



**Un ruedo limpio  
en los encierros  
de San Fermín**

PÁG. 32



**UN CICLO  
RECUERDA LOS 100  
AÑOS DE 'FIESTA'**

PÁG. 71



**Los 20 años del subcampeonato de  
Lagunak**

PÁG. 58-59

# DIARIO DE NAVARRA

PAMPLONA, SÁBADO 30 DE MAYO DE 2026

www.diariodenavarra.es

AÑO CXXIII. N.º 40.854. PRECIO 2,20 EUROS

## La justicia sitúa a Cerdán al frente de tres tramas cuando era el número dos de Sánchez

El navarro dirigiría la de obras públicas, la de Hirurok y las 'cloacas' del PSOE PÁG. 2

### Riesgo de sanción para 40 piscinas de Navarra por deficiencias

Salud Pública anuncia el fin de una moratoria que se ha prolongado 23 años

PÁG. 18-19



Montserrat Port, Ramón Poza y Jose Murugarren, ponentes en el foro sobre envejecimiento de Diario de Navarra, con alumnos de 3º de ESO del colegio Claret Larraona de Pamplona.

EDUARDO BUXENS

### Los hogares encabezados por mujeres ingresan 11.000 euros menos

• La brecha territorial sitúa de nuevo a la Ribera a la cola PÁG. 27

### Erripagaña quiere ser de un solo municipio y se decanta por Pamplona

• Los vecinos responden de este modo a un estudio de sus prioridades PÁG. 34

NACIONAL	2	DEPORTES	54
INTERNACIONAL	6	CLASIFICADOS	68
ECONOMÍA	10	EL TIEMPO	78
OPINIÓN	14	ESQUELAS	80
NAVARRA	18	CARTELERIA	84
PAMPLONA	30	LOTERIAS	87

## Más allá de la vida laboral

Tres jubilados de distintas ramas comparten con escolares sus experiencias de vida

PÁG. 24-25

**HOY SÁBADO**  
Entregando este cupón

**¡HOLA!**

+  
Diario de Navarra por solo 4,60 €  
(Exclusivo para Navarra)



Jose Murugarren (65 años), Montserrat Port (68) y Ramón Poza (70), en el foro moderado por el periodista de 'Diario de Navarra' Yulen Garmendia.

EDUARDO BUXENS

# Los jubilados aconsejan disfrutar de esta etapa "sin agobiarse"

Diario de Navarra organizó ayer un foro sobre envejecimiento en el colegio Claret Larraona, con tres jubilados y alumnos de 3º de ESO

**SONSOLES ECHAVARREN** Pamplona

Jose baila salsa, acude a talleres de poesía y practica *spinning*. Ramón toca el acordeón y canta con personas mayores en la Casa de Misericordia. Y Montse colabora con una ONG recogiendo ropa para personas necesitadas, pasea sin rumbo por el Casco Viejo de Pamplona entre semana y "se encuentra" a sí misma mientras pinta con acuarelas. Tienen, 65, 70 y 68 años, respectivamente. Y hasta no hace demasiado tiempo, su actividad diaria giraba totalmente en otra dirección. Jose Murugarren Leoz acudía a ruedas de prensa y escribía entrevistas para Diario de Navarra. Ramón Poza atendía

las cuentas e inversiones de sus clientes en la Caja de Ahorros de Navarra (cuando aún se llamaba así) y Montserrat Port ha traído a cientos de niños al mundo y acompañado a mujeres embarazadas. Los tres, un periodista, un empleado de banca y una matrona, están ahora jubilados y ayer compartieron sus relatos de vida pasada y presente con escolares de 3º de ESO (14-15 años) del colegio Claret Larraona de Pamplona. Unos jóvenes que se sitúan en el otro extremo del recorrido vital. Todos participaron en un foro organizado por Diario de Navarra dentro del Desafío sobre el envejecimiento, que ha abordado el rotativo en diferentes formatos a lo largo del mes de mayo. El foro estuvo moderado por el periodista de Diario de Navarra Yulen Garmendia.

Ramón Poza contó que, al cumplir los 55 años y tras una serie de reajustes en el sector bancario, se tuvo que prejubilarse. "Aquello me dejó marcado. Pasé de tener muchísima actividad a ninguna. Es muy triste que pensarán: 'Si te

he visto, no me acuerdo'. No lo entendía. Toda mi familia se había jubilado a los 65 años y trabajado muchísimo. ¿Y yo?"

Muy diferentes han sido los casos de Montserrat Port y Jose Murugarren que, coinciden, han llegado a la jubilación "con ganas". "Yo ya estaba un poco cansada. El trabajo me absorbía mucho y en los últimos años tuve una gran carga laboral (en los centros de atención a la mujer y como profesora asociada en la Universidad de Navarra). Estoy viviendo la jubilación como una necesidad". Con gran entusiasmo por practicar otras actividades más allá del trabajo diario se siente Jose Murugarren. "Percibía que la vida pasaba a toda velocidad con un trabajo apasionante pero al que hay que dedicar muchas horas. En esta etapa, me he tomado el relevo a mí mismo". Subraya que ha retomado actividades que antes le gustaban (bailar, deporte...) y ha iniciado otras nuevas (escritura, poesía...)

## No madrugar

Montse Port tenía claro que no quería cargarse de actividades ni

estar agobiada con la agenda llena. "Descubrí que me gusta no hacer nada y que hay cosas que se pueden dejar para mañana. Lo mejor de la jubilación es no madrugar y vivir sin la esclavitud de los horarios", se ríe. Dos veces al año, junto a otros voluntarios, recoge ropa para la ONG Apoyo Mutuo en Zizur (donde reside y donde tiró el cohete anunciador de las fiestas hace dos años) y el próximo curso se apuntará a clases de fotografía. "Pero ahora lo que más me gusta es perderme por las calles del Casco Viejo cualquier mañana entre semana. Sin rumbo".

Ramón Poza, al poco de su prejubilación, comenzó a colaborar como voluntario en la Fundación Profesionales Solidarios y acompañaba a personas mayores dos horas a la semana en la Casa de Misericordia. "Me encanta pasar ese rato con 'mis abuelicos'. Si vieses la cara de satisfacción de personas de 80 y 90 años al cantar canciones del cancionero popular...". Hace unos años se apuntó también al grupo de teatro de la asociación de padres y madres del colegio de sus hijos y comenzó a estudiar acordeón. "Tocar es un decir-se ríe. Voy a una acade-

mia pero es muy difícil", confiesa.

Los tres coinciden en que, desde que se han jubilado, su mirada sobre las noticias de actualidad ha cambiado. "Yo antes vivía las noticias desde dentro. Ahora me encanta leer el periódico mientras desayuno, como un lector más, pero luego, quedo con un amigo a tomar un café me voy a hacer *spinning*. No me afectan tanto las noticias", reconoce Jose Murugarren y añade que, por su situación personal, le preocupan, sobre todo el tema del acceso a la vivienda para los jóvenes y la salud. "Ahora se está deteriorando mucho el sistema sanitario y cuesta que en Atención Primaria te deriven a un especialista".

A Ramón Poza, cuando estaba trabajando, le interesaban sobre todo las noticias de las entidades bancarias. "Si, por ejemplo, leías que el BBVA daba unos intereses del 12% y tú los estabas vendiendo al 6%, te preocupabas. Ahora el visor cambia. Todo los días leo el periódico en la tablet y me interesa, sobre todo, el precio de los pisos y las hipotecas, por mis hijos, y las pensiones. Como me la quiten, ¿me tendré que ir a tocar el acordeón a la Plaza del Castillo! Poco más podré hacer", bromea.

## Aprender a decir 'no'

¿Y qué consejo ofrecerían los ponentes a una persona que se va a jubilar o que lo acaba de hacer recientemente? "Que respire y que busque actividades sin necesidad

## SUS FRASES

### Jose Murugarren

JUBILADO, 65 AÑOS

"La vida pasa a toda velocidad y había actividades que se me estaban escapando"

### Montserrat Port

JUBILADA, 68 AÑOS

"He llegado a la jubilación cansada y he descubierto que me gusta no hacer nada y que hay cosas que pueden esperar a mañana"

### Ramón Poza

JUBILADO, 70 AÑOS

"Me prejubilaban con 55 años y me dejó marcado. Pasé de tener mucha actividad a ninguna"

### Montse Port

JUBILADA, 68 AÑOS

"¿Un consejo a un recién jubilado? Que respire y que busque actividades sin llenarse la agenda"

### Jose Murugarren

JUBILADO, 65 AÑOS

"Hay que aprender a decir 'no'. Por estar jubilados, no dejamos de tener cosas que hacer, aunque mucha gente nos pide favores"

de llenar la agenda. Que pueda decir que está felizmente jubilada. Así me siento yo", cuenta y subraya que siempre le gusta dejar un día de la semana para no hacer nada. "Que cada uno encuentre la actividad que le llene: voluntariado, arte...".

Algo similar opina Murugarren. "Cada persona debe elegir su fórmula. Cualquier modelo es válido si disfrutas de calma y bienestar". Pero si hay algo en lo que insisten los tres es en aprender a decir 'no'. "Mucha gente se piensa que por estar jubilado tienes todo el tiempo del mundo y siempre te piden hacer alguna gestión. Pero nosotros también estamos ocupados. Lo ideal sería negociar y acordar el momento en el que tú puedes hacer algo".

Y Poza añade que "educadamente" hay que aprender a negarse y a establecer límites. "A mí todavía me llaman algunos de mis antiguos clientes para que les haga la declaración de la renta. Aunque predico que hay que decir que no, lo cierto es que yo aún no he aprendido a hacerlo". Murugarren se suma a la respuesta y añade. "Conozco a una persona que fue elegida presidente de la comunidad de propietarios por estar jubilado y le cargaron con un montón de trabajo".

Montserrat Port recalca la importancia de los límites. "Hay todo tipo de gente. Algunos te piden, les dices que no y siguen insistiendo. Si te lo vuelven a pedir tres veces, tres veces habrá que decir no".

Alumnos de 3º de ESO del colegio Claret Larraona se interesaron por cómo los jubilados se sienten tratados por otras personas, por si echan de menos su antiguo entorno laboral o por el papel de la tercera edad en la sociedad



Alumnos de 3º de ESO (14-15 años) del colegio Claret Larraona escucharon los testimonios de las personas jubiladas e hicieron preguntas. BUXENS

# Mayores pero no vulnerables

S. E Pamplona

**S**OBRE cómo se sienten tratados por la sociedad, la labor del voluntariado o si extrañan su antiguo entorno laboral. Sobre estas y otras cuestiones se interesaron los alumnos de 3º de ESO (14-15 años) del colegio Claret Larraona de Pamplona y así se las plantearon a los tres jubilados ponentes en el foro de Diario de Navarra sobre el envejecimiento, que tuvo lugar en el citado colegio. Los escolares habían trabajado esta cuestión en clase con su profesor de Geografía e Historia, Eduardo Ortiz.

Mikel Ansó quiso saber si cualquier persona puede hacer voluntariado. "Basta con tener un pelín de sensibilidad y saber con qué tipo de personas te interesa estar", respondió Ramón Poza, de 70 años, y que es voluntario con personas mayores en la Fundación Profesionales Solidarios. "Hay muchas entidades que requieren voluntarios de vuestra edad, para acompañar campamentos u otras actividades. ¡No esperéis a jubilaros para ser voluntarios!", les animó Montse Port, que colabora con la ONG Apoyo Mutuo.

Otra alumna, Julia Macarro, se interesó por si los ponentes se

sienten tratados como vulnerables por parte de la sociedad. "A mí no me gusta que coloquialmente se llame a la gente mayor 'abuelo' porque algunos no lo son. Es un trato paternalista", confesó Jose Murugarren y añadió que a su suegra, de 88 años, le incomoda que cuando está en círculos sociales no le expliquen las cosas porque piensan que no las va a entender. Ramón Poza se expresó en el mismo sentido. "No me gusta que se asocie la edad con la vulnerabilidad. No somos frágiles ni clases pasivas. ¡Ya hemos trabajado mucho!" Y Montse habló sobre el "empoderamiento" de los jubilados. "Hace poco hicimos un encuentro de matronas jubiladas de Navarra, las 'Majunas'. ¡Estábamos todas rejuvenecidas y descansadas!"

## Compañeros y amigos

Carla Eraso preguntó si, al jubilarse, echan de menos "algo" de su trabajo anterior. "Yo, nada. Estoy en otra etapa de la vida. Al principio pensé que iba a seguir trabajando y colaborando con temas de masaje infantil pero ahí tengo el muñeco...", se ríe. "Sí que he resuelto alguna duda de lactancia que me han planteado pero poco más".

Jose Murugarren echa en fal-

ta a sus compañeros de trabajo. "La mía es una profesión en la que metes un montón de horas y se crean muchas relaciones en el entorno laboral. Cuando dejas el trabajo, te distancias. Echaste de menos, sobre todo, lo afectivo y relacional", reconoce y añade que, por eso, continúa escribiendo todas las semanas su columna de opinión. "Para mantener el contacto".

Ramón recordó que, al prejubilarse, ofreció su número de teléfono a su cartera de más de 300 clientes de la caja de ahorros. "Y todavía hoy es el día en que me llaman para que les haga la declaración de la renta. Si volviera a ese momento, no lo haría así. Tendría dos teléfonos: uno personal y otro, para el trabajo".

La penúltima pregunta la planteó Danel Martínez: "¿El papel de la tercera edad está reconocido por la sociedad?" A lo que los tres se mostraron unánimes. "No. Muchas personas nos ven como gente que ocasiona gastos, que estamos siempre enfermos...", recalcó Murugarren. "Lo que es cierto es que cada vez se viven más años", añadió Montse Port. Unida a esta cuestión surgió el tema de la intergeneracionalidad. "Ahora está de moda pero no debe ser una obligación -insistió Murugarren.- Existen

tantos ámbitos de la vida en los que te relaciones con personas de distintas edades de manera natural (como las clases de baile, idiomas, los talleres de poesía...) que no hay que forzarla".

Ramón Poza recalcó que no se ha explicado bien en qué consiste la jubilación y cómo funcionan las pensiones. "En España tenemos un sistema de pensiones de reparto. Nosotros no 'costamos' dinero ni estamos siendo unos aprovechados porque ya hemos aportado. Todos somos solidarios con todos".

Y Pablo Hernández concluyó la ronda de preguntas interesándose sobre si las personas que les hacen peticiones les respetan cuando les dicen que 'no'. "Hay de todo. Por eso, es tan importante saber poner límites. No por eso eres una mala persona", apuntó Port. Mientras la escuchaba asentía Poza. "Yo siempre explico lo mismo pero, a mi edad, aún no he aprendido a decir que no. Me resulta difícil", confesó. Porque ahora, coincidieron, es el momento de vivir y hacer las actividades a las que no habían podido dedicar tiempo por el trabajo. Y Murugarren concluyó: "Iba por toda Pamplona buscando academias que dieran clase de baile a las 9 de la mañana. Ahora no tengo problema".