

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

# DONIBANE

15. zka

por Verano

junio 2017





**Garijo**  
RELOJERIA JOYERIA

Jai Zoriontsuak!!  
iiFelices fiestas!!

Reparación de Joyería  
Reparación de Relojes  
Mecánicos -Cuarzo - Pared  
Se hacen Baños de Oro y Plata

c/ San Alberto el Magno, 2  
Tel. 948 254 372 · 31011 · PAMPLONA



**markaje**

100 ctas técnicas personalizadas a 1 color <b>329€</b>	1000 tarjetas de visita 2 caras a todo color <b>79€</b>	10 polos blancos personalizados a 1 color <b>119€</b>	500 mecheros personalizados a 1 color <b>199€</b>
--	---	---	---

También personalizamos regalos con tus diseños desde una unidad. Precios especiales para grupos.

[www.markaje.com](http://www.markaje.com)  
c/ mercado nº11 bajo (PAMPLONA)  
948 22 24 86



**euskara**

udako ikastaroak | cursos de verano

abuztuan eta irailean en agosto y septiembre  
maila eta ordutegi guztiak todos los niveles y horarios

**ARTURO CAMPION IKA EUSKALTEGIA**  
Comedias 14, 4.a IRUÑEA 948 22 22 46

**El euskara me kilika**  
Euskarabidea

Matriculakite

**ika**



**GORRICH**

**SISTEMAS DE DESCANSO**  
[www.gorricho.com](http://www.gorricho.com)

**dorelan**  
dormire bene vivere meglio

**REGALA A TUS MOMENTOS DE RELAX  
TODA LA PUREZA DEL CONFORT DE DORELAN**

YANGUAS Y MIRANDA, 19 Tfno.: 948 247 963 31003 PAMPLONA	AVDA. VILLAVA, 2 Tfno.: 948 124 663 31015 PAMPLONA	SANCHO EL FUERTE, 32 Tfno.: 948 171 024 31008 PAMPLONA	POL. IND. MUTILVA C/ A, 17 Tfno.: 948 290 952 31192 MUTILVA BAJA
---	--	--	--

[www.dorelan.es](http://www.dorelan.es)

**SECCIONES:** De paseo por el barrio 4-14 Hoy hablamos con... 15-18 El rincón saludable 19-20 Especial San Fermín 21-23 Algo se cuece 24 dRutas 26-27 Conociendo el barrio 28-29 Jolasean 30

# Sumario



## Entrevista al grupo de Alcoólicos Anónimos de San Juan

Entrevista a Javier, Eva y José, miembros del grupo de A.A. de San Juan

**4-6**



## Salgamos a la calle y disfrutamos de las fiestas de San Juan

Programa festivo

**10-13**



## Nuevas colecciones en Alehome, entrevista a Madres de día y SanferBeer Jaialdia, y recordatorio de Sanivet para viajar con perros

**15-18**



## La Tómbola, todo un símbolo de los Sanfermines

Entrevista a Ana Urmeneta, coordinadora de la Tómbola

**21-23**



## Berenjenas rellenas de soja texturizada

Una manera distinta de comer verduras

**24**



## Cuéntame un cuento

**30**

### EDICIÓN

Ikuspuntu

### REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### FOTOGRAFÍA

San Juan Xar, Tómbola e

Igor Zabalza Gaztelu

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### IMPRESIÓN

Gráficas Biak

### DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

de  
paseo  
por el  
barrio



# Entrevista al grupo de Al

El 10 de junio de 1935 fue la fecha en la que los dos primeros alcohólicos empezaron este movimiento en Akron (Ohio). Se dieron cuenta que hablando sobre su problema dejaban de beber y les ayudaba a mantenerse sobrios. En la actualidad la Comunidad funciona a través de más de 115.000 Grupos locales en la mayoría de países del mundo.

Javier, Eva y José son tres miembros del grupo de Alcohólicos Anónimos de San Juan con quienes nos hemos entrevistado para abordar este tema en profundidad y conocerlo de primera mano.

## ¿Cómo se creó alcohólicos anónimos en San Juan?

Es uno de los primeros grupos que hubo en Pamplona. Se creó hace aproximadamente 33 años. Al igual que ha ocurrido otras veces surgió de la separación de otro grupo. Estas divisiones ocurren cuando las reuniones se hacen muy grandes; lo interesante es crear un nuevo grupo pequeño en otro punto de la ciudad de forma que las personas que asisten tengan más facilidades u opciones para acudir y, de esta manera, recuperarse mejor.

En la actualidad nos juntamos tres veces por semana en la parroquia de San Alberto Magno

ya que, por norma general, ningún grupo de A.A dispone de un local propio. Y solemos asistir alrededor de 20 personas, aunque en nuestro entorno rondan las 40.

## ¿Cuál es el fin de Alcohólicos Anónimos?

El objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otras personas alcohólicas a mantener esa misma sobriedad. Para conseguir este fin compartimos libremente nuestras experiencias de recuperación con otras personas que puedan tener problemas con la bebida.

Con el fin de conseguir este objetivo tenemos un programa

que se basa en “Doce pasos” diseñado para la recuperación personal del alcoholismo.

## En relación al grupo, ¿cómo está estructurado?

Somos una comunidad formada por personas que compartimos mutuamente nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas para resolver nuestro problema común: el alcoholismo. Del mismo modo, también intentamos ayudar a que se recuperen las personas nuevas que entran al grupo.

