana. Así mismo, las competiciones de rutinas las han retrasado al mes de junio, aunque también, se celebran sin público y bajo importantes medidas sanitarias.

Exhibición el 18 de junio

Después de una larga espera, el 18 de junio, por fin la sección de Anaitasuna pudo exhibirse en la piscina retráctil de la sociedad ante los familiares y público. Tras tener que cancelar los actos del 75 aniversario el pasado año, por la pandemia, este día se esperaba con impaciencia. "El 75 aniversario ahora nos preocupa poco,

estamos centrados en recuperar la normalidad pero si que hemos aprovechado la exhibición del 18 de junio para visibilidad a la sincro de Anaita y participar en el 75 aniversario aunque sea de alguna manera", añade Lana.

El día fue emotivo y perfecto para las participantes que tras un año sin mostrar sus avances pudieron lucirse ante sus familiares y mostrar el esfuerzo que hacen durante el año. "Ha sido muy bonito poder cerrar una temporada complicada de esta manera, que pudieran lucirse y disfrutar. Es un colofón de temporada perfecto", describe Lana. En la exhibición participaron todas las nadadoras de la sección a través de 8 rutinas, por dúos, equipos y categorías. "Ha sido un regalo que aguantara el tiempo. Y muy bonito porque la terraza de arriba estaba abierta y pudo entrar público de fuera. Ha sido un ambiente especial. Las niñas estaban relajadas y se les voy disfrutar", asegura Lana.

Para terminar, la sección espera con incertidumbre e impaciencia la próxima temporada en la que confía poder regresar a la normalidad. "Espero que la siguiente temporada se plantee con normalidad, y podamos crecer en número en los niveles de base. Espero poder trabajar con comodidad, alegría, ilusión y con el contacto desde el comienzo para poder hacer rutinas", explica Lana. "Además, me gustaría dar más recorrido a los grupos de mayores de cara a poder competir también fuera de navarra", concluye.



El equipo absoluto consigue la salvación y se mantiene en Segunda Nacional.

Talde absolutua salbatu da eta Bigarren Nazional mailari eutsi dio.

Las dos jugadoras femeninas de la sección consiguen ganar la liga de sus respectivas categorías, Lorena Sánchez en alevín y Amadel Sánchez en juvenil.

El tenis de mesa ha sido uno de los deportes considerados "privilegiados" esta temporada en la S.C.D.R. Anaitasuna. La disponibilidad de una sala en exclusiva para la sección y el hecho de que los jugadores estén separados por más de dos metros, la mesa, les ha permitido seguir desarrollando la actividad con casi normalidad. "Desde septiembre hemos entrenado con las restricciones de aforo, tuvimos que hacer malabarismos para encajar a todos ya que solo podían estar seis en la sala, pero aún así hemos tenido cierta normalidad", relata Javier Macaya delegado de la sección.

Así mismo, conforme fue mejorando la situación sanitaria volvieron las competiciones, en diciembre la liga individual en los Juegos Deportivos de Navarra, y en enero la Liga por equipos. "En adultos las dificultades duraron algo más ya que no hay prácticamente competiciones en nuestra comunidad, se compite en la Liga Vasca, y esta competición no se pudo disputar por el cierre perimetral", resalta Macaya.

Si hablamos de las competiciones nacionales, estas si que se siguieron disputando cumpliendo los protocolos. Aquí, el equipo absoluto de Anaitasuna participó en Segunda Nacional y consiguió salvar la categoría en la fase de descenso, al vencer al Gure Talde de Portugalete. "El sistema se modificó pero seguimos compitiendo. Se redujeron las jornadas, se hizo un grupo de diez con dos subgrupos de cinco y cuando se jugaba se disputaban dos jornadas en una", explica Macaya.

La temporada ha sido complicada pero para la sección el año ha sido positivo. "Costó arrancar. Al principio, a la gente le costaba venir y algunos incluso no empezaron aunque no hemos tenido contagios. Se notaba a los más jóvenes desmoralizados porque entrenar sin competir es costoso pero aún así hemos tenido más niños y buenos resultados", apunta Macaya. "Hemos tenido más chavales porque tenis de mesa se pudo practicar desde el principio y otros deportes como el fútbol no. La distancia social estaba garantizada", afirma.

En este momento, tras 15 años, la sección supera los 32 jugadores, de los



cuales 19 son chavales, y dos de ellos chicas. "Ahora solo contamos con dos representantes femeninas, pero hemos llegado a tener 11", cuenta Macaya.

Tres jugadores invitados por la RFETM al Mini Spin

Uno de los momentos más importante de la temporada fue la participación de Anaitasuna en el Mini Spin, un proyecto de tecnificación de la Federación Española de Tenis de Mesa al que invitaron a tres jugadores de la sección. La concentración se celebró en el centro de alto rendimiento de Irún. "Fue una experiencia magnífica que invitaran a nuestros jugadores y técnicos, han aprendido mucho y esperamos volver el año que viene", apunta Macaya.

Actualmente, tras meses de aforos y restricciones la sección está recuperando la normalidad, y en esta últimas semanas se han podido disputar varios torneos: la fase final de los Juegos Deportivos, el Campeonato Navarro de Veteranos y Sub 23. En estas citas, Anaitasuna ha conseguido el Campeonato Navarro de Veteranos por equipos, y el individual con Manolo Casado; la salvación del equipo de Segunda Nacional, y dos Campeonatos Navarros Femeninos con las hermanas Sánchez Hernández, Lorena en la competición individual y la liga alevín, y Amadel haciendo lo propio en la juvenil.



Por último, antes de cerrar la temporada el equipo de Anaitasuna acudirá al Campeonato de España en Antequera, del 22 al 30 de junio, con tres equipos formados por un total de 16 participantes, entre ellos tres técnicos.

La próxima temporada

En cuanto a la próxima temporada la sección espera retomar la normalidad por completo. "Empezaremos el año normal, con los entrenamientos y las competiciones. La idea es sacar tres equipos en ligas vasca en división de honor, primera y segunda división vasca", explica Macaya.

Además de estos tres equipos, la sección prevé participar en Segunda Nacional, en los zonales de España; en cuatro torneos del circuito de jóvenes de la zona norte y en los Juegos Deportivos de Navarra tanto en las ligas individuales, como por equipos.

Mahai-tenisa kirol "pribilegiatuen" artean egon da denboraldi honetan, Anaitasuna KKAEn. Atalak areto bat baitauka berarentzako bakarrik, eta jokalarien arteko tarte bi metrotik gorakoa da; ondorioz, ia normaltasun osoz aritu dira jokatzeko.

De 30 a 60 licencias en un solo año

30etik 60 lizentziara urtebetean

Esta disciplina deportiva ha podido seguir compitiendo en modalidad online.

