

# LANTXO aldizkari

DICIEMBRE

2025



REVISTA DE LA ASOCIACIÓN

# URTE BERRI ON



EDICIÓN N.º 4



Lantxotegi

# ÍNDICE

## **EDITORIAL.....1**

*Lantxotegi Palestinarekin*

## **GAURKOLAN.....2**

*Nuevos ciclos de educación ambiental*

## **ERASMUS.....3-4**

*“Lydia, Txiki y Ana se van, pero su legado continúa”*

## **CULTURA.....5-9**

*Masterchef en Kabia, os proponemos una receta, fotos del Mundialito y contamos la itinerancia de los djs kabia*

## **CARTELERA...10-16**

*Próximos eventos*

*“Meriendas en*

*Proinfancia”*

*“Euskal Identitatea”*

## **DEPORTES.....17**

*Castañas para recordar*

## **LOCAL.....18-20**

*Nuestra travesía en Lantxo*

## **PASATIEMPOS..22-24**

*Lantxotegi Palestinarekin*

## **SUCESOS.....25-32**

*Cosas que ocurren en clase:*

- *Hutsun txalaparta*
- *Musgo preservado*
- *Creación en manteni*
- *Actividades en PCA*

## **COLABORACIONES.....**

**.....33-35**

*“Kalean bizitzea/*

*Vivir en la calle”*

*El Oasis*

*Amiga solidaria /Lantxolagun*

# EDITORIAL

## LANTXOTEGI PALESTINAREKIN



## ¡Palestina Askatu! ¡Desde el río hasta el mar Palestina vencerá!

Tras 42 años, la Asociación Lantxotegi Elkartea continúa orgullosa su actividad, formando y acompañando a niñas, niños, adolescentes y jóvenes para favorecer una inclusión saludable a nivel individual, grupal y comunitario.

Ese “lugar de trabajillos” que es “Lantxotegi”, como espacio activo y vivo formado por personas, como no puede ser de otra manera, va cambiando con el tiempo: pueden cambiar las caras, los lugares, los espacios, los programas, etc. Lo que no cambia, es la mirada crítica con la que nos miramos a nosotras mismas y miramos al mundo. Una mirada hecha acción a través de nuestro trabajo, para sembrar semillas en este presente de las que surjan enredaderas de relaciones colaborativas y bellas flores, pero también espinas que apoyen las resistencias y la crítica social.

La dignidad y resistencia histórica del pueblo palestino frente al sionismo y colonialismo israelí siempre ha sido bandera de Lantxotegi. Durante los últimos dos años, el mundo asiste a una

vuelta de tuerca más de la barbarie por parte de Israel, que está perpetrando un genocidio criminal contra el pueblo palestino. Desde Lantxotegi, queremos aprovechar también este espacio para denunciarlo, denunciando también, no sólo la inacción del Estado español y la Unión Europea para tomar medidas efectivas, sino las colaboraciones por parte de Estados y empresas que favorecen este crimen. Desde la asociación, entre otras actividades, se sigue colaborando con UNRWA en proyectos solidarios para acercar la situación a la chavalería y hemos participado en las movilizaciones con motivo de las diferentes huelgas generales.

Seguiremos reivindicando las resistencias del pueblo palestino y todas las muestras de solidaridad, lucha y apoyo que se articulan desde otros territorios del mundo, incluido el nuestro. La lucha sigue y hacemos llamamiento a unirse a ella y reforzarla.

# GAURKOLAN

CICLO DE EDUCACIÓN MEDIO AMBIENTAL EN NATURGELA



El taller "Las cajas nido y sus habitantes" organizado por la Asociación Lantxotegi Elkartea tuvo lugar el 13 de noviembre y contó con la participación de vecinas y vecinos de Berriozar. Constó de dos partes, una informativa explicando la importancia de esta acción y la segunda con la colocación de varias cajas nido en el sendero Hazitxo del monte Ezcaba.

**B** Berriozar

Taller medioambiental | Ingurumen tailerra

**NATURGELA**

**17:00h - 19:30h**

**Doako sarrera/**

**Entrada gratuita**



**“Las cajas nido y sus habitantes”**

**Aritz Lakuntza (Lantxotegi)**

## ÚLTIMOS ACONTECIMIENTOS DE LANTXOTEGI



### CAMBIO EN LA PRESIDENCIA:

LYDIA SE VA, PERO SU LEGADO SIGUE

Después de años siendo el pilar de la Asociación —y la única persona capaz de encontrar cualquier documento en menos de 30 segundos, —, Lydia deja su puesto como presidenta. Su marcha nos llena de orgullo, nostalgia y también un ligero pánico logístico.

### Quién pensaría que después de su primer día, vendrían otros 14 años más, cargados de cambios, risas, lloros y anécdotas.

La primera época de Lydia en Lantxotegi no fue nada fácil. Recién aterrizada y con la ilusión intacta, tuvo que afrontar pedir a las trabajadoras que avalaran un préstamo para poder recibir el sueldo.

Cuando Lydia llegó hace catorce años, no había manual de bienvenida ni mapa ni una guía administrativa. Solo una casita en el pueblo viejo, con más encanto que metros cuadrados, trabajadoras que posteriormente se convertirían en familia y una lista de tareas sospechosamente infinitas.

Con los años el equipo fue creciendo. Primero llegó Alberto, luego Yolanda, más tarde Mikel y finalmente Javier, construyendo poco a poco un equipo de administración más fuerte y diverso.

En medio de la tristeza por su marcha, el equipo respira un poco más tranquilo con la reincorporación de Alberto y con la llegada de Alba como presidenta.

**Lydia deja una huella profunda en cada joven y en cada compañera. Su legado seguirá vivo en cada taza de café compartida, en cada conversación que sostuvo y en cada persona que hizo sentirse en casa.**



# ERASMUS+ a CASTEJÓN Y AL SNE

<https://lantxotegi.org>

Av. de Guipúzcoa, 44, 31013 Berriozar, Navarra

## ANA Y TXIKI TODA UNA TRAYECTORIA



### INCREIBLE PERO CIERTO, SE NOS VAN TRES LEYENDAS...DE LA ENTIDAD

Nuestras queridas compas Ana, Txiki y Lydia no están este año en Lantxotegi. ¡Tantas cosas que decir de las tres! Han sido personas muy importantes en la asociación, y no solo por su buen hacer profesional, sino por su calidad humana.

**Mila esker elkartean egin duzuen lanaregatik, Lantxotegi BETI zuen  
ETXEA izanen da.**

Lo primero es que nos alegramos por ellas, abrir otras puertas profesionales y tomarse un tiempo para descansar y respirar otros aires es bien necesario para cualquier profesional y, en su caso, más.