Cuando llega un compañero nuevo le contamos nuestras experiencias personales, desde por qué decidí pedir ayuda o acabé



**TRANSFORMA Cuidamos personas**

**ATENCIÓN DOMICILIARIA**  
ETXEZ ETXEEKO ZERBITZUA

**SERVICIO DOMÉSTICO**  
ETXE ZERBITZUA

Colabora / Laguntzen du:



Promueve / Bultzatzen du:



Cofinancian / Kofinantzatzen du:



Tel. 948 136 141

[www.cuidamospersonas.es](http://www.cuidamospersonas.es)



# Alcohólicos Anónimos de San Juan



en A.A hasta la manera en la que me está beneficiando. Sin embargo, la persona novel no tiene por qué hablar, solo si le apetece o se siente con fuerzas para compartirlo con los demás. Hay que tener muy claro que en las reuniones de A.A. todo es libre y sugerido.

Por otro lado, cabe destacar que no tenemos jefes, sólo responsables de grupo con carácter temporal elegidos por votación. Estos, a su vez, tienen reuniones con el resto de responsables de A.A de la comunidad, en nuestro caso Navarra, formando lo que denominamos un área, que a su vez eligen otra persona para

que acuda de representante a las reuniones que se hacen a nivel del estado. La oficina de servicios generales se encuentra en Asturias.

En lo que respecta a la financiación, no admitimos ningún tipo de subvenciones; sólo disponemos de las cantidades voluntarias (no es obligatorio) que aportamos cada uno los días que nos juntamos. Y en nuestro caso, le damos al párroco mensualmente una pequeña aportación en concepto de la cesión de la sala.

Por último, en lo que se refiere al anonimato no es porque queramos ocultarnos. Simplemente es para huir de un posible afán

de protagonismo. Convertirse en una persona publica podría llegar a ser un planteamiento muy negativo y perjudicial ya que, al creerse importante, probablemente le acercaría a una copa. Por eso, el único momento en el que rompemos el anonimato es para transmitir nuestro mensaje al resto de personas.

## Además de las personas usuarias, ¿contáis con profesionales que trabajen con el grupo?

No. Somos los propios alcohólicos quienes nos juntamos no para beber como hacíamos antes sino para mantenernos sobrios. Y podemos decir sin lugar a dudas que funciona completamente ya que se acaban de cumplir 82 años desde que se creó la comunidad y comenzó a extenderse por todo el mundo.

## Respecto a la familia, ¿qué papel juega?

El alcoholismo es una enfermedad social; en este sentido las primeras que lo padecen son la familia y las personas más cercanas. La convivencia con un alcohólico es insostenible.

**Arrain** PESCADERÍA  
MARISQUERÍA



Avda. Bayona, 45  
31011 PAMPLONA  
Tel.: 948 17 33 33  
Fax: 948 17 58 58

presenta este cupón



- 25% DTO. ALIANZAS DE ORO
- OFERTA PERMANENTE EN RELOJES: HOMBRE-MUJER
- TALLERES PROPIOS DE JOYERÍA Y RELOJERÍA

San Alberto Magno, 3 - Tel. 948 17 56 88 - PAMPLONA

En los inicios del movimiento quienes se juntaban eran sólo hombres, aunque esto ha cambiado hoy en día. En aquel entonces, sus mujeres se dieron cuenta que a ellas también les podía venir bien el programa de los “Doce pasos” para juntarse y hablar de sus problemas desde otro punto de vista. Y de esta manera se creó la comunidad de Al-Anon en el estado de Virginia en 1951.

### ¿Tenéis relación con otras instituciones o redes?

Nos relacionamos con toda clase de asociaciones y con quien nos llame para difundir nuestra información, pero siempre vamos de forma independiente. Nunca nos hemos salido de nuestro programa.

Si funciona Alcohólicos Anónimos es porque pensamos que cualquier tipo de afiliación podría crear división entre los miembros y se desvirtuaría nuestro mensaje. Quizá esta sea la única posibilidad que tengamos para recuperarnos del alcoholismo, por eso no podemos permitirnos el lujo de crear divisiones por determinadas políticas. Como antes hemos comentado, nuestra misión es una y muy importante:

mantener la sobriedad.

### Desde tu punto de vista, ¿de qué manera consideras que puede ayudar esta clase de reuniones cuando se tiene problemas con la bebida?

No te puedes hacer a la idea. Desde mis primeras borracheras empecé a tener problemas: estudios, familia,... y nunca llegué a ver que tenía un serio problema. Siempre echaba la culpa a terceras personas sin darme cuenta que realmente residía en el alcohol.



Cuando llegué a la primera reunión de Alcohólicos Anónimos se me abrieron los ojos. El simple hecho de ver que no estaba sola en el mundo, que había otras muchas personas que habían o

estaban viviendo las mismas experiencias que yo, me llevó a entender mi problema. Antes había probado con profesionales, pero ninguno de los que intentó tratarme me llegó a entender. Por eso, esto fue lo que me dio un halo de esperanza. Jamás me imaginé que podría llegar a estar tanto tiempo sin beber.

Además, escuchar las experiencias de mis compañeros me ayuda mucho porque en la mayoría de las ocasiones nos tenemos que enfrentar a esas mismas situaciones que han vivido otras personas como yo. Aquí siempre aprendemos.

### Para finalizar, si alguna persona está interesada en ingresar en el grupo, ¿cómo puede hacerlo?

Nosotros nos juntamos todos los lunes y miércoles del mes a las 19:00h y los sábados a las 16:30h en la parroquia de San Alberto (Travesía Monasterio de Belate, 2). Y el primer miércoles de cada mes, también a las 19:00h celebramos reuniones abiertas.

Además, disponemos de dos teléfonos a los que puedes llamar siempre que necesites ayuda: 948 24 10 10 y 609 47 83 41.



## PLANYCOP

Más de 40 años a tu servicio  
40 urte zure zerbitzura

 FOTOCOPIAS B/N y COLOR	 IMPRESA	 TARJETAS DE VISITA	 KARTELAK, TRIPITROAK,...	 IMPRESIÓN GRAN FORMATO
 KJAJDER- NAKETAK	 CARTÓN PLUMA	 USB-ko IMPRESIA	 FACTURAS, TALONARIOS,...	 PLANOAK

c/ San Alberto Magno, 6 · 31011 PAMPLONA/IRUÑA  
Telf.: 948 25 40 91 · planycop@yahoo.es

# eraso sexistarik ez!

NO SEXUAL HARASSMENT · NON AUX AGRESSIONS SEXISTES

NO A LAS AGRESIONES SEXISTAS · NO SEXUAL HARASSMENT

Emakumeon kontrako indarkeriarekin amaitzea denon ardura da, edozein erasoren aurrean gure jarrerak aktiboa izan behar du.

Es responsabilidad de tod@s acabar con la violencia contra las mujeres, ante cualquier agresión nuestra actitud debe ser activa.

## ✓ GORA LIGOTEO SANO!!

Nahi ez duzuna inoiz ez egin

Zer edo zer egin nahi baduzu, saiatu baina bada-kizu, eskatu, entzun eta errespetatu

Eta ez ahaztu...gozatu!

## ✓ ¡VIVA EL LIGOTEO SANO!

Nunca hagas lo que no quieras

Si quieres hacer algo inténtalo, pero ya sabes, pide, escucha y respeta

Y no te olvides...goza!!

## ✗ AKOSATZEA EZ DA LIGATZEA

Sobatzea ez da ligatzea

Jokoz kanpoko lizunkeriak erasoak dira

"Utzi" esaten denean uzteko da

Ezetz ezetz da

## ✗ ACOSAR NO ES LIGAR

Sobar no es ligar

Echar piropos no consentidos es una agresión

Cuando te dicen "déjame", es déjame

No es no



Eraso bat pairatu edota ikusi baduzu deitu edo idatzi

**699 687 687**

[erasosexistarikez@gmail.com](mailto:erasosexistarikez@gmail.com)

Si has sido agredida o has visto una agresión, llama o escribe

**699 687 687**

[erasosexistarikez@gmail.com](mailto:erasosexistarikez@gmail.com)

# Bizilur, de la huerta a la mesa

Han pasado 6 años desde que se iniciara la iniciativa Bizilur. Una alternativa agroalimentaria con la mirada fijada en los y las productoras, la naturaleza y las personas consumidoras. Con este motivo, hemos entrevistado a la productora de ternera Mariana Cunchillos de Eguillor Borda, en Irurozki, y a Andoni Muñoz, horticultor de Huarte; miembros de Bizilur.

## ¿Cuándo se creó el grupo de consumo Bizilur?

Bizilur es un grupo de reflexión y trabajo que empezó a funcionar el año 2011. Se trata de un proyecto que se impulsó en colaboración con COAG (Coordinadora de agricultores y Ganaderos de España) a nivel autonómico a través de los distintos sindicatos que lo conforman; en nuestro caso con EHNE.

## ¿Cuál es su objetivo?

El objetivo de Bizilur es que los y las consumidoras puedan adquirir un alimento sano a buen precio garantizando unas condiciones laborales dignas que permitan a los y las productoras trabajar y vivir en sus pueblos.

A través de Bizilur pretendemos crear una agricultura de responsabilidad compartida. Es decir, que el consumidor tome

conciencia de lo que puede mover con su consumo, además de favorecer un tipo de agricultura ecológica o al menos respetuosa con el medioambiente y que fomente la vida rural. De esta manera conseguiremos la soberanía alimentaria, una economía a nivel local que nos enriquezca a las personas y no a las multinacionales.

## ¿Quiénes lo conforman?

Está formado por un pequeño grupo de personas productoras y elaboradoras del sector primario de Navarra. A día de hoy disponemos de toda clase de productos: hortalizas, lácteos, quesos, miel, cárnicos, huevos, aceite, bebidas, jabones, cosmética, conservas, obrador y plantas ornamentales.

**Pasando a las cestas, ¿qué clase de productos podemos en-**



## contrar en una de ellas?

Todas ellas contienen productos ecológicos de temporada que se pueden comer en la zona; es decir, así como en invierno no hay tomate en verano no encontrarás guisantes. Además, todos los productos son completamente frescos ya que se recogen el mismo día en el que se distribuyen las cestas.

## ¿Todas contienen lo mismo?

Prácticamente podemos decir que sí. Existen dos tipos: individual y familiar. La cantidad suele oscilar en torno a los 5 productos, pero puede llegar hasta los 10. Depende mucho de la temporada y de las cantidades de ver-



**HEBE**  
facial · corporal  
masajes · depilación  
maquillaje · pedicura  
manicura · uñas de gel

M<sup>o</sup> Oliva, 7 (trasera)  
31011 PAMPLONA  
Telf.: 848 472 509  
679 683 713  
www.centroesteticahebe.blogspot.com

Centro de estética



**Barceló**  
VIAJES

evoluciona a:

**B** the travel brand

c/ M<sup>o</sup> de la Oliva, 54  
31011 PAMPLONA  
Telf.: 948 19 70 99



duras que haya en la huerta. Las personas que consumen nuestros productos notan las épocas del año en las que las cestas son más generosas, como ocurre ahora, y las que son más justas, aquellas que repartimos en primavera.

Las cestas son cerradas, pero las puedes complementar con el resto de productos que ofertan los y las productoras asociadas a través de la web de Bizilur.

**¿Con qué periodicidad se hace la distribución?**

Semanalmente, y se paga mensualmente. Sin embargo, el compromiso debe ser anual para que el o la agricultora sepa la canti-



dad que debe cultivar para cubrir las necesidades de las personas consumidoras. Aun así, dejamos un mes de prueba para aquellas personas que tengan interés en recibirlas.

**¿A día de hoy cuántas personas reciben la cesta de productos?**

Semanalmente repartimos 15 cestas individuales y 2 familiares.

**¿Tenéis algún canal de difusión de vuestra actividad?**

Durante los últimos cuatro años el grupo Bizilur, a través de los ayuntamientos y/o las entidades locales, hemos organizado diversos mercados o ferias. Es la manera tradicional y natural de co-

mercializar nuestros productos y comunicarnos con las personas.

En el caso de Pamplona el año pasado comenzamos a montar una feria por cada estación del año. Este año ya tuvimos la primera el pasado sábado 1 de abril. Sin embargo, todavía quedan tres encuentros más en los que podréis disfrutar de nuestros productos locales. Como las anteriores se desarrollarán en el paseo Sarasate en horario de 10:00h a 14:00h:

- Verano: sábado 1 de julio
- Otoño: sábado 7 de octubre
- Invierno: sábado 23 de diciembre

**Para finalizar, si tuviera interés en formar parte de este grupo de consumo para recibir una cesta de productos ¿qué pasos debería seguir?**

En caso de tener interés en este proyecto lo mejor es que os paséis por la oficina que EHNE tiene en San Juan, concretamente en la calle Monasterio de Irache 56. Ahí te podremos informar detenidamente sobre todos los pasos que deberás dar para formar parte de este grupo de consumo.

*¡Felices fiestas!  
Jai zoriontsuak  
opa dizkizuegu!*

# MOVI

## MOTOR

pasión por nuestro oficio

Consulte nuestra oferta en neumáticos

**Ion Morales Villanueva**

c/ San Alberto Magno, 7 · 31011 Pamplona

Telf.: 948 25 55 44 / 634 494 067

movimotor@hotmail.com

**Diagnosis**  
**Electromecánica integral del automóvil**  
**Mantenimiento**  
**Climatización**  
**Neumáticos**  
**Revisión y pre ITV**  
**Frenos y ABS**  
**Inyección**  
**Mecánica en general**

# Salgamos a la calle y disfrutemos de



Se aproxima el solsticio de verano, y qué mejor forma de celebrarlo que con las hogueras y las fiestas de San Juan. En esta edición tendrán lugar del 23 al 25 de junio. A continuación os facilitamos la programación que con pasión, esfuerzo y, sobre todo, mucho trabajo ha elaborado la sección cultural de la agrupación vecinal San Juan Xar.

## JUEVES 22 de junio

15:00 **COMIDA** en la vaguada.  
Tickets 5 euros

17:00 **ELEKTROZARATA** desde la Vaguada recorriendo las diferentes calles del barrio

20:00 **CONCIERTOS** en la Vaguada: IRUZUR, PROYECTO PEZ y AHUNTZAPE

18:00 **DESFILE DE MAYORDOMOS, KILIKIS, GIGANTES, ZANCOS, GAITEROS, FANFARRRE, ETC.** Desde el local vecinal San Juan Xar hasta la Vaguada

19:00 **CHUPINAZO** en la Vaguada. Pregón y a continuación, entrega de premios del concurso del cartel de fiestas 2017

19:30 **BAILE DE LAS Y LOS MAYORDOMOS** en la Vaguada

20:00 **PASACALLES, CON KANTUZ Y GAITEROS** desde la Vaguada, recorriendo las distintas calles del barrio

## VIERNES 23 de junio

17:00 **JUEGOS INFANTILES** en la plaza Azuelo

20:00 **GANADERÍA AZPILAGANA. KARRIKIRIS CON TORI-**

**BAR GARTXOT**  
Jai zoriontsuak! 

**PINCHOS Y COMIDA CASERA**  
MENÚ DEL DÍA de lunes a viernes

**ETXEKO PINTXO ETA JANARIA**  
astelehenetik ostiralera EGUNEKO MENUA

c/ San Alberto Magno, 10 bajo  
31011 Pamplona - Iruña  
Telf.: 948 251 050 · www.bargartxot.com

  
Jai zoriontsuak opa dizkizuegu!  
**BEER KUPELA** ¡Felices fiestas!  
CERVEZAS GARAGARDOAK

CERVEZAS ARTESANALES, LOCALES Y DE IMPORTACIÓN  
MATERIAS PRIMAS Y EQUIPAMIENTO  
PARA ELABORACIÓN CASERA

TOKIKO ETA INPORTAZIOKO ARTISAU GARAGARDOAK  
ETXEAN EGITEKO LEHENGAIK ETA EKIPAMENDUA  
Monasterio de Irache 44 IRUÑA 848 47 01 53

# e las fiestas de San Juan



**COS Y TORICO DE AGUA** en la plaza Azuelo

**20:30 MONÓLOGO**

Frente al Ogi Berri de La Asunción con Monasterio de la Oliva

**21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS.** Salida desde la calle San Alberto Magno

**22:00 TORICO DE FUEGO** en la Vaguada

**22:00 CONCIERTOS** en la Vaguada: HERDOIL, BOLBORA y PERLATA

**23:00 BAILE DE LA ERA** en el recinto de las hogueras

## SÁBADO 24 de junio

**09:30 DIANAS CON GAITEROS** por las calles del barrio

**10:00 DIANAS CON TXISTULARIS** por las calles del barrio

**10:30 PREPARACIÓN DE PAN-CARTA TXIKI** en la peña Donibane

**11:30 DESFILE DE GIGANTES y KILIKIS** desde la plaza de La Asunción hasta la Vaguada, recorriendo las distintas calles del barrio

**12:00 HINCHABLES Y TALLERES INFANTILES** junto a la peña Donibane

**12:00 PASACALLES CON KANTUZ** desde el local vecinal San Juan Xar, recorriendo las distintas calles del barrio

**12:00 EXHIBICIÓN DE BAILE** en la plaza Yamaguchi. Escuela de Baile Raquel Fernandez

**12:00 XXII CONCURSO DE CALDERETES.** El jurado degustará los calderetes a las 14:30

**13:00 DEMOSTRACIÓN DE DANZAS** en la plaza Azuelo. Muthiko Alaiak Dantza Taldea

**14:30 CALDERETES** en la vaguada

**17:00 TXARANGA KATXI** con



**baines**  
decoración  
textil

Monasterio Irache, 48  
31011 PAMPLONA  
T. 948 175 031 • F. 948 175 032  
www.bainesdecoracion.com  
administracion@bainesdecoracion.com



salida de la Vaguada amenizará las diferentes calles del barrio

**18:00 HINCHABLES** en la plaza Azuelo

**19:00 CHOCOLATADA POPULAR** en la trasera del Café Cream

**20:00 GANADERÍA AZPILAGANÍA. KARRIKIRIS CON TORICOS Y TORICO DE AGUA** en la plaza Azuelo

**20:00 CONCIERTOS** en la Vaguada: MALA PECORA, MEMO BRIGADA IMPRODUCTIVA y TRIKITEENS

**20:30 PASACALLES CON TRIKILARIS** partiendo de la Plaza

Obispo Irurita recorrerán las diferentes calles del barrio

**21:00 CONCIERTO** en la plaza Azuelo

**21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS** salida desde la calle San Alberto Magno

**22:00 TORICO DE FUEGO** en la Vaguada

**23:30 BAILE DE LA ERA** en la Vaguada

## DOMINGO 25 de junio

**09:30 DIANAS CON GAITEROS**

por las calles del barrio

**12:00 DEPORTE RURAL** en la plaza Azuelo. ZURGAI Herri Kirol Taldea

**12:30 VERMOUTH POPULAR ACOMPAÑADO DE GIGANTES y KILIKIS.** Salida de la plaza de La Asunción hasta la Vaguada, recorriendo las diferentes calles del barrio

**14:00 CHISTORRADA** en la Vaguada

**17:00 GINKANA** en la Vaguada

**17:00 CAMPEONATO POPULAR DE PELOTA** en el frontón de la S.C.D.R. Anaitasuna. Inscripciones en el momento



c/ Monasterio de Urdax, 17  
Pamplona-Iruña  
Telf.: 948 268 614  
648 188 407  
www.centrosurya.com  
surya@centrosurya.com

**ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR**  
**YOGA • PILATES**  
**CHIKUNG - TAICHI**  
**CURSOS MINDFULNESS**  
**ESCUELA DE BAILE**



**¡Felices fiestas!**  
**Jai zoriontsuak opa dizuegu!**

Avda. Barañain, 6 bajo  
Telf.: 948 2661 59  
948 278045  
31011 PAMPONA-IRUÑEA

www.donibane.org



**18:00 SEMIFINAL Y FINAL DEL CAMPEONATO DE MUS** en la Vaguada

**18:00 CUENTACUENTOS** en la plaza Azuelo: Son&Rizadas

**19:00 IRIEN LAGUNAK** en la Vaguada

**19:30 TRADICIONAL MERIENDA** en la Vaguada para nuestras y nuestros mayores

**20:00 GANADERÍA AZPILAGAÑA. KARRIKIRIS CON TORICOS Y TORICO DE AGUA** en la plaza Azuelo

**21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS.** Salida desde la calle San Alberto Magno

**22:00 TORICO DE FUEGO** en la Vaguada

**23:00 PROYECCIÓN DE FOTOS y FIN DE FIESTAS** en la Vaguada. Resumen de las mejores imágenes de Fiestas de San Juan 2017

www.iluminacioninaki.com  
**ILUMINACIÓN**  
**Iñaki**  
 ¡Os deseamos felices fiestas!  
 Zorionak!  
**Martín Azpilcueta 5 y 10 - 31011 Pamplona**  
**Telf.: 948 254 146 - 948 178 016**

restaurante - marisquería  
**EL MOSQUITO**   
**Viveros de marisco propios**  
**Menús especiales**  
**Arroces para llevar**  
 c/ Virgen de Ujué, 3 | 948 25 41 20 / 948 25 50 26  
 www.marisqueriaelmosquito.com

**Joaquín Chocarro**  
 Instalaciones de Hostelería  
  
**Taller y exposición**  
 c/ Monasterio de Irache, 39 bajo  
 31011 Pamplona  
 Telf.: 948 273 802  
 Fax: 948 172 765

**COMERCIAL SETECMA, S.L.** 948 251 805 | comercialsetecma.com 

**Pon una impresora en tu oficina desde 10 € al mes**




# Comienza los Sanfermines en la Zona de Martín Azpilcueta

El último fin de semana del mes, 30 de junio y 1 de julio, podréis disfrutar de un sinfín de actividades organizadas por la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta con motivo de la llegada de los Sanfermines.



Un año más, la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta quiere festejar estas fechas tan señaladas gratificando la fidelidad de su clientela. Por eso, del 22 al 30 de junio, por el simple hecho de realizar tus compras en los establecimientos asociados, entregarán boletos que deberás rellenar con tu nombre, apellidos y número de teléfono de contacto para participar en el sorteo de 4 comidas/cenas dobles en el restaurante "El Mosquito" y 4 vales de compra de 50€. El sorteo tendrá lugar el 4 de julio a las 20:10h en Perfumería Lizarraga.

Además, han elaborado una extensa programación para el

disfrute de todas las personas que se acerquen a realizar sus compras en la zona de Martín Azpilcueta los próximos viernes 30 de junio y sábado 1 de julio.

A continuación os facilitamos la programación:

## JORNADA 30 DE JUNIO:

**10:30h a 13:30h Tren Turístico** con parada en San Alberto Magno entre los números 2 y 6

**10:30h a 13:30h Castillos hinchables y la novedosa barredera** que, como otros años, colocaremos en la Plaza de la Travesía Martín Azpilcueta

**10:30h a 13:30h Taller Infantil de maquillaje** en Martín Azpilcueta nº 6

**17:30h a 20:00h Tren Turístico** con parada en San Alberto Magno entre los números 2 y 6

**17:30h a 20:00h Castillos hinchables y la novedosa barredera** que, como otros años, colocaremos en la Plaza de la Travesía Martín Azpilcueta

**17:30h a 20:00h Globoflexia** en Martín Azpilcueta nº 24.

**19:00h a 20:00h Chistorrada popular** en los bares de la Asociación (Bar Etxebe y restaurante el Mosquito) amenizada por Gaiteros

## JORNADA 1 DE JULIO:

**10:30h a 13:30h Jornada de comercio en la calle**

**10:30h a 13:30h Taller Infantil** en la Papelería Iturralde

**10:30h a 13:30h Tren Infantil** con parada en San Alberto Magno entre los números 2 y 6

**10:30h a 13:30h Castillos hinchables** en la Plaza de la Travesía Martín Azpilcueta

**12:30h Encierro Txiki** en Martín Azpilcueta

**13:30h Fiesta de la espuma** en la Plaza de la Travesía Martín Azpilcueta

Acércate y disfruta de las actividades que han organizado pensando en ti. Además, algunos comercios te sorprenderán con promociones y descuentos especiales que sólo tendrán a lo largo de esa jornada.

hoy  
hablamos  
con...

# Verano en Alehome

Ha llegado el verano a Alehome (Mº de Urdax, 19).  
Acércate y descubre sus inéditas colecciones.

**Infantil.** ¡Pásalo  
pirata con los más  
pequeños de la  
casa!



**Regalos.** Este ve-  
rano sorpréndelos  
con los detalles  
más originales.



**Menaje y deco-  
ración.** Refresca  
tu casa con la nue-  
va y divertida co-  
lección francesa.



presenta este cupón



**ALEHOME**

**Te esperamos**

**¡Adelántate al verano!**

**10%** En nuestras fabulosas  
dto. toallas/pareos de verano  
(hasta fin de existencias)

[www.alehome.es](http://www.alehome.es) Alehome

c/ Monasterio de Urdax, 19  
31011 PAMPLONA



# Madres de día

Desde hace 16 años Adela ejerce de Madre de día en San Juan. Un servicio de atención personalizada a un grupo reducido de niños y niñas menores de 3 años en un ambiente completamente familiar y basado en un proyecto educativo integral.



## ¿Cuándo empezaste a trabajar como Madre de día?

El proyecto comenzó hace 15 años. Entonces nos llamábamos Casas Amigas. Se trataba de una iniciativa pionera en Navarra a través de la cual se conciliaba la vida familiar y la laboral. Y fue en 2012 cuando, a raíz de una serie de ordenes y resoluciones forales, nos constituimos como Madres de día. A día de hoy estamos 7 en la asociación.

## ¿Hace falta alguna formación?

Aquellos estudios relacionados con la educación infantil.

## ¿Qué aportan las madres de día que no lo hagan las guarderías o escuelas infantiles?

Se trata de una alternativa a la guardería convencional. Nuestro principal objetivo es crear un entorno familiar de intercambio con el niño donde los cuidados personalizados se articulen en un ámbito de seguridad y afecto que propicie el desarrollo de



su potencial. Por eso, es indispensable trabajar en mi propia vivienda; así lo exige la ley.

La principal diferencia es que tenemos un tope de 4 niños o niñas con edades comprendidas entre los 4 meses y los 3 años. Esta medida favorece al trato personalizado que les doy ya que en todo momento respeto las necesidades que requieren.

También cabe subrayar que resulta más difícil que se contagien de enfermedades.

Y, claramente, el contacto directo y fluido con la familia; siempre la mantengo informada.

Sin embargo, legalmente hablando, cumplimos con los mismos protocolos y exigencias que tienen las guarderías.

## Para finalizar, ¿cuánto supone este servicio?

Tarifas son 370€ 5 horas al día y 425€ si son 7 horas. Además, dispongo de tarifas especiales si en algún momento hace falta que cumpla horas extraordinarias.

Advertisement for "Madres de día" featuring a baby, a sun, and ducks. The text reads: "madres de día de Pamplona", "Atención a niños/as de 0 a 3 años", and "Cuidamos de los que más quieres". The contact information is "San Juan (Adela): 626 280 579".

# Vacaciones de verano: Qué no debemos olvidar si viajamos con un perro



En los desplazamientos por España un perro Navarro mayor de 4 meses debe portar la **Cartilla oficial del Gobierno de Navarra** donde deberá constar el número de microchip así como la fecha de la vacunación de la Rabia, sellada y firmada por un Veterinario.

Si el viaje con nuestro perro supone el desplazamiento a otros países dentro de la CEE deberemos contar con un **Pasaporte Oficial**. En este caso hay que tener en cuenta que entre la primera vacunación de Rabia y la salida de nuestro país deben transcurrir por lo menos tres semanas. Si nuestro perro ya es adulto, la revacunación de rabia para viajar por la CEE debe ser administrada con una periodicidad inferior a un año.

Los más viajeros, esos que traspasan las fronteras de la CEE con su perro, además de portar el pasaporte del animal en regla,

necesitarán un **“certificado de salud para la exportación de mascotas”** sellado tanto por su veterinario como por un funcionario del Ministerio de Agricultura en Navarra.

Para la reintroducción de nuestro animal en la CEE a la vuelta del viaje, debemos contar con un documento donde conste la **“titulación de anticuerpos contra la rabia”** que exige la ley. Para la obtención de este documento es preciso realizar un análisis de sangre en un Laboratorio autorizado. Este trámite requiere de una planificación más dilatada en el tiempo y de la colaboración, una vez más de su veterinario.

Además de la documentación en regla es conveniente dedicar un poco de tiempo a planificar cada caso teniendo en cuenta las particularidades de animal, su edad, su estado de salud, el medio de transporte y las parti-



cularidades sanitarias del lugar de destino.

En este último punto hay que recordar que pequeños desplazamientos pueden acarrear importantes variaciones en cuanto al riesgo de contraer enfermedades para nuestro compañero de viaje.

En todo caso, es muy aconsejable acudir a la consulta de su veterinario con tiempo suficiente para aclarar todos estos puntos y de esa forma procurar que el viaje soñado no se convierta en pesadilla.

**Sanivet Urdax**  
Centro Veterinario

**Tarjeta sanitaria:**

c/ Monasterio de urdax, 43 • 31011 Pamplona • T. 948 10 82 79 | 637 397 031  
[www.saniveturdax.com](http://www.saniveturdax.com) - [infosaniveturdax@gmail.com](mailto:infosaniveturdax@gmail.com)

# SanferBeer jaialdia 2017

## I. Feria de cerveza artesanal de Pamplona

El primer fin de semana de julio, concretamente los días 30 de junio, 1 y 2 de julio, la antigua estación de autobuses, Geltoki, acogerá SanferBeer Jaialdia 2017, la I. Feria de cerveza artesanal de Pamplona.

Con este motivo, hemos entrevistado a David Salinas Lizaso, socio de la cervecera artesanal MORLACO, organizadores del evento.

**¿Por qué habéis decidido organizarla?**

Nos parecía que Pamplona se merecía tener una cita como ésta; en otras ciudades cercanas se vienen celebrando eventos de este estilo, y consideramos que el ambiente cervecero navarro lo estaba esperando.

Hasta ahora no había cuajado, aunque había habido algunos intentos, y por eso quisimos intentarlo.

Por otra parte, agradecemos al Ayuntamiento de Pamplona su buena disposición cuando les presentamos la propuesta así como a todos los patrocinadores y colaboradores por implicarse en esta primera edición.

**¿Qué destacarías de la feria?**

Es una clara apuesta por el producto local y de calidad, un escaparate para el esfuerzo de todos los productores de Navarra y País Vasco, que suman más de 40 marcas aunque en la feria habrá una representación de 16 productores.

**¿Qué marcas de cerveza van a**



**participar?**

De Navarra: Morlaco, Napparier, Biribil, Brew & Roll, Sesma Brewing y Xorta. De Guipuzkoa: Mala Gissona, Bidassoa Basque Brewery, Gar&Gar y Mattinada. de Araba: Byra, Udabeer y Gargart. Y de Bizkaia: La txika de la cerveza, Urbanbeer y Tito Blas.

**Al igual que ocurre en otras ferias, ¿habéis pensado en premiar las mejores cervezas?**

Sí, se ha invitado a nueve jueces profesionales, certificados BJCP (Beer Judge Certification Programme), que puntuarán y elegirán las tres mejores cervezas de la feria. Por otro lado, el público asistente podrá puntuar

las cervezas que vaya probando a través de una aplicación (beer wars) y se sortearán algunos regalos entre quienes participen.

Una parte de los premios estarán elaborados por usuarios y usuarias de ASPACE.

**Además de la cerveza, ¿qué más podremos encontrarnos?**

Habrà un puesto de comida, elaborada por The House Beer; zona infantil para los más pequeños de la casa, conciertos y actuaciones musicales de grupos locales, algunos de ellos vienen de la mano de la discográfica el dromedario records.

La entrada a la feria será gratuita pero para consumir las cervezas será necesario adquirir el vaso de cristal conmemorativo.

**Para finalizar, ¿a qué público esperáis llegar?**

Por una parte, al público más cervecero, al que ya conoce nuestros productos, al consumidor habitual. Pero también buscamos ampliar públicos, tentar a ese otro tipo de bebedor de cerveza que todavía no ha sentido la necesidad de probar cosas nuevas.

La feria es la oportunidad perfecta para hablar directamente con los productores y que expliquen los distintos estilos y variedades, ya que podréis encontrar más de 60 cervezas diferentes.

# Los menores y el uso de las nuevas tecnologías: riesgos y beneficios de las redes sociales

En la actualidad es difícil abstraerse al mundo de las redes sociales: facebook, Instagram... y aunque en sí mismas no tienen por qué ser perjudiciales, a veces, su uso inadecuado puede acarrear

graves consecuencias. Para hablar de todo ello en este número hemos entrevistado a Maite Medina Lusarreta (Enfermera) y Ana Giner Muñoz (Pediatra) del centro de salud de San Juan.

## ¿Es beneficioso el uso de las Nuevas Tecnologías?

En principio, pueden ser muy positivas para el aprendizaje de niños y adolescentes. Con ellas adquieren habilidades imprescindibles para su vida futura.

## ¿Qué problemas puede provocar si hacemos un uso inadecuado ?

Pueden generar problemas físicos, por uso muy continuado: dolor de espalda, fatiga ocular, problemas de sueño, sedenta-

rismo... también académicos: menor concentración o rendimiento... y sobre todo sociales : aislamiento, pérdida de interés por otras actividades. Quizás las consecuencias negativas más preocupantes son las que afectan a las relaciones socio-familiares.

Se sabe que las relaciones nacidas en las Redes Sociales favorecen la desinhibición en los usuarios sean adultos o menores, gracias al anonimato y a la

posibilidad de crear falsas identidades o perfiles, con riesgo de comportamientos ilícitos en los que un menor sea objetivo diana de un engaño o abuso, incluso por parte de sus iguales. Asimismo facilitan el intercambio de información sensible que supone una amenaza para el menor, en caso de que hubiera algún adulto malintencionado detrás, por no hablar de la facilidad con la que se pueden intercambiar archivos multimedia y contenido fotográfi-



**Menú casero diario 12€**  
*de lunes a domingo*

**Menú Degustación 22€**  
*fin de semana*

Además, platos combinados, hamburguesas, bocadillos, raciones, fritos, tostadas,...

Monasterio de Urdax, 28 · 31011 Pamplona · Tel. 948 27 66 03

café bar  
**picasso**

co o audiovisual.

### ¿Con qué factores de riesgo nos podemos encontrar?

Cuando hablamos de menores el riesgo mas importante es la ausencia de control por parte de sus padres o responsables: las redes sociales exigen como condición que el usuario sea mayor de 14 o de 16 años según el caso, pero sabemos que a los menores les basta mentir en su fecha de nacimiento o marcar una casilla en la que indican que tienen "permiso de sus padres" para hacerlo. La familia desconoce incluso las redes en las que se relaciona el menor.

### ¿Y las amenazas mas habituales?

El acceso a contenidos inapropiados publicados por otros usuarios o a través de la publicidad, la divulgación de datos personales, como nombre, ciudad o incluso numero de teléfono o la pérdida del anonimato: en cuanto se sube una imagen, ya no sabemos lo que podría pasar si una persona malintencionada se hiciera con ella.

Debemos conocer que existen, para poder neutralizarlos, fenómenos y términos como el ciberbullying o acoso al menor por parte de sus compañeros haciendo uso de los distintos dispositivos, el grooming o acecho adulto con fines de engañar y engatusar al menor falseando una identidad, el sexting o intercambio de material con contenido sexual que podría utilizarse posteriormente con otros fines.

### ¿Qué recomendaciones daríais entonces a las familias?

Como responsables de la edu-



cación de los menores a su cargo, el mensaje es muy claro: las relaciones en las redes sociales se