La sección de Halterofilia de Anaitasuna ha cerrado la temporada con el gran orgullo de haber duplicado las licencias de atletas inscritos en un solo año. "Este año la sección ha tenido un incremento del 100% de licencias, pasando de unas 30 licencias en 2020 a 60 en 2021", apunta Muniain responsable y entrenador de la sección. En una época complicada para todos los deportes, la sección ha cosechado un crecimiento sin precedentes que podría haber sido, incluso más en condiciones de normales. "Podíamos haber seguido creciendo todavía más pero el espacio limitado de la instalación nos frena un poco la progresión", añade.

Como en todas las disciplinas Muniain ha tenido que jugar al Tetris para poder encajar las horas de entrenamiento de todos los atletas, y así, cumplir las estrictas normativas que al principio impusieron a la halterofilia, y que poco a poco fueron relajando. "La normativa ha sido para nosotros bastante restrictiva puesto que nuestra sala de entrenamiento es pequeña. Al compartir sala con otras actividades nos hemos visto muy limitados en el entrenamiento. Pero a pesar de todo, hemos conseguido que toda la sección entrene con bastante normalidad", explica Muniain.

Para poder llegar a cubrir todas las necesidades cumpliendo la normativa de aforo la sección se organizó entorno a listados diarios con horarios de entrenamientos y modificó su forma de entrenar acortando las sesiones y los días de entrenamiento. "Hemos tenido temporadas de máximo 5 personas. Ahora estamos en un



máximo de 10 así que lo tenemos un poco más fácil", puntualiza.

Competiciones virtuales

Una de las novedades en este deporte ha sido la posibilidad de seguir compitiendo en modalidad online. En este formato, cada atleta ha competido desde su propio club, en streaming, sin necesidad de desplazarse o aglutinar a todos en un mismo lugar. "Algunas competiciones se han cancelado, y otras, las hemos realizado en modalidad online como el Campeonato del Mundo master y el Campeonato Europeo master". Desde septiembre se compete con cierta normalidad, aunque sin público y con medidas estrictas.

A pesar de todos los inconvenientes que han podido encontrar en el camino, la sección ha cosechado muy buenos resultados con los atletas plenamente motivados durante toda la temporada. "La verdad es que todos los deportistas han estado enchufados. Las ganas

de llegar bien al momento de la primera competición han estado por encima de las restricciones y del propio covid".

En esta línea, la sección ha conseguido el Campeonato Navarro por equipos masculino y ser primeros en las ligas nacionales masculino y femenino con: Julen Delgado campeón de España sub-15 y tercero Sub 17, Iñaki Domínguez campeón de Europa master 45, campeón de España y tercero del mundo; y Mikel Muniain campeón de Europa, campeón de España y tercero del mundo en categoría master 40. Además, en chicas Virginia Finol ha sido sexta del mundo en categoría master 40 femenino.

Para terminar, hay que destacar la participación Eric García, Carlos Chacón, Diego Roldán, Iosu Albéniz, Jennifer Serrano y Virginia Finol en el Campeonato de España absoluto junto a los mejores atletas del país.

STI ASCENSORES IRUÑA

Pol. Ind. Talluntxe, c/ C, 15. Noain
948 312 495
sti@stiascensores.com
www.stiascensores.com

ESPECIALISTAS EN REHABILITACIÓN

24h

La pelota un deporte muy nuestro.

Pilota, geure kirola benetan.

La única competición que han podido disputar esta temporada en la sección se celebró hace unas semanas en Lumbier.

El origen del juego de la pelota se sitúa en Francia en los siglos XII y XIII. Desde ahí, el origen en nuestro país se sitúa en el siglo XIII en algunas partes del norte de España, donde se practicaba un juego conocido como el juego de palma, y es precisamente en esa acepción como se llamaba en Navarra y Pamplona, al juego de la pelota. La referencia más antigua que se conoce de este juego en Navarra se encontró en 1916 en el Archivo de Navarra. Los archivos escritos por Fray Fernando para la historia de la pelota datan de 1331. Y así, desde que hay conocimiento de la pelota ha sido "algo muy bonito y muy nuestro" cómo dice José Manuel Narváiz responsable de la sección de pelota de Anaitasuna.

La temporada ha sido difícil de planificar para la sección, al igual que para todos los deportes, pero con relativa suerte para los deportes individuales que han podido desarrollarse casi en condiciones semejantes. "Al ser individual la verdad que se ha podido entrenar casi al igual que otros años, si que no hemos podido competir ni siquiera en los propios entrenamientos, pero ha ido bien", cuenta Narváiz.

La adaptación a la normativa se ha conseguido sin problema ya que cada uno jugaba con su propia pelota y pala. El mayor contratiempo ha sido el no poder competir o vestirse de blanco, lo que al final, es lo más motivante para los palistas y pelotaris. "Cumpliendo las normas de la Sociedad la verdad que no ha habido ningún problema, pero no podíamos hacer partidillos entre ellos, ni vestirse de blanco

en el frontón que es lo que más les gusta", explica Narváiz. Aún así, en la sección no se quejan, y destacan y valoran la paciencia de los chavales. "Ha afectado la situación, pero lo han sabido asimilar o sea que chapeau por ellos", apunta.

Hace unas semanas para quitar el gusanillo y "celebrar" la vuelta a la casi normalidad la sección organizó una competición en Lumbier. Una jornada ilusionante y emotiva donde todos los niños de la sección pudieron volver a vestirse de blanco. "Fue genial, el poder vestirse de blanco y poder recibir el aplauso de los familiares se agradece y les gusta montón", asegura.

Este último año la sección ha seguido creciendo con dos pelotaris más y ahora planean la próxima temporada con ánimo de seguir contagiando su pasión por este deporte tan nuestro. "Queremos mantener lo que tenemos, e intentar animar a la gente que se anime a practicar este deporte tan nuestro y bonito. En Anaitasuna, a nivel senior hay bastante afición y nos gustaría que se trasladara a los más pequeños", insiste Narváiz.

Para terminar, desde la sección quieren agradecer a Rubén Basterretxea, monitor de los chavales, toda su dedicación y compromiso. "Es de agradecer. Consigue sacar la sección adelante, que los chavales aprendan y se lo pasen bien", concluye



Arazorik gabe egokitu gara araudira, bakoitzak bere pilotarekin eta palarekin jokatzen zuelako. Eragozpen handiena izan da ezin zuriz lehiatzea edo janztea, azken buruan horixe baita gauzarik eragingarriena palari eta pilotarientzat.

Limpiezas Montero

Calle Ibia 49, bajo. 31621 Sarriguren . Tfnos.: 948 806 316 - 660 590 944

34 años de disfrute a través de los pirineos.

34 urteko gozamina Pirinioetan barna.