Lo segundo es que vamos a echar mucho en falta su compromiso, buen hacer y sobre todo su compañía. Trabajar a su lado ha sido un lujo, gracias por esos momentos compartidos, en los que hubo de todo: satisfacción y alegría, y también temores y preocupaciones, pero siempre era más fácil si ellas estaban.

Por eso las vamos a extrañar tanto, por hacer más fácil y motivante el trabajar en Lantxo, fueron muchas asambleas, auzolanek, debates y vivencias en las que estas mujeres pusieron toda la energía, sabiduría y corazón, para que Lantxotegi y todas esas personas a las que acompañamos tuvieran un futuro más justo, respetuoso e inclusivo.

Muchas veces animamos a nuestra chavalería a que salga de su zona de confort y se atreva a dar pasos en la incertidumbre, ahora nos pasa a nosotras; la ausencia de estas tres socias trabajadoras nos mueve el piso, se nos encoge el corazón y al mismo tiempo nos hace comprobar que nadie es insustituible, que la vida sigue y Lantxotegi sigue.

Eskerrik asko compas, que os vaya bonito.

Lantxotegi siempre tendrá no sólo la puerta abierta para vosotras si no también la alfombra roja.

**Nombramos también a Julen, Santi e Irati,** que han cogido excedencia este año...un gusto compartir proyecto con vosotras.



# CULTURA



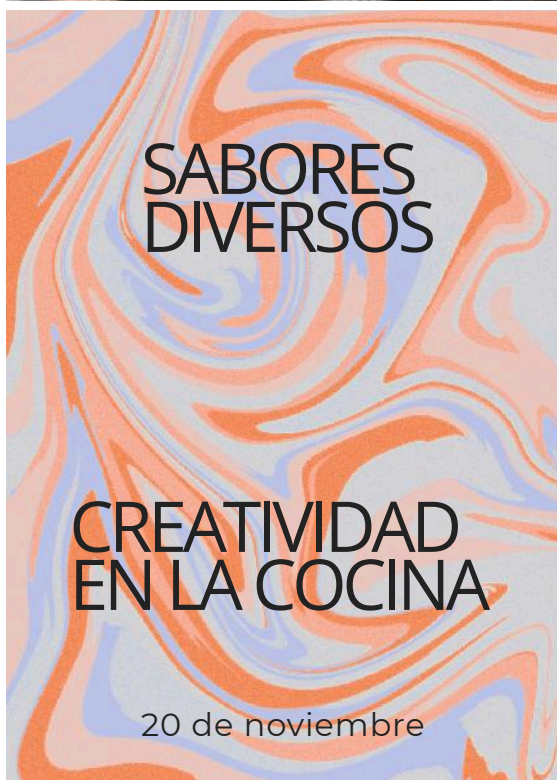
MasterChef

## Llega a cuadrillas de acogida



### Grupo Kabia G7

El grupo 7 de cuadrillas de acogida ha tenido la actividad de Masterchef. Con esta actividad se busca ganar espacios, como es el acceder a una peña, y poner el elemento común en el centro, como es la comida. Se disfrutaron platos como piadinas, ensalada de arroz, albóndigas de quinoa, seffa y un rico postre de yogur con crema de pistacho.



# El plato novedoso fue “Seffa” o “Mesfúf”



## INGREDIENTES

### Para el cous cous

500 gr de cous cous de grano mediano  
100 gr de pasas sultanas  
1 cucharada de mantequilla  
3 cucharadas de azúcar glass  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 tazas de leche  
¼ de vaso de agua  
Sal

### Para decorar

150 gr de almendras fritas  
Canela  
Azúcar glass



## PREPARACIÓN

- 1 El cous cous se prepara idealmente en una vaporera.  
Ponemos toda la sémola en un bol, al que agregamos aceite y sal.  
Removemos a conciencia con las manos.
- 2 Incorporamos la primera taza de leche. Seguimos removiendo hasta integrar bien y dejamos reposar 10 minutos.
- 3 Agregamos el azúcar glas, la mantequilla y agua bien caliente. Removemos todo con un tenedor hasta que se absorba, echamos las pasas y volvemos a dejar reposar 10 minutos más.
- 4 Emplatamos decorando con canela, almendra y espolvoreando azúcar glas.

# IV. MUNDIALITO ANTIRACISTA DE IRUÑERRIA



## ROTXAPEA



# DJS KABIA

Desde septiembre, DJs Kabia ha estado poniendo ritmo en cada rincón, llevando música donde la comunidad late junta, donde se encuentra, se reconoce y se celebra. Estrenando la temporada en Antsoain Koloretan, acompañando en el Mundialito Antirracista en la Rotxapea y la fiesta Antifascista de la Txantrea, Arrozak, ¡un día espectacular!

También pudimos llevar estos sonidos a espacios más grandes como el festival de Atrapa2, por segundo año consecutivo, el BIZIFEST, o las jornadas Relacionarnos en Igualdad. Todo ello sin perder de vista lo que nos mueve, abrir espacios y sobre todo, **vivirnos juntxs**.

Por delante quedan encuentros que nos llenan de ilusión como el 10º aniversario de Amarauma, en Ziordia, y la primera pintxada de la temporada en el Bar Montón empleando el francés como referencia cultural para la fiesta.

Ya sabéis, los espacios están vivos, y nosotrxs ponemos la música.

**¡Nos vemos ahí!**




# CARTELERA

*¿Y de enero a junio qué?*

## 1 Exposición de fotos de Kabia

*14 de enero- 14 de febrero*

 *Plazara!*




*Fotos que realizó un compañero del grupo 5 de cuadrillas de acogida.*

## 2 Taller A3+ para grupos sociales



*jueves 8 y 15 de enero*

 *Centro Huarte / Uharte*

*Talleres de arte contemporáneo. Estaremos con el grupo de Kabia 7 y el de Teatro.*

## 3 Aulas interactivas en escuela San Francisco



*Los alumnos y alumnas de Ahlan Bek participan en la escuela mediante la metodología de grupos interactivos junto al profesorado y alumnado de la escuela.*

# 4



## Ongi Etorri Iruñera

*Encuentros improbables donde se pone el euskera en el centro para conocer mejor la cultura euskaldun.*

*Laba (Plaza Castillo 2)*

<i>29 enero: harremanak</i>	<i>26 marzo: Korrika</i>
<i>26 febrero: Gastronomía</i>	<i>23 abril: Itxiera fest</i>

# 5

## Pintxadas Interculturales Dj's Kabia

*Bar Monton (calle Jarauta 29)*

*Ultimo fin de semana de cada mes.*



# 6

## Campamento Cuadrillas de acogida 8, LASTUR (Gipuzkoa)


*30,31 y 1 de Febrero*

7



# Escuelas Solidarias

*Encuentro Estatal de Escuelas de Segunda Oportunidad, E2O*

 *Baluarte, 28 de abril*

8

# HNA HMN JAI KOMUNITARIOA

*MACHIMUSKIL + CALATEA + BROKEN BROTHER  
BRASS BAND*

 *ERROTXAPEA, 4 de Enero*



9

# Revista de Tawasol Artean




*Con una mirada sexológica y comunitaria, donde se recogerá la experiencia de este proyecto, además de querer ser altavoz de proyectos comunitarios y sexológicos de Iruñerria.*

 *BERRIOZAR, 8 de Enero*

# 10 Proyecto Fluxu

*Exposición colaborativa de arte contemporáneo entre la PCA y el escultor Javier Muro.*

 *CASA DE CULTURA BERRIOZAR, hasta 19 de diciembre*



# Meriendas en ProInfancia

Con la llegada de las nuevas meriendas a ProInfancia, el alumnado de secundaria preparó una actividad para compartir con lxs más pequeñxs.

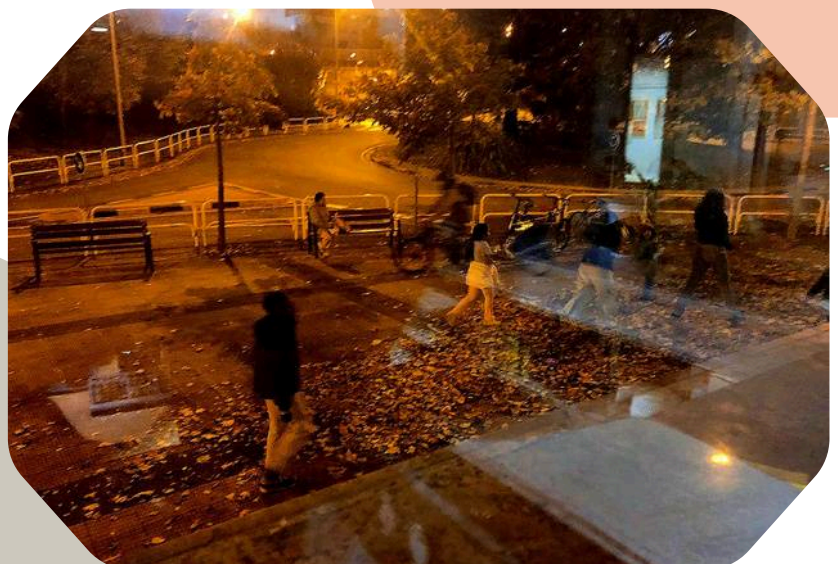
Desde el primer momento, captaron su atención con mucho cariño, leyendo un cuento que llenó ese momento de mucha curiosidad y calma.



Después, organizaron una pequeña cata de infusiones con distintos sabores.

Pudieron oler, probar y elegir sus favoritas, guiados por lxs mayores, que explicaban cada selección con mucha dedicación.

Tuvo un cierre cálido y agradable, que dejó con muchas ganas de repetir.



Metemos otros momentos muy bonitos del curso :)

# EUSKAL IDENTITATEA

*"Tamazight eta euskara dira nire identitateak"* ZAHRA BALLOUK -  
Profesora de ProInfancia

Aurreko egunean, irailaren 7an, Lantxotegiko zenbait kideok Euskal Herri Irratiak eta Euskarbideak antolatutako Podcast-ean parte hartu genuen. Honetan, euskara, immigrazioa, identitatea eta bestelako gaiak aipatu ziren, zenbait galderen abiapuntutik: **guretzako euskara zer den**, identitate bakarra sortu daiteken, zer nolako sentimendu sortarazten digun euskarak...

Euskara urrutira iristeko izugarri borrokatu behar izan duen hizkuntza da, hori dela eta, euskaldun identitatea duten pertsonak eta honen erresistentzia, historia eta bizimodua ulertu edo bizitzen duten pertsonak izugarri estimatzen dute. Ez baita hizkuntza soilik, komunitate oso baten borroka, erresistentzia eta bizimodua da.

***"Bakoitzak bere identitatea sortzen du haren esperientzia eta ezagutzearen interesaren bitartez."***

Horregatik, Nafarrora edo Euskal Herrira datorren jendea, edozein toki dela eta, hemengo jendearekin, kulturarekin, hizkuntzarekin eta bizimoduarekin ezagutzea aberasgarria izan daiteke. Horrek ez du esan nahi, haren kultura, ohiturak, hizkuntza eta identitatea alde batera utzi behar



dutenik, izan ere, bakoitzak bere identitatea sortzen du haren esperientzia eta ezagutzearen interesaren bitartez. Beste hitzetan esanda, **identitateak gehitu daitezke guk bizi egiten ditugun esperientzien bitartez** eta horrekiko ditugun sentimenduen bitartez. Beraz, identitate ez du zertan bakarra izan behar, baizik eta sentitzen ditugun guztiak. Adibidez, nire kasuan, tamazight eta euskara dira nire identitateak, nire bizitzaren parte direlako, eta hauek sentimenduak sorrarazi egiten dizkidatelako.

Beste aldetik, eskoletan irakasten den modua, euskara derrigortzen dute, eta ekintzaren bat derrigorrezkoa bihurtzen denean, gorrotoan bihurtzen da. Horren ondorioz, euskara ez liteke modu aberasgarri batean transmitituko. Betidanik "euskaraz edo parte", "euskaraz edo zigortuta"...halako esaldiak entzun ditugulako, eta modu honetan, euskararekiko gorrotoa baino ez du sorrarazten. Beraz, bestelako dinamikak (ludikoak eta aktiboak) erabiltzea hizkuntza helarazteko funtsezkoa

# EUSKAL IDENTITATEA

*"Tamazight y euskaldun ha sido mi identidad"*

ZAHRA BALLOUK - Profesora de ProInfancia

izango litzateke. Horregatik, Ongi Etorri motatako programak existitzen direla, euskara ez dakitenei modu aktibo, entretenigarri eta dibertigarri batean erakusteko eta helarazteko.

Amaitzeko, euskara bada sentitu behar den entitate bat, ez da hitz egitean mugatzen.

Gainera, kontuan hartu behar da ez dugula zertan gauza bakarra sentitu behar, aldi berean emozio asko sentitzen ditugun moduan, identitate ezberdinak ere izan ditzakegu. Hizkuntza batean pentsatu eta bestean sentitu dezakegu, beraz, identitateak ere ezberdinak izan daitezke.



El 7 de noviembre varias compañeras de diferentes programas de Lantxotegi (programas de Ongi etorri y Proinfancia) tuvimos la oportunidad de participar en el podcast que Euskal Irratia y Euskara bidea organizaron.

El podcast fue muy interesante, porque salieron temas muy

importantes sobre **qué es el euskera para nosotras**, euskera y la inmigración, como la identidad, la enseñanza del euskera, maneras de transmitir el euskera, percepción de inmigrantes y no inmigrantes hacia el euskera...

Hay que tener en cuenta que el euskera no solo es un idioma, sino que es una lucha, resistencia e identidad que el pueblo siente. No consiste en hablar euskera, sino en sentirlo. Es verdad que aprender el idioma es un apoyo para la convivencia, comunicación y comprensión. Sin embargo, a veces en las escuelas se enseña de una manera obligada, por lo que el alumnado acaba sintiendo rechazo en vez de amor y cercanía.

Por otro lado, están las personas migradas o no migradas que no saben el idioma, pero que sienten el euskera como una identidad, sea por la amistad, por la familia o por el mero hecho de vivir aquí y sentir cariño hacia el pueblo y su cultura.

# IDENTIDAD EUSKALDUN

## ¿QUÉ ES PARA TI?

---

También existen personas que mantienen distancia por el hecho de pensar que no cumplen las características de ser euskaldún. Es decir, que les asusta ser rechazados o no ser lo bastante suficientes para ser euskaldunes, pues no saben euskera o por el sentimiento que viven otros que ellos no viven. Además, parece que existe un conflicto entre euskera y otras entidades, ya que parece ser que solo se puede tener una sola identidad. Sin embargo, **toda persona tiene el derecho de sentir varias identidades** y ser parte de diferentes idiomas, como culturas o tradiciones. En mi caso, por ejemplo, me identifico con el amazigh y el euskera por las experiencias y sentimientos que he ido viviendo y sintiendo a lo largo de mi vida.

Para terminar, hablamos sobre la transmisión del euskera en las instituciones, ya que a lo largo de nuestras vidas estas frases: “euskera o castigado”, “euskera...” fueron repetidas en nuestro periodo de aprendizaje. Una manera obligada de hablar euskera, incluso de segregarnos de los alumnos de modelo A para no juntarnos y hablar en castellano. A mi parecer, es una manera obligada y de discriminación, cuya consecuencia puede ser el recha-

chazo. Para ello, para enseñar euskera de manera activa y lúdica, el programa de Ongi Etorritambién realiza actividades en euskera y de una manera más entretenida y eficaz. Así, toda persona tendría la oportunidad de aprender.



En conclusión, el euskera es un idioma que hay que sentirlo y vivirlo, no solo hablarlo. También, hay que tener en cuenta que no solo se puede sentir una cosa, al igual que sentimos varias emociones a la vez, la identidad también puede ser diversa. Se puede sentir en un idioma y pensar en otro. Por lo que las identidades también pueden ser distintas.

# DEPORTES

## AGROLANTXO

### “CASTAÑAS PARA RECORDAR”

El mes pasado tuvimos la oportunidad de compartir un día muy especial en Alkotz junto a Carmen, Montse, Asun, Eva y Sabino, pertenecientes a la red comunitaria de mayores de Berriozar.



La red organizó el 31 de octubre un acto en homenaje y recuerdo a esas personas que ya no están con nosotras.

Es una forma de poner en valor nuestras tradiciones frente a otras importadas y consumistas como Halloween. Comer castañas asadas forma parte de esas tradiciones de antaño y Agrolantxo tuvo la oportunidad de colaborar en su recogida.

El día salió espectacular, el sol nos acompañó y caminamos juntas por los senderos charlando y buscando las castañas caídas bajo las hojas. Tuvimos suerte y recogimos muchas.

Después de la caminata, nos reunimos en una zona tranquila para almorzar. Disfrutamos de un almuerzo delicioso. Carmen nos preparó una empanada gallega de atún que estaba increíble. Fue un momento muy bonito, compartimos nuestras experiencias y los mayores nos dieron buenos consejos para seguir adelante en la vida.

La vuelta a casa en la furgoneta fue una fiesta. Volvimos llenas de energía. La excursión nos permitió disfrutar de la naturaleza, aprender de las personas mayores y vivir una experiencia que siempre quedará en nuestro corazón.



Nuestra travesía en Lantxo

GB AGROJARDINERÍA Y COMPOSICIONES FLORALES



## NUESTRA COMPOSICIÓN OTOÑAL

Para empezar bien el otoño, en Agrojardinería decidimos hacer una composición otoñal para decorar la entrada de Naturgela. Básicamente, queríamos que al pasar por allí se notara que el verano ya se había ido y que ahora tocaba entrar en el otoño.

Primero, salimos a buscar materiales por la calle: hojas secas, piñas, bellotas... todo lo que pareciera salido de un bosque. Luego cogimos una base de pizarra negra y empezamos a colocar las cosas para ver cómo quedaban mejor. Parecía fácil, pero no tanto: la pistola de silicona nos jugó alguna mala pasada y dejaba hilos por todas partes. Al final, con unas tijeras y un poco de paciencia, lo arreglamos.

Lo guay es que cada composición quedó totalmente distinta. Cada persona lo hizo a su manera y eso se nota un montón, porque ninguna composición se parece a otra. Ahora están todas en la entrada de Naturgela y la verdad es que queda súper bonito, muy otoñal y muy nuestro, creado por nosotras.

Aprendimos a usar materiales que nunca habíamos probado, como las mini calabazas decorativas, y nos quedó claro que con un poco de imaginación se pueden hacer cosas muy chulas.

Paula, Antonio y Danna

# Antes y Después en la Naturgela: Rescatando el Tejado Verde

La Naturgela es un sitio bastante especial dentro de Lantxotegi. Allí estudiamos el segundo año de Grado Básico de Agrojardinería y, además, compartimos espacio con el Ayuntamiento de Berriozar. Es una casita de una sola planta, pero lo más guay es que tiene un tejado vegetal, cubierto de césped en vez de tejas. También tiene unas cristaleras por donde entra luz natural al aula... bueno, cuando están limpias, claro.

Cuando llegas hay un caminito que te lleva hasta la puerta, con jardines a los lados donde solemos trabajar. Detrás del edificio hay más zonas verdes, un invernadero donde Antonio cuida las flores, un gallinero y el espacio donde se guarda el compost del Ayuntamiento. Vamos, que es un sitio con mucha vida.

## Antes del cambio

El tejado verde estaba... demasiado verde. Las malas hierbas habían tomado el control, el césped estaba súper crecido y las cristaleras estaban tan sucias que casi ni dejaban pasar la luz. Desde dentro, se notaba muchísimo: la clase parecía más apagada y el tejado daba un aspecto un poco dejado.

## Problemas principales

- Se veía descuidado y poco atractivo.
- Entraba menos luz natural en el aula.
- Las ventanas del tejado no cumplían bien su función por la suciedad.



## Manos a la obra

El martes 4 de noviembre, nosotras, el grupo de 2º de Agrojardinería y Composiciones Florales, nos pusimos en modo "rescate extremo". Desbrozamos todo el tejado, quitando las malas hierbas y dejando el césped a una altura decente. Después, limpiamos bien las cristaleras, que falta les hacía.

## Después del cambio

La diferencia se nota un montón. Ahora entra muchísima más luz a clase, el tejado se ve cuidado y bonito, y todo da una sensación mucho más agradable. Parece incluso que el edificio respira mejor.

## Opinión del equipo

Lo pasamos súper bien trabajando juntas, desbrozando y dejando todo limpio. Fue cansado, pero la verdad es que mereció la pena ver el cambio. Y además quedó muy profesional y hecho por nosotras mismas. ¡Estamos muy contentas por verlo así!



## CONOCIENDO LAS TOMATERAS DE JARDI

<b>Nombre común</b>	Tomatera
<b>Nombre científico</b>	<i>Solanum lycopersicum</i>
<b>Por qué la elegimos</b>	Porque su fruto está muy bueno y sirve para muchas cosas (para hacer salsas, ensaladas, etc. y la planta huele muy bien).
<b>Características</b>	Es una herbácea de tallos débiles cubiertos de pelitos, que necesita tutores para sostenerse, y produce flores amarillas agrupadas en racimos. Sus hojas son compuestas y lobuladas (tiene partes redondeadas alrededor del tallo).
<b>Luz necesaria</b>	Necesita al menos de 6 a 8 horas de luz solar directa al día, aunque lo ideal es entre 8 y 10 horas para una mejor producción de sus frutos, los tomates.
<b>Riego</b>	Regular, manteniendo el suelo húmedo, pero sin encharcar, generalmente con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana en verano y con menos frecuencia en otras épocas.
<b>Tipo de suelo</b>	El suelo perfecto para la tomatera es el franco-arenoso, fértil, con pH 6,2–6,8, con buen drenaje y rico en materia orgánica.
<b>Cuidados especiales</b>	Regar en la base y asegurar muchas horas de sol.
<b>Época de floración</b>	Entre 45 y 75 días tras la siembra (según variedad).
<b>Curiosidades</b>	Tiene orígenes en Sudamérica y fue domesticado (hicieron que dejara de ser silvestre para poder consumirlo) por los aztecas. Inicialmente en Europa se le consideró tóxico debido a la toxicidad de sus hojas y frutos inmaduros, usándose solo como planta ornamental, pero con el tiempo se popularizó su uso culinario. Se estima que existen unas 10.000 variedades de tomates en todo el mundo. El tomate más común de todos es el tomate redondo liso.

# Entre plantas y preguntas.

## Entrevista a Luisa, alumna de GB2º

### ¿Por qué elegiste el grado básico de Agrojardinería y Composiciones Florales?

Luisa: La verdad, siempre me ha gustado estar al aire libre y hacer cosas con las manos. En mi casa suelo ayudar con las plantas, también cocino y me relaja un montón. Cuando vi este grado básico pensé: "Bueno, esto igual sí es lo mío". Y acerté. Me gusta aprender cosas prácticas, no solo teoría.

### ¿Qué es lo que más te gusta del programa?

Luisa: Lo que más me gusta es que cada día hacemos algo diferente: plantar, mantener el jardín, usar herramientas, incluso cosas de invernadero. No es todo flores y ya está, también aprendemos a cuidar árboles, identificar plantas, preparar el terreno... Es bastante variado y eso hace que no se me haga aburrido.

### ¿Qué actividad se te da mejor o disfrutas más?

Luisa: La actividad que más disfruto y que se me da mejor es hacer combinaciones de flores de muchos colores. También me gusta mucho plantar y regar porque así puedo ver cómo crecen las flores que plantamos entre todas y luego usarlas para hacer manualidades con mucho color. ¡Es una de mis partes favoritas!

### ¿Qué actividad te cuesta más y por qué?

Luisa: La actividad que me cuesta más es cortar las flores y hacer que los ramos queden perfectos, porque a veces se rompen o no quedan como quiero. Me hace un poquito de falta práctica, pero quiero aprender para hacerlo mejor y que mis arreglos se vean muy bonitos.

### ¿Dónde te gustaría hacer las prácticas?

Luisa: Me gustaría hacer las prácticas en una floristería, donde pueda aprender a cuidar plantas y flores, diseñar arreglos y ramos, y usar mi creatividad para combinar colores y formas de manera bonita y original.

### ¿Dónde te ves en 10 años?

Luisa: En 10 años me veo trabajando en un lugar lleno de flores, como una floristería o un jardín muy bonito. Me imagino haciendo ramos de muchos colores, cuidando plantas y creando decoraciones. Haciendo feliz a la gente.

### Conclusión de Dylan y Najim

Hablar con Luisa nos ayudó a entender mejor qué hacemos en Lantxotegi y qué podemos llegar a aprender. No es solo flores, aprendemos un montón de cosas diferentes, y parece que en 2º se nota mucho el cambio. Nos quedamos con que es un Grado Básico para gente que quiere hacer cosas prácticas y que disfruta trabajando al aire libre, en contacto con la naturaleza.



Luisa, Dylan y Najim

# La herramienta del mes

<b>Nombre</b>	Motocultor, también conocido como Mula.
<b>Descripción</b>	La mula es una herramienta de jardinería que sirve para aflojar la tierra y quitar hierbas. Tiene un palo largo y una parte de metal en la punta que puede ser plana o con dientes. Es útil para preparar la tierra antes de sembrar y para mantener el jardín limpio y ordenado.
<b>Para qué sirve</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aflojar la tierra que está dura.</li><li>-Quitar hierbas y pequeñas plantas no deseadas.</li><li>-Mover y nivelar la tierra o el sustrato.</li><li>-Preparar el suelo antes de sembrar.</li></ul> En pocas palabras: ayuda a tener la tierra lista y limpia.
<b>Cómo se utiliza</b>	La herramienta mula se usa agarrándola por el mango, clavando la punta en la tierra y luego tirando o empujando para aflojar el suelo o quitar hierbas. Se repite el movimiento poco a poco hasta dejar la tierra lista para sembrar.
<b>Cuidados y mantenimiento</b>	La herramienta debe limpiarse después de usarla para quitar tierra y evitar que se oxide. Es importante secarla bien y guardarla en un lugar seco. De vez en cuando conviene afilar la parte metálica para que siga funcionando bien. También es bueno revisar el mango para asegurarse de que no esté flojo o dañado. Así la herramienta dura más y trabaja mejor.



# La herramienta del mes

<b>Errores comunes al usarla</b>	Un error bastante común al usar la mula es aplicar demasiada fuerza, lo que puede dañar la herramienta o cansarte rápido. También es un error trabajar en áreas muy grandes de una sola vez en lugar de hacerlo por partes. Otro fallo frecuente es usarla en tierra muy seca y dura sin humedecer antes, lo que dificulta el trabajo. Por último, mucha gente no la limpia ni revisa después de usarla, lo que hace que se oxide o se afloje el mango.
<b>Advertencias de seguridad</b>	Al usar la mula, hay que evitar colocar las manos o pies cerca de la punta metálica para no cortarte. Usa siempre zapatos cerrados y ropa adecuada para protegerte. No la uses en tierra muy dura sin precaución, para no forzar la herramienta ni lastimarte. Mantén a los niños/as alejados mientras trabajas y guarda la mula en un lugar seguro cuando no se use.
<b>Opinión personal</b>	Nosotras pensamos que la mula es una herramienta muy útil para el jardín. Sirve para aflojar la tierra, quitar hierbas y nivelar el suelo. Es fácil de usar y resistente, pero hay que cuidarla y usarla con cuidado para no hacerse daño.





# SUCESOS

---

EN ESTA SECCIÓN OS  
QUEREMOS ENSEÑAR  
COSAS QUE OCURREN EN  
NUESTRAS CLASES





## Txalaparta eguna en Lantxotegi con Hutsun Txalaparta

El 29 de octubre vivimos una actividad diferente en Lantxotegi: los grupos de 1º y 2º de jardi nos juntamos para aprender a tocar la txalaparta con Anai, de Hutsun Txalaparta. Empezamos con una pequeña explicación sobre el instrumento y cómo funciona, y enseguida pasamos, una por una, a probarlo. Aunque al principio teníamos un poco de vergüenza, las ganas pudieron más, y poco a poco fuimos soltándonos.

Más tarde sacaron otra txalaparta, nos dividimos en dos grupos y tocamos todos y todas a la vez. Fue un momento muy divertido, y acabó con una demostración de Aritz y Anai que nos dejó a todas impresionadas con lo que se puede hacer solo con madera y ritmo. Para terminar, nuestro profesor Alberto preparó una merienda que nos vino genial para relajarnos, estar a gusto entre todas y comentar la experiencia.

Lo que más nos sorprendió fue descubrir cuánta música se puede hacer con algo tan simple como cuatro tablas y dos palos, y lo importante que es la coordinación, porque este instrumento siempre se toca en pareja.

También nos dimos cuenta de que no es nada fácil aprender en tan poco tiempo ni salir a tocar delante del resto, pero aun así disfrutamos un montón.

Aprendimos a tocar un instrumento nuevo, a coordinarnos entre compañeros y compañeras y también un poco de la historia de Anai y cómo empezó con la txalaparta. Al final del día nos sentimos felices, más confiados/as y muy unidos/as como grupo.

En resumen, fue una actividad que nos encantó y que recomendamos totalmente. Queremos agradecer a Anai su buen rollo, lo bien que nos enseñó y por transmitirnos su pasión, porque consiguió que todas y todos participáramos y aprendiéramos mientras nos lo pasábamos genial.



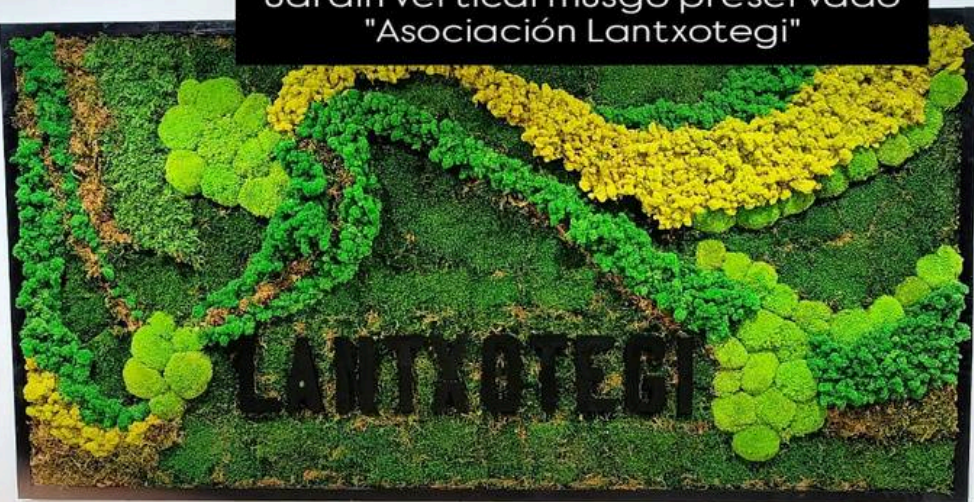
# UN RINCON VERDE QUE NO SE MARCHITA

## Proyecto de Musgo Preservado

Los alumnos de 1º de Grado Básico de Agro-Jardinería han demostrado que la creatividad y el amor por la naturaleza no tienen edad. Durante las últimas semanas, los estudiantes trabajaron con entusiasmo en la elaboración de un proyecto de musgo preservado, una técnica que permite conservar la textura y el color del musgo natural sin necesidad de riego ni luz directa.



Jardín vertical musgo preservado  
"Asociación Lantxotegi"



A través de esta actividad, aprendieron sobre la importancia de cuidar los recursos naturales y descubrieron nuevas formas de incorporar elementos vegetales en el diseño de espacios. Guiados por sus docentes, exploraron conceptos básicos como preservación vegetal, composición visual y responsabilidad ambiental.

La experiencia no solo fortaleció el aprendizaje práctico del área de agro-jardinería, sino que también fomentó el trabajo en equipo, la paciencia y el orgullo por el trabajo bien hecho. ¡Felicitamos a nuestras jóvenes jardineras por sembrar creatividad y cosechar conocimiento!

¡BUEN TRABAJO EQUIPO, ESTÁ PRECIOSO!



# Un trimestre de creación en el taller de mantenimiento



Durante el primer trimestre del primer curso del Grado de Mantenimiento de Viviendas, el alumnado ha realizado distintos proyectos en el taller de Lantxogune.



Se han trabajado aspectos relacionados con la albañilería, concretamente los recogidos en el módulo M3090 referente a operaciones de conservación en la vivienda y montaje de accesorios.



Con el fin de que el alumnado conociera los elementos más básicos de la construcción, se prepararon distintos encofrados en los que se vertió hormigón con su armadura a base de varillas corrugadas. Incluso en alguno de los proyectos se aplicó la técnica de eliminar las aristas tal y como indica la actual legislación.

Según avanzó el curso, el alumnado levantó su propio tabique. Para ello se empleó ladrillo hueco del 8, uno de los más comunes en la construcción. Sobre este paramento se aplicaron distintos remates.

Los acabados consistieron en un enfoscado por una de las caras del muro y en la otra se colocó cartón-yeso.



El alumnado que mejor manejó los tiempos tuvo la oportunidad de realizar unas columnas sobre las que construyeron un arco de medio punto además de alicatar el enfoscado previo.



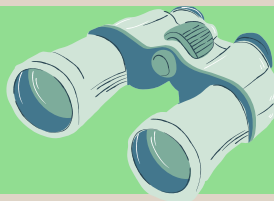
# HAY UN OLOR SOSPECHOSO EN LAS TERMAS DE YESA...



El día 17 de septiembre hicimos nuestra primera excursión con PCA. Fuimos Williams, Antonio, Ismael, Israel y Saray en la furgoneta de Lantxo, con nuestras profes Irene y Jezabel.

Nos lo pasamos genial en el agua y con el barro pero olía a m\_ \_ \_ \_ \_ 🤢!!!!!! Nos contó Irene que tiene que ver con el azufre y el mercurio que hay en el agua caliente. ¡Os recomendamos ir, pero tenéis que saber que solo se puede ir cuando el pantano está por debajo del 25% de agua!

## DESCUBRIENDO NUESTRO MUNDO



Durante este primer trimestre (desde septiembre hasta diciembre) hemos estudiado los continentes, el relieve de la tierra, la galaxia... Todo temas que vemos con Jezabel e Irene en clases de formación básica. ¡Nunca sabremos dónde termina el universo!



# ¡EL VIEJO JUEGO DE MODA! EUSKAL PILOTA



¿Sabéis cuál es el juego favorito de PCA? ¡PELOTA MANO! Jugamos siempre que podemos, incluso quedamos por la tarde. Este primer trimestre nuestras profes nos han llevado a probar varios frontones aprovechando que estamos de excursión. En Berriozar, en Pueyo, en Baquedano, en Beire (cuidado, este no se puede usar en horario de instituto), y ¿sabéis cual es el mejor? ¡Baquedano! Además, puedes aprovechar y ver el nacimiento del río Urederra. ¡Es impresionante!

¿Para cuando un torneo de pelota mano en Lantxotegi?

## LAS MEJORES PIZZAS

¡LAS MEJORES PIZZAS EN PCA!

El día 1 de octubre cocinamos pizza en la casita del pueblo viejo de Berriozar. Utilizamos la cocina de Agrolantxo y usamos el horno en dos tandas. Cada uno hizo su masa y utilizamos ingredientes diferentes como queso, tomate, jamón york, carne picada...

Si quieres preguntarnos, tenemos la receta, ¡síguela y triunfarás!



PIZZA CASERA  
HECHAS POR  
PCA



# CONECTAR GENERACIONES



El día 18 de noviembre hicimos una actividad con resultados inesperados. Acudimos a la jubiloteca de Berriozar a conocer a las personas mayores que van allí a pasar la mañana. Nos pusimos en grupos y cada persona de clase fue rotando para entrevistarles sobre diferentes temas: su infancia, sus trabajos, el mundo en el que nacieron... Nos contaron cosas sorprendentes: que no habían ido al colegio, que eran 18 hermanos y hermanas, que vinieron de otras comunidades y otros países... ¡incluso alguno conocía a uno de nuestros abuelos!

El resultado inesperado es que nos han invitado a una barbacoa a final de curso. Tienen patio y parrilla, así que cuando salga el sol, ¡haremos una txistorrada!

¿Qué historia quieres contar a través de tu lente?

## ¡PARRITA EL MEJOR!

¿Sabéis cual es el artista más escuchado en Lantxogune, pero sobre todo en PCA? ¡Parrita! (su nombre real es Vicente de Castro). Solemos escucharlo mucho durante la hora de limpieza y cuando podemos poner un altavoz mientras trabajamos en el taller. También se le escucha en otras clases. Sus letras y sus canciones son las mejores.

"Últimamente  
Tengo la sensación que estás ausente  
Últimamente  
Cuando te necesito nunca estás  
Últimamente..." 🎵



# PCA Y PROYECTO FLUXU



## PARTICIPAMOS EN UNA EXPOSICIÓN DE ARTE CONTEMPORÁNEO

Este primer trimestre hemos conocido a un super artista. Se llama Javier Muru y es escultor. Hemos colaborado con él en una gran exposición en la Casa de Cultura de Berriozar que podrá visitarse desde el 19 de noviembre hasta el 19 de enero. Podéis ir a visitarla cuando queráis.



Se trata de un gran proyecto en el que colaboran diferentes entidades. En él, cada persona propone una pieza. Se tratan de piezas elaboradas con objetos reciclados a los que se les da “otra mirada”. Son “objetos encontrados” que después son manipulados y decorados por las personas que los proponen y así los transforman con un nuevo mensaje.



El artista lo titula “Que todo tenga sentido aunque no lo tenga”.

Nos ha gustado mucho participar y os invitamos a todo Lantxo a que acudais a verlo. ¡El arte contemporáneo puede ser muy sorprendente!

# COLABORACIONES

## “KALEAN BIZITZEA. KALEA EZ DA ETXEA” “VIVIR EN LA CALLE. LA CALLE NO ES HOGAR”

**Este es el lema que Lantxotegi junto con otras entidades del tercer sector utilizan para denunciar la situación de desprotección en la que se encuentran las personas en situación de sinhogarismo en Navarra.**

La situación de sinhogarismo es multifactorial. La Encuesta sobre las Personas Sin Hogar realizada por el INE (2022), y analizada por HogarSí.org determina 3 dimensiones especialmente relevantes:

1. Motivos relacionados con la vivienda: desahucio, no poder pagar el alojamiento o finalización del contrato de alquiler.
2. La pérdida de ingresos y empleo, que limita la capacidad de mantener una vivienda.
3. La situación de las personas migrantes, que enfrentan barreras legales y administrativas (Ley de extranjería, entre otras), discriminación, falta de redes de apoyo, y acceso limitado a vivienda y empleo estable.

Es por ello importante trasladar la facilidad con la que una persona pueda acabar en un momento dado, en situación de calle y la importancia de blindar la protección social en estas situaciones.

Las personas no nacen y mueren en la calle, a pesar de que una persona en calle vive una media de 25 años menos. La calle es, en general, una situación temporal a la que se ven abocadas en un momento concreto de sus vidas.



Lantxotegi junto con otras entidades del tercer sector, participa en una red de colaboración y denuncia conjunta que lleva trabajando desde 2021 para dar voz a todas aquellas injusticias que viven nuestras vecinas en calle y que se agravan con la llegada del invierno. De ahí el nombre espontáneo de la red “Ola de Frío”, que coincide con el nombre del protocolo del Ayuntamiento de Pamplona para la cobertura excepcional durante el invierno a las personas en situaciones de calle.

### **“La calle no es un hogar”: entidades sociales denuncian la falta de recursos ante la ola de frío**

Señalan como responsables al Gobierno de Navarra y al Ayuntamiento de Pamplona

Las acciones centrales de la red se basan en la sensibilización sobre las situaciones de sinhogarismo en Pamplona a través de artículos en prensa y concentraciones en lugares estratégicos de denuncia. También en la colaboración crítica con Ayuntamiento de Pamplona y Gobierno de Navarra para garantizar recursos ajustados a la cantidad de personas y las realidades que enfrentan las personas en esta situación.

Entre las entidades que forman parte de esta red se encuentra Salhaketa Nafarroa, Paris 365, Haritu, Iruñerriko Etxebizitza Sindikatu Sozialista, Dar Etxea, PIM (Punto de Información a Personas Migrantes), Apoyo Mutuo, SOS Racismo Nafarroa y Oxfam Intermón, entre otras que participado en momentos puntuales como CEAR o Haziak.



Representantes de entidades sociales, ante el Palacio de Navarra este viernes por la mañana..

# EL OASIS

## APRENDIZAJES, AMISTADES Y RESISTENCIAS

**Cuando llegué a Lantxotegi todo se me hacía raro...  
¿De qué mundo venía?**



Hace ya un mes que no trabajo en Lantxotegi. ¡Cómo pasa el tiempo! En estas semanas, no he tenido mucho tiempo para pensar largo y tendido sobre la asociación, su camino, mi estancia o cómo colaborar, pero sí sé lo que siento y es que echo mucho de menos estar: estar presente y ser parte de lo que pasa en la asociación; verlo yo misma, sin esperar a que me cuenten o tener que preguntarlo; estar en contacto con todas las personas que forman parte de Lantxotegi, ya sean trabajadoras, chavalería, amigas, colaboradoras... Todo esto, ¡me falta!

Cuando llegué a Lantxotegi, todo se me hacía nuevo: mis funciones; la manera de trabajar y de decidir; las asambleas; la realidad de las personas vulnerables, que yo desconocía totalmente. ¿De qué mundo venía? Por desgracia, de ese mundo paralelo en el que vive gran parte de la ciudadanía. Y, en algunos casos, no solo se me hacía todo nuevo, también un pelín raro: "**Las hippies de Lantxotegi que están todo el día dándose abrazos y haciendo reuniones; ¡que hablan de cómo se sienten!**".

## NO DEJAS DE APRENDER, DE SORPRENDERTE, SI TIENES LOS OJOS ABIERTOS

He de decir que, en mi segunda semana, mientras subía las escaleras de la casita del pueblo viejo hacia mi oficina, lo más sigilosamente posible, pasando por encima de unos cascotes que había lanzado la chavalería, pensé que no iba a durar allí ni dos meses. ¡En fin! Luego se alargó un poco la cosa, a pesar de todos los retos. Pero la verdad es que siempre me he sentido muy cómoda, como si este hubiera sido mi sitio.

**Y aprendí, claro que aprendí.** Me queda bastante todavía, pero he aprendido muchísimo estos años, y esa es una cosa por la que estoy agradecida, porque algo que he podido ver, y que muchas veces sí que ha estado en mi pensar, es que no dejas de aprender, de sorprenderte, si tienes los ojos abiertos. He podido ver otras realidades.

**Doy gracias porque exista Lantxotegi.  
Beti aurrera!**

En todo este camino, he coincidido y he estado acompañada por muchas personas. Y me alegro porque me quedo con bastantes relaciones buenas, de las que quedas para tomar un café y reconectas desde el primer momento. Me quedo también con personas que puedo llamar amigas. Esto es importante para mí, que valoro mucho las relaciones. Y por esto también agradezco a Lantxotegi y sus gentes.

Pero si abro un poco la mira, y pienso en lo que **puede ser Lantxotegi** para las personas con las que trabajamos, se me ocurre que puede compararse a un **oasis**, a donde llegas algo maltrecho, después de un camino difícil, a recomponerte un poco para seguir el camino, que, probablemente, seguirá siendo complicado, pero para el que, ojalá, estaremos mejor preparadas. Mirando nuestro mundo, y también nuestro entorno cercano, a veces se nos cuela el desánimo hasta dentro. Pero veo a personas, y a organizaciones como la nuestra, y a sus gentes y los veo como un punto de resistencia a esa realidad y, por esto, también.

# AMIGA SOLIDARIA/ LANTXOLAGUN

MÁS DE 40 AÑOS ACOMPAÑANDO PERSONAS

En la Asociación **Lantxotegi** Elkartea te invitamos a formar parte de nuestro compromiso social convirtiéndote en Amiga Solidaria / Lantxolagun.

Queremos dotar de recursos personales, relacionales, laborales y culturales que permitan a cada persona la adaptación, **inclusión activa** y crítica en la sociedad, dentro de un proceso de maduración personal y colectiva que pretende prevenir la exclusión social.

## ¿Quién puede ser Amiga Solidaria / Lantxolagun?

- Personas físicas
- Entidades jurídicas

## Características de la colaboración:

### TÚ DECIDES:

1. Cuándo darte de alta y cuándo darte de baja.
2. La aportación que quieres hacer.
3. La periodicidad de tu aportación
  - a. Donación puntual (aportación única)
  - b. Aportación periódica

## Tu aportación nos ayudará a:

- Colaborar con nuestro trabajo diario con personas en riesgo de exclusión social, ofreciendo una alternativa socioeducativa atractiva y transformadora.
- Solicitar el apoyo y la solidaridad de la población para fortalecer las redes de ayuda comunitaria.
- Fortalecer la estructura de la asociación, garantizando la continuidad de nuestros programas.
- Realizar proyectos dirigidos a la Educación, Formación y Acompañamiento para la inclusión social.



Haz tu donación hoy y forma parte del cambio.  
Para más información, conoce nuestra página web o contacta con nosotras



ASOCIACIÓN LANTXOTEGI ELKARTEA

[lantxotegi@lantxotegi.org](mailto:lantxotegi@lantxotegi.org)

948-300-236

<https://lantxotegi.org/>

El primer pato que levanta vuelo abre paso al segundo, que despeja el camino al tercero, y la energía del tercero alza al cuarto, que ayuda al quinto, y el impulso del quinto empuja al sexto, que presta viento al séptimo... Cuando se cansa, el pato que hace punta baja a la cola de la bandada y deja su lugar a otro, que sube al vértice de esa V que los patos dibujan en el aire. Todos se van turnando, atrás y adelante; y ninguno se cree superpato por volar adelante, ni subpato por marchar atrás.

EDUARDO GALEANO

Financiado por:

Gobierno  
de Navarra

Nafarroako  
Gobernua



Navarra  
DE COLORES



Nafarroa  
KOLORBETAN



Fundación "la Caixa"