Este año esta esperada travesía que cumple su XXXIX edición añadirá varios itinerarios; un recorrido con dos semanas clásicas y otras dos volcadas claramente hacia la vertiente norte del Pirineo.

El grupo de Montaña de la S.C.D.R. Anaitasuna se formó hace 53 años. Desde entonces la sección ha organizando excursiones colectivas en autobús todos los domingos, para su actualmente 650 federados.

Después de un año marcado por los confinamientos y las restricciones a causa de la crisis sanitaria del coronavirus la sección de montaña ha ido recuperando la normalidad y sus actividades como la Marcha popular Ezkaba, la Semana de montaña o el Concurso fotográfico de montaña Pamplona/Iruña.

Ahora, con el verano a la vuelta de la esquina se pone en marcha la organización de una de sus salidas más longevas y esperadas por sus socios, la Travesía del Pirineo. Una experiencia plenamente recomendable donde además de disfrutar del deporte y la montaña se conocen lugares únicos de la geografía pirenaica.

La actividad, organizada por la sección desde 1987 consiste en atravesar el Pirineo caminando de mar a mar. Los

años pares en sentido Mediterráneo hacia el Cantábrico y los impares en sentido contrario. La marcha se realiza por semanas, caminando de lunes a sábado, y el domingo tomándolo como día de descanso. Una actividad para todos los públicos pero a la que hay que acudir en buena forma física, para poder seguir el ritmo de los participantes. Son etapas duras tanto por los desniveles como por el tipo de terreno por el que discurren los itinerarios.

Nuevos itinerarios

Este año esta esperada travesía que cumple su XXXIX edición añadirá varios itinerarios; un recorrido con dos semanas clásicas y otras dos volcadas claramente hacia la vertiente norte del Pirineo, entre Ull de Ter y Bujaruelo. De esta manera, se deja espacio a nuevas actividades, novedosas en su gran mayoría, dos en formato circular caminando de refugio a refugio y las otras dos con el formato clásico.

Todo organizado

Uno de los alicientes de esta aventura, que se repite cada verano es que los participantes pueden amoldarse a la etapas.

La Organización pone a disposición de los participantes un autobús de desplazamiento a la zona de salida de cada semana por lo que se puede optar por realizar uno o varios tramos semanales. Además, la marcha cuenta con un guía de montaña titulado y la organización se encarga de todo: desayuno, comida para la excursión, cena y tiendas de campaña para dormir, y transporte del equipaje de cada montañero a la zona de acampada.

34 años hace desde que se pusiera en marcha la 1ª edición de la Travesía del Pirineo, y desde entonces, muchas cosas han cambiado pero lo que siempre perdura es la esencia, el disfrute y la satisfacción de quienes cada año se ponen las botas y se echan la mochila al hombro.

Koronabirusaren osasun krisiak eragindako itxialdi eta murrizketek baldintzatutako urtearen ondotik, mendi atala normaltasunera itzultzen joan da, bai eta jarduerak ere, hala nola Ezkabako herri martxa, Mendi Astea edo Iruña mendi-argazkien lehiaketa.

XXXIX

TRAVESÍA DEL PIRINEO PIRINEOETAKO ZEHARKALDIA

2021

1ª SEMANA / 1. ASTEA

Etapas: Pikatua - Candanchú.

Fecha: del 26 de julio al 1 de agosto.

2ª SEMANA / 2. ASTEA

Etapas: Candanchú - Pineta

Fecha: del 2 al 8 de agosto.

3ª SEMANA / 3. ASTEA

Etapas: Benasque - Viella.

Fecha: del 9 al 15 de agosto.

4ª SEMANA / 4. ASTEA

Etapas: Viella - Val Ferrera.

Fecha: del 16 al 22 de agosto.

más información sobre rutas e inscripciones en:

www.latravesiadelpirineo.es

El observatorio más saludable.

Behatokirik osasungarriena.

Este año los colegios eran un 'territorio', muy cerrado a causa de las medidas Covid y de ahí surgió ponerse en contacto con Anaitasuna para medir a sus socios más pequeños, de entre 4 y 10 años.

El Observatorio de Actividad Física de niños y niñas de entre 3 y 6 años fue puesto en marcha en Navarra en 2019. Se lleva a cabo por un equipo de profesionales de la UPNA, gracias a una beca del Gobierno de Navarra para proyectos de investigación en centros docentes y está dirigido por Alicia Alonso. Contactaron con varios colegios pero al poco de ponerse en marcha llegó la Pandemia y tuvieron que parar el proyecto.

Este año los colegios eran un 'territorio', muy cerrado a causa de las medidas Covid y de ahí surgió ponerse en contacto con Anaitasuna para medir a sus socios más pequeños, de entre 4 y 10 años. Se interesaron el proyecto 80 familias y como cuenta Alicia: "Esto enriquece mucho el proyecto porque tenemos niños de diferentes colegios. El objetivo es saber qué porcentaje de actividad física realiza un niño a lo largo del día, cuánto se mueve y con qué intensidad". Primero se les hace a los pequeños una serie de tests que miden desde la fuerza de manos, salto, resistencia aeróbica, velocidad..., con la información que recaban: "Les damos a las familias unos resultados del nivel de condición física que tienen sus hijos que se asocia con unos percentiles de salud.

Por ejemplo, el que salta equis metros, está en un percentil 80 y está en un nivel de fuerza muy bueno. Pero puede ser que tenga muy poca resistencia aeróbica, algo que puede traer problemas cardiovasculares o de obesidad en un futuro. Saber eso con cuatro años, es un lujo". Precisamente por ese motivo: "Nos centramos en los más pequeños porque pre-



ferimos dar ese resultado con cuatro años y no con doce. Hemos creado un Boletín de Salud, como las notas del colegio, para que las familias comprendan lo serios que son esos valores", explica Alicia.

Por otro lado se hace un estudio antropométrico; peso, altura, grasa, agua, porcentaje de músculo, cuánto mide la cintura... Con respecto a ello, Alicia indica: "La OMS tiene establecidos unos parámetros saludables. Con el semáforo que hemos creado, por ejemplo, la familia ve claramente si el niño tiene sobrepeso porque ese indicador aparecería en rojo. Nosotros lo únicos que hacemos es aconsejar, con infografías muy sencilla, para que el niño cumpla los parámetros idóneos. No intervenimos, estamos observando. Se trata de que las familias vean qué está pasando y qué hábitos pueden mejorar".

El sueño influye mucho y el reloj que llevan durante una semana, deja ver que: "Hay muchos niños que no duermen

lo que tienen que dormir para su edad. Hay que observar también el tiempo de sedentarismo de los niños y de donde viene".

La información sociodemográfica, estudios de los padres, para tratar de ver si las familias con estudios superiores son más activas y llevan una dieta más adecuada: "Estas responden a cuestionarios sobre qué cantidad de ejercicio hacen sus hijos, que tiempo emplean las pantallas y la cantidad de horas que se mueven los padres. Igual te dicen que se mueven mucho pero el reloj dice otra cosa. No es que te engañen, es que las familias creen que sus hijos se mueven más de lo que lo hacen realmente".

Todos los niños que participan en el estudio se ponen el reloj y los padres y madres lo hacen de manera voluntaria: "Ahí vemos si cuando el niño se mueve es porque se mueve el padre o porque lo hace la madre. Cuando son más peque-

El auténtico lenguaje de las flores

Ya puedes comprar
tus flores on line:

tienda.florestherabejeras.com



FLOR
ESTHER
abejeras

PAMPLONA

T. 948 272 355 / 630 083 087
www.florestherabejeras.com

ños, los niños se mueven a la par de las madres porque son quienes más se encargan de ellos y cuando van creciendo se mueven más a la par que el padre. Se ve bastante claro en hermanos, el menor tiene un movimiento más semejante al de la madre y el mayor al del padre”.

En Anaitasuna han encontrado niños mucho más rápidos, más coordina-

dos y resistentes porque ya hacen deporte y también hay diferencias según el deporte que hagan.

También hacen una ecografía de cuádriceps para tratar de ver cómo cambia el músculo cuando los niños son más activos: “Ya empezamos a ver resultados. Los niños que más deporte hacen tienen mucha menos grasa y el músculo está

preparado para poder hacer fuerza. Lo que no sabemos hasta qué edad se puede mantener. En este estudio, longitudinal y se mantiene durante tres años. Aunque todo dependerá de los fondos que tengamos y de los niños con los que podamos contar para el estudio”.

En definitiva se trata de fomentar los hábitos saludables que como relata Alicia serían: “Hacer más actividad física, con la intensidad y la frecuencia suficientes, que duerman lo que corresponde para su edad y les damos alguna pincelada muy sencilla en cuanto a alimentación. No queremos condicionar porque sino de cara a los estudios del año siguiente no habría comparativa, los datos serían ficticios. No forzamos nada, queremos que las cosas discurren de manera normal. De momento la labor es de concienciación”.

Azken finean, ohitura osasungarriak sustatzea da kontua. Aliciaren arabera, honakoak lirateke: "jarduera fisiko gehiago egitea, behar bezalako intentsitatez eta maiztasunez; adinerako egokia dena lo egitea, eta zertzeladaren bat ematen diegu elikadurari dagokionez".



Autocares Félix Gastón



autocaresfelixgaston.com

victor@autocaresfelixgaston.com

tlf: 948 188 184

Tratamientos para todos los gustos.

Gustu guztietarako tratamenduak.

Eva Urzaiz es socia de Anaitasuna 'de toda la vida'. En abril hizo cinco años desde que comenzó su andadura como esteticista de la Sociedad, algo que se había planteado muchas veces y que desde que decidió dar el paso le ha proporcionado una gran satisfacción. Para ella es un lujo poder ejercer su trabajo, su pasión, en un lugar que conoce al dedillo y que le permite tener un trato mucho más cercano con los clientes, que en cualquier centro de estética al uso. Los socios de Anaitasuna desde los servicios de toda la vida, como manicura o pedicura, hasta técnicas de lo más innovadoras, como maderoterapia o microblading de cejas o labios.

¿Cómo surge ponerse al frente de estética de Anaitasuna?

Surge cuando me saqué el título de quiromasajista e hice las prácticas en el centro deportivo de Sarriguren. La gente de mi entorno siempre me decía que montase algo yo, pero ni lo veía claro, ni me parecía el momento. Cuando estuve haciendo las prácticas allí, vi que en un centro deportivo la demanda de un servicio de estética era importante y de gran utilidad. Por eso pensé que podría ser perfecto hacer algo parecido en Anaitasuna, un lugar que para mí tiene raíces. Centros de estética en la calle hay mil, pero en centros deportivos muy pocos. Así que me puse manos a la obra con la

idea de, por lo menos, no quedarme con las ganas de proponerlo.

Tras el Covid, ¿cómo ha sido el periodo de vuelta?

El período de vuelta ha sido un poco raro. Ver la instalación con poco flujo de gente, adaptarnos a extremar las condiciones de higiene para dar la seguridad que procedía por las circunstancias e intentar salir adelante en una plaza difícil de torear.

¿Qué ventajas tiene para ti trabajar en Anaitasuna?

Las ventajas de trabajar en Anaita para mí son varias. Una es que mi madre vive al lado, y me facilita muchísimo mi día a día.

Otra es que en Anaita me siento un poco como en casa, cosa que me gusta.

Al tratarse de una sociedad, ¿el trato con los clientes es más cercano?

¡¡¡Claro!!! Sin ninguna duda. A muchos clientes ya los conocía desde pequeña, aunque sea de vista, y trabajar en Anaitasuna me ha permitido conocer a muchos otros.

¿Cuáles son los tratamientos más demandados?

Los corporales, depilación láser, pedicuras manicuras y diversos faciales.

¿Qué le diferencia de otros centros estéticos?

Sobre todo, la gran comodidad que tiene el socio al tenerlo tan a mano, lo que facilita poder compaginar deporte, ocio y cuidado en el mismo sitio. Y creo que también el trato cercano que ofrecemos, la constante búsqueda de novedades y sobre todo la sinceridad con la que aconsejamos lo que el cliente necesita.

¿Cuáles son las últimas técnicas o tratamientos más innovadores que aplica a sus clientes?

Las últimas técnicas que hemos incorporado son nuevos tratamientos corporales con maderoterapia y microblading para cejas ojos y labios.

¿Qué ventajas tienen los clientes de Anaitasuna?

Los clientes de Anaita tienen ventajas sobre el precio de los servicios, por supuesto. Repito un poco lo anterior, la comodidad de poder hacer deporte o disfrutar de la sociedad pudiendo realizarse los servicios que necesitan sin moverse de la instalación.

¿Diría que los socios de Anaitasuna son presumidos?

Diría que sí. Está claro que a quien le gusta cuidarse por dentro también le gusta hacerlo por fuera.



Trabajar en Anaita me permite adaptar la actividad de mis pacientes en el propio club. *Anaita-n lan egiteak nire pazienteen jarduera klubean bertan egokitzeko aukera ematen dit.*

Sus años de experiencia y su amplia formación le avalan. Alfonso Vegas es el fisioterapeuta de Anaitasuna. El encargado de procurar ayudar a superar lesiones, de descontracturar, de aliviar dolores y, en definitiva, de que una lesión o dolor no les impida hacer una vida normal. Trabajar en las instalaciones le permite estar en contacto constante con los monitores de las disciplinas que practican sus pacientes.

¿Cómo surgió empezar como fisio en Anaitasuna?

Comencé en Anaitasuna trabajando como fisioterapeuta para la empresa que dirigía el gabinete de salud en 2019. Cuando ellos se fueron, propuse la reforma y encargarme del relanzamiento de la consulta personalmente, organizando un servicio serio a la altura del club.

¿Cuánto tiempo lleva?

La apertura del servicio fue el 21 de octubre de 2019 y desde entonces solo se ha cerrado durante la cuarentena de 2020.

Ha tenido muy buena acogida

La verdad es que los socios respondieron muy bien al cambio de organización. Atendiendo solo yo, ya han pasado más de 500 personas diferentes por la consulta.

¿Cuáles son las necesidades principales de sus pacientes?

La gran mayoría de consultas se deben a dolores ya sean por una causa aguda (deportiva o no) o ya molestias crónicas de mayor tiempo de evolución que les impiden tener un día a día normal.

Al trabajar en una Sociedad, ¿el trato es más familiar?

El trato es más cercano ya que aparte de en la consulta, puedo adaptar su actividad deportiva in situ en el propio club. Además

de eso mantengo comunicación constante con los monitores de las diferentes secciones cuando es necesario para poder acompañar esa evolución del paciente durante sus diferentes prácticas deportivas.

Tras la pandemia, ¿ha notado una mayor demanda de sus servicios?

Si es verdad que después de la pandemia, socios que no se hubieran planteado pasar por la consulta en condiciones normales, pasaron por la camilla, por su cambio de rutina diaria durante la cuarentena o de su actividad física (o el comienzo de esa actividad en las personas que eran más sedentarias de normal).

¿En qué ha afectado, sobre todo, la pandemia?

Aparte del aumento de agenda de pacientes como comentaba previamente, también se notó que mucho de los casos eran semejantes. Gente que empezó una rutina de ejercicios en casa, o a correr, a hacer la tabla que hacían sus parejas o sus hijos... Con los problemas de falta de adaptación física y preparación que todo esto conlleva y sus consecuencias.

¿Qué estudió? ¿En qué tipo de tratamientos está especializado?

Estudie la carrera de fisioterapia en Madrid (terminada en 2011), el DO en osteopatía de seis años (terminado en 2017) y

el abordaje invasivo con punción seca por Travell&Simons (2020). Aparte de otros diversos cursos adicionales.

Por lo normal los tratamientos consisten en una combinación de fisioterapia y osteopatía según el caso sumado a la punción seca cuando es necesaria.

-En general, ¿esperamos demasiado para acudir al fisio?

Hay muchos pacientes que solo acuden a consulta cuando ya no aguantan más el dolor, han perdido la paciencia con los analgésicos o ya no pueden realizar su actividad diaria o trabajo. Si es verdad que cada vez más gente acude cuando empieza a tener síntomas (sobre todo los que ya no es su primera vez) porque entienden y aprenden que es mucho más fácil de tratar así que después de haber estado dos años con el dolor.

¿Qué es lo mejor de trabajar en Anaita?

Estar en una Sociedad deportiva como el Anaitasuna siempre es una facilidad a la hora de tener visibilidad para los socios. Facilita mucho atender lesiones agudas de forma temprana por la cercanía y la accesibilidad a la consulta, aparte de facilitar a muchas familias poder acudir a la consulta mientras sus familiares realizan sus actividades en el club. Además tener tan a mano las instalaciones deportivas siempre es una ventaja para la orientación y recuperación de los pacientes.

Los socios pagan un precio inferior a lo que se paga en un fisio habitualmente, ¿Qué ventajas tienen?

Siempre van a pagar menos que un paciente que acuda a la consulta que no sea socio del club. Como he comentado previamente, además del tratamiento, cuando es necesario se realiza un seguimiento conjunto con los monitores de otras áreas del club que sería imposible en otras circunstancias. Por último, desde la reapertura de la consulta, tienen la seguridad que siempre van a ser atendidos por la misma persona que ya conoce todo su caso clínico y evolución desde el primer día.



**SERVICIO DE
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
ANAITASUNA**

Horario
Lunes - Viernes
10:00 a 14:00
16:00 a 20:00

Alfonso Vegas

 672 687 071  @fisio.osteo.anaita

La cultura por encima de todo.

Kultura, oroz gain.

Quedan muchas celebraciones pendientes, que llegarán esperemos que muy pronto. Otras, por fortuna, tuvieron su espacio, cumpliendo con todas las medidas de seguridad adecuadas.

Este año ha sido de 'transición' para todos. Digamos que ha sido un año complicado en el que la pandemia provocada por el Covid ha continuado golpeándonos, con periodos de medidas más o menos severas.

La sección de Cultura de Anaitasuna, como nos cuentan Sonia Gallech y Iosu Expósito e Ixone Antía, ha continuado trabajando sin descanso para poder ofrecer a sus socios y socias la mayor cantidad de actividades posible.

Al cierre del número de la revista del año pasado, todo eran incógnitas y tal y como imaginaban desde la sección de cultura, muchas de las actividades que se debían desarrollar a lo largo de este último año, se han quedado en el tintero. Ha sido el caso de citas míticas, como la tortilla solidaria, anaita beerfest, la semana del txiki, su día, la pool party, el concurso de tortillas, el día del socio o la comida popular. Tampoco hubo celebración de halloween, carnavales o fiesta de la primavera.

Quedan muchas celebraciones pendientes, que llegarán esperemos que muy pronto. Otras, por fortuna, tuvieron su espacio, cumpliendo con todos los protocolos sanitarios y las medidas de seguridad adecuadas.

Fue el caso del rally fotográfico. El 29 de noviembre se celebró el tradicional rally fotográfico de San Saturnino. Este año, debido a la pandemia, la presentación del mismo se hizo de manera online. Al no haber actos presenciales, este año



se decidió donar lo recaudado con la cuota de inscripción a Saray. La cantidad fue de 790 euros que se les dieron en un acto íntimo en la entrada de la Sociedad donde han estado expuestas las fotografías ganadoras.

Con las cestas de navidad se recaudaron 1.000 euros para la Asociación Navarra de Parkinson (ANAPAR) concretamente al proyecto "Voy y Vengo a rehabilitación" para que personas afectadas por la enfermedad de Parkinson y con movilidad reducida puedan acudir a realizar sus tratamientos rehabilitadores.

Olentzero y Reyes Magos llegaron este año al pabellón, para que los niños/as de Anaitasuna pudiesen disfrutar de la presencia de los mismos. La participación fue muy alta y se ocuparon todas las plazas disponibles.



El grupo de teatro no ha parado más que 15 días desde que comenzó el curso amoldándose a las restricciones de cada momento. Ante todo quieren hacer teatro, y para ello han estado ensayando en grupos de 6 personas, aunque, conforme las restricciones lo han permitido, el grupo de ensayos ha ido creciendo. Además este año han representado una obra muy especial, con motivo del 75 Aniversario de Anaitasuna.

Desde el mes de enero, se ha realizado una sesión mensual de Cine Forum a cargo de Rubén Pueyo.

Los ensayos del coro se retomaron en enero. Se reactivó en grupos de 6 personas, hasta poder llegar a ensayar en grupos de 12.

Al igual que con el coro y el cineforum la actividad del coro se inició en enero. La actividad se realiza una vez al mes en el que comentan el libro que han leído a lo largo del mes.

Cada vez son más los niños y niñas que disfrutan de los campamentos urbanos durante las vacaciones de navidad, carnaval y semana santa. Las actividades son muy diversas: sesión de cine, bingo, juegos de mesa, manualidades, piscina, parque...

En 2021 se cumplen 75 años de la Sociedad. La primera actividad fue un concurso de logotipos. Se presentaron 76 logotipos. El jurado seleccionó los 10 mejores que pasaron a votación popular. Votaron un total de 957 personas y el ganador fue Mikel Pérez.

Desde la sección de cultura continúan trabajando con la esperanza de que poco a poco, las cosas vayan volviendo a la normalidad y poder volver a llenar Anaitasuna de color y numerosas actividades culturales que siempre son bienvenidas.

Ospakizun asko daude egiteko; espero dezagun oso laster iristea. Beste batzuek, zorionez, beren aukera izan zuten, osasun protokolo guztiak eta segurtasun neurri egokiak beteta.

Algo más que un simple club de lectura.

Irakurketa talde soila baino zerbait gehiago.

No se trata simplemente de leer, es también compartir, ofrecer diferentes puntos de vista y, sobre todo, pasar un buen rato.

La lectura es cultura, no aburrirse nunca, transportarse a otros lugares o países, sumergirse en la historia de los protagonistas de los libros. Anaitasuna cuenta con un club de lectura para los amantes de los libros o para los que no lo son tanto pero quieren aficionarse a ellos. No se trata simplemente de leer, es también compartir, ofrecer diferentes puntos de vista y, sobre todo, pasar un buen rato.

Silvia Aparicio se ha hecho cargo este año de esta actividad, ya que a su predecesora, Isabel Logroño, le resultaba imposible continuar. Filóloga, con un máster en literatura y muy activa en todo lo referente a la lectura, no lo dudó ni un momento. Y es que: "La lectura es mi pasión desde muy pequeña y mis estudios han ido encaminados a ello", comenta Silvia. Una vez al mes tiene una cita con las integrantes de este club. Ella propone un título para que lo lean y en la siguiente sesión: "Hablamos sobre el libro, debatimos... Yo llevo alguna cosa más teórica que a ellas se les pueda escapar... Cada una ofrece sus impresiones en cuanto a la temática, la forma del libro... El momento de su vida en el que pueda encontrarse cada una puede influir muchísimo".

A estar altas se habrán dado cuenta de que Silvia habla en femenino, y es que este año ningún hombre se ha animado a inscribirse a esta actividad. La media de edad es de unos 60 años y algunas miembros del club de lectura de Anaita, también están en otros: "La mayoría son mujeres que son súper activas leyendo. Leen el libro que proponemos, pero además consumen más lectura al mes. Es muy enriquecedor porque se recomiendan libros entre ellas, me los recomiendan a mí... Está muy bien porque por mucho que leas, no lo conoces todo. Son mujeres con un bagaje de lecturas a sus espaldas muy importante".

En cuanto al tipo de lectura que propone, este año Silvia se ha decantado por la narrativa: "Aunque dentro de este género hemos abordado literatura testimonial, de ficción, de distintas épocas, desde novelas que han salido hace un par de meses a otras de los años 50. La mayoría han sido autores nacionales y mucha mujer. Opté por no meter ni teatro ni



poesía porque me parecía más pesado y más teniendo en cuenta el ambiente que ha generado el Covid. He intentado que fueran obras que les resultaran atractivas". 'La casa del padre', de Carme Jaio, un libro de Sara Mesa u otro de Miguel Delibes, han sido algunas de las propuestas. Silvia apunta que: "La novela que mejor acogida ha tenido ha sido la de Carme Jaio. Generacionalmente es una novela que ha cualquiera que haya vivido en esta zona y que tenga una edad o haya convivido con gente de una edad, es una novela a la que se puede acudir mucho".

La descripción del ambiente o como eran las familias, se les hacía algo muy cercano". Con los tiempos que corren, uno de los objetivos de Silvia era: "Que se evadieran, que es para lo que se emplea muchas veces la lectura de literatura. Ese es el primer propósito pero luego acabas encontrando en la literatura una serie de elementos que son mucho más profundos que simplemente evadirse, como sentirte reflejada o empatizar con los personajes. Pero sin duda, la evasión es muy importante".

Al reunirse en la zona del restaurante no había problema para mantener las distancias y cumplir con la Normativa

Covid. Silvia no quiere pasar por alto animar a los hombres a que la próxima temporada se animen a formar parte del club de lectura y general: "Es una pena que este año no haya habido hombres en el grupo porque muchas veces surgen debates sobre los que seguro que ellos hubieran ofrecido otro punto de vista. La lectura no es algo solo femenino. En nuestra vida diaria hay un montón de cosas que nos impiden sacar un hueco y consumimos muchísimas series, o redes sociales. No hace falta devorar libros. Con leer cinco páginas al día es suficiente. Hay gente muy encasillada en un tipo de lectura y es importante que descubran otro tipo de lectura. Si alguien no te la propone, es difícil que salgas de tus lecturas habituales".

Irakurtzea kultura da, sekulan ez aspertzeta, gure gogoan beste leku eta herrialde batzuetara eramatea, liburu eta protagonisten istorioan murgiltzea. Anaitasunak irakurketa talde bat dauka liburuza-leentzat edota, hainbesteko zaletasuna ez izanik ere, liburuak bihurtu nahi dutenentzat. Ez da irakurketa kontu hutsa, bai zik eta era berean, bakoitzaren ikuspuntua besteei eskaintzea eta, batez ere, ongi pasatzea.

Ponerse en la piel de otra persona.

Beste baten larruan jartzea.

El trabajo continúa porque a finales de agosto o principios de septiembre, representarán una obra con motivo del 75 Aniversario de Anaitasuna y de la que nos desvela sólo pequeñas pinceladas.

Para alegría del responsable del grupo de teatro de Anaitasuna, y el encargado de dirigirlo, Ramiro Camarzana, después de tener que parar el curso pasado, a causa de la pandemia provocada por el COVID, este año, aunque con las medidas pertinentes y en principio en grupos muy reducidos, han podido regresar a 'las tablas'.

Ramiro nos cuenta ilusionado que ha supuesto para él retomar la actividad: "Una alegría, sobre todo porque quiere decir que el tema de la pandemia, poco a poco, se va solucionando. Sobre todo me ha ilusionado ir volviendo a la vida normal y retomar el teatro con mi gente".

Este socio de Anaitasuna lleva al frente del grupo de teatro cinco años. Generalmente ensayan los viernes de 18:00 a 20:00. Eso sí: "Si considero que vamos retrasados se ensaya algún día más. El último mes, previo a la representación, ensayábamos también los miércoles".

Los días 4 y 5 de junio representaron la obra que han estado preparando durante todo el año y de la que nos cuenta: "Representamos siete sainetes. Ya teníamos ganas, porque el año pasado no lo pudimos hacer por la dichosa pandemia. Tuvo muy buena acogida la obra de fin de curso. La verdad que quienes vinieron a vernos se rieron mucho".

El grupo lo forman, porque Ramiro también actúa, trece personas y en cuanto al perfil de los alumnos: "Somos cuatro hombres y el resto mujeres. Tengo alguna persona joven, pero la mayoría, de mediana edad". Apunta que a cada uno de sus alumnos el teatro le aporta algo diferente: "Cuando les pregunto veo que a cada uno le aporta algo distinto. Desde dominar los nervios, hasta que se quiebran meter en la piel de unos personajes que, en la vida normal, la sociedad no te permite". En cuanto a qué le aporta a él: "Prácticamente lo mismo. Es como un reto de hacer el papel de una persona distinta de lo que soy. Con el teatro también tra-

to de vencer mi timidez". Al referirse a lo más complicado de dirigir el grupo, dice: "Lo más complicado es elegir obras para representar y adaptarlas. Y luego intentar tener, no un grupo de teatro, sino un grupo de amigos".

El trabajo continúa porque a finales de agosto o principios de septiembre, representarán una obra que están preparando con motivo del 75 Aniversario de Anaitasuna y de la que nos desvela sólo pequeñas pinceladas: "Es un poco la historia y anécdotas (chascarrillos) de cosas que han pasado en Anaitasuna a lo largo de este tiempo. Esperemos que guste, porque está escrita también por nosotros. Queremos ir incorporando a la obra fotos de lo que se vaya contando. Es decir, que va a ser una teatralización de esas anécdotas".

Esta pasión por el teatro le viene desde niño, cuando veía a su padre dirigir al grupo de teatro de su pueblo. En el colegio solía hacer los primeros papeles de las representaciones. Asegura que en el grupo de teatro de Anaita: "Hay siete u ocho alumnos muy buenos, que no tienen nada que envidiar a algunos profesionales".



Ramirok bizipozez kontatu digu zer izan den berarentzat jarduerari berrekitea: "Poza, horrek esan nahi baitu pandemiaren kontua konpontzen ari dela, poliki-poliki. Batez ere, pozgarria izan zait ohiko bizimodura itzultzen joatea eta, nire jendearekin batera, antzerkiari berretzea".

iruñalac

DISTRIBUCION ALIMENTARIA S.L.

Polígono Comarca 2 calle A nave 21 - 31191 Barbatáin
 Tel.: 948 188 511 - Fax: 948 188 590
 e-mail: distalimentaria@irunalac.com



COMERCIAL GIPUZKOA, S.L.U
DISTRIBUCION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS



Polígono Industrial Zumartegi, erribera kalea 16
20170 - Usurbil (GIPUZKOA) - Tfno.: 943 372 313

Y al final... hubo Rally San Saturnino.

Eta azkenean, San Saturnio Rallya egin zen.

Hicimos un Rally diferente al habitual obligados por la dichosa pandemia, y fue un éxito de participación, todo el mundo quedó contento con la nueva experiencia.

El verano pasado, a mediados de Agosto, empezamos a plantearnos que hacer con el Rally de ese año. Los datos de la pandemia cuando menos eran inciertos y las perspectivas no muy alentadoras, la mayoría de los eventos se estaban cancelando... pero nosotros queríamos hacer nuestro Rally.

Lo que estaba claro era que si por fin lo podíamos celebrar no era posible hacerlo como se había hecho hasta ahora. Las reuniones presenciales en el bar para revelar las pruebas, el almuerzo y la entrega de las fotos podían suponer un foco de contagio y en consecuencia era preferible evitarlas, pasaba lo mismo con la entrega de premios. Estaba claro que había que reinventar el Rally, y a ello nos pusimos.

Con la premisa de evitar reuniones y pensando siempre en espacios abiertos, diseñamos nuestro nuevo Rally 2.0 haciendo uso de las nuevas tecnologías. Pruebas vía móvil por whatsapp y entrega de fotos previa selección del participante por email, hicieron posible la mecánica de evitar el contacto.

Y llegó el día, y en contra de lo que suele ser habitual el sol brillaba y la temperatura era estupenda para salir a hacer fotos por Pamplona, los aficionados no fallaron y salieron cámara en mano a intentar descifrar las pruebas que componían este Rally. La mañana transcurrió de manera muy agradable y la mayoría de los participantes iban completando todas las fotos y comunicándolo a la organización mediante un selfie enviado por whatsapp. Lo habíamos conseguido, los mensajes de

felicitación llegaban a nuestros móviles, todo el mundo estaba satisfecho con este nuevo Rally, y la verdad es que se notó en las fotos.

La proyección y entrega de premios habitual supuso otro pequeño reto pandémico, y este lo solucionamos exponiendo los cuadros con las imágenes ganadoras en la recepción del club. Durante algo más de un mes las mejores fotos del Rally estuvieron expuestas para disfrute de todas las personas que se acercaron a verlas, y nos consta que la exposición fue todo un éxito.

Mencionar también que el importe recaudado con las inscripciones se donó íntegramente a Saray.

En definitiva, hicimos un Rally diferente al habitual obligados por la dichosa pandemia, y fue un éxito de parti-

cipación, todo el mundo quedó contento con la nueva experiencia.

Esperamos que la próxima edición podamos volver a juntarnos todos en el almuerzo y hacer la entrega de premios presencial como ha sido siempre, pero varias de las cosas del nuevo Rally 2.0 han llegado para quedarse.

Gracias a los participantes, patrocinadores y colaboradores que confiaron en nosotros e hicieron posible que esta pandemia no consiguiera tumbar a nuestro Rally.

Zalantza eta ziurgabetasun askoren ondortik, eta kezkatien aldetik ohartarazpen franko jaso ondoren, gure Rallya egitea erabaki genuen. Araudi berrira egokituta, ia ehun bat argazkilarik hartu zuten Iruñeko erdigunea, beren makinak lepotik zintzilik.



Multifunciones a la medida de su oficina



BENOBA

soluciones de impresión y gestión documental

TEL: 948-247586

FAX: 948-249072

resolucion@benoba.es

DEVELOP







Mercado del Ensanche - Orgullo por lo nuestro.

Zabalguneko Merkatura - Gureaz harro.

Construido en 1949, cuenta con un total de 60 puestos donde poder comprar todo tipo de alimentos, siendo referente en producto fresco y de la tierra.

Si eres de las personas que se preocupa y cuida su alimentación, visita el Mercado del Ensanche y déjate aconsejar entre un enorme surtido de productos de excelente calidad. Construido en 1949, cuenta con un total de 60 puestos donde poder comprar todo tipo de alimentos, siendo referente en producto fresco y de la tierra. El Mercado más grande de Pamplona goza de un fuerte arraigo social, siendo un punto de encuentro entre clientes, vecinos y amigos con un gran valor patrimonial, cultural y turístico en el barrio del Ensanche, zona centro de Pamplona.

Como comercio de cercanía, ofrece un trato personalizado, esmerado y especializado. Los comerciantes le aconsejarán sobre qué producto elegir, según la temporada o necesidad y le aportarán sugerencias sobre cómo prepararlo y conservarlo con la ventaja de poder comprar la cantidad justa que necesite.

En relación al producto fresco, encontrará las mejores verduras y horta-

lizas de temporada, frutas y legumbres, carnes de nuestra tierra, pescados, lácteos, además de pastas, vinos y licores, flores, conservas, etc. Cabe destacar también la importancia que tiene la gran oferta de verduras limpias y precocinados artesanos que se encuentran en diferentes puestos. Todo lo que puede necesitar para hacer una compra completa de alimentación con productos muy variados y de diferentes procedencias lo encontrará en el Mercado del Ensanche, dando siempre mayor importancia al producto de proximidad, ya que es un producto que llega en muchos casos al mostrador directamente del productor local, ahorrando en gastos de transporte y, por tanto, en emisiones de CO₂, contribuyendo directamente a una economía local y sostenible.

Abierto de 08:30h a 14:30h de lunes a sábado y viernes por la tarde de 17:00h 20:00h, a través de su web www.mercadodelensanche.com se le ofrece además la posibilidad de contactar y comprar por puestos mediante diferen-

tes canales: principalmente por teléfono, seguido de whatsapp y online, donde el comerciante podrá facilitar en cada caso particular a sus clientes, la opción de recogida rápida de pedidos o entrega a domicilio si dispone de ella.

En el Mercado del Ensanche desarrollan a lo largo de todo el año, tanto a nivel offline, cuando la situación de pandemia lo permita de nuevo, como online, diferentes actividades dinamizadoras relacionadas con la cultura, el ocio, el deporte, la gastronomía, etc, guiados por un interés claro de poner en valor la importancia de llevar una vida sana con una alimentación saludable.

Además, trabajan continuamente para dar apoyo y visibilidad a diferentes personas, entidades e instituciones, de diversos ámbitos, todos ellos relevantes de nuestra tierra. De ahí nace el compromiso y patrocinio anual con S.C.D.R. Anaitasuna, que se engloba dentro de su claim: Mercado del Ensanche – Orgullo por lo nuestro.





*¡El Pacharán Navarro,
generación tras generación!*

Facebook Pacharan Baines Oficial

Twitter @PacharanBaines

Instagram pacharan_baines

www.pacharan.com



BAINES



TIGLOO

A DCS GROUP COMPANY

PAMPLONA · SAN SEBASTIÁN · BILBAO · ZARAGOZA · MADRID · BARCELONA

WWW.TIGLOO.ES

marketing@tigloo.es Tfno. 948 198 056

INFRAESTRUCTURAS TI

TRANSFORMACIÓN DIGITAL

OUTSOURCING

CIBERSEGURIDAD

REFORMAS Y REVESTIMIENTOS

(REFORMAS INTEGRALES, COORDINACIÓN DE GREMIOS Y
MANTENIMIENTO EN VIVIENDAS, LOCALES Y COMUNIDADES)

RAÚL PÉREZ GANUZA



Tel: 675887020-948043395

raulperezga@hotmail.es



Parque Empresarial La Estrella

C/ Berroa 4 - 31192 Tajonar

Tfno.: 948 852 134 Fax: 948 852 143

urgon

suministros eléctricos

Asociado a

FEGIME

SUMINISTROS ELÉCTRICOS URGON S.A.

Central y oficinas

Pol. Ind. Cordovilla - C/A - 16 Bajo 1 - 31191 Cordovilla - Pamplona (Navarra)
T. 948 233 850 - Fax 948 242 566 - suministros@urgon.es

Iluminación

Pol. Ind. Cordovilla - C/B - Bajo 2 - 31191 Cordovilla - Pamplona (Navarra)
T. 948 290 065 - Fax 948 151 314 - iluminacion@urgon.es

Delegación Estella

Merkatondoa - nave 13 - 31200 - Estella (Navarra)
T. 948 554 405 - Fax 948 554 576 - estella@urgon.es

Delegación Castejón

Ctr. Nacional 113 - km.77 - 31590 - Castejón (Navarra)
T. 948 814 480 - Fax 948 814 481 - castejon@urgon.es



Helvetia Vida Segura

Vida. Riesgo. Cubierto.

Garantiza hoy el futuro de quienes más te importan protegiéndote con nuestro Seguro de Vida y consigue las mejores condiciones.

Para más información contacta con:

Elizabeth Pérez Enériz | M 646 367 757

Ismael Pérez Enériz | M 638 495 667

helvetiaanaitasuna@gmail.com

Nº de registro DGS C015772803185C

Nuestro compromiso



Invalidez Temporal: subsidio diario por baja laboral por cualquier contingencia, común o profesional.

Invalidez Profesional Total y Permanente*: ante la incapacidad futura para ejercer tu profesión habitual.

Cobro de capital asegurado en forma de renta temporal: planificación financiera con importantes ventajas fiscales.

Helvetia Bienestar: Plataforma digital de servicios legales y para el cuidado de la salud, incluidos en tu seguro de vida:

Segunda opinión médica: por especialistas internacionales sobre enfermedades graves.

Orientación médica Online y teleconsulta: contacta con un equipo médico en cualquier momento.

Precios preferentes en medicina preventiva:

reconocimientos médicos, test genéticos y nutricionales.

Testamento online: asesoramiento legal para dejar tu futuro planificado.

Borrado de huella digital: elimina la información personal en redes sociales e Internet

*Aplicable para ciertas profesiones

simple. claro. helvetia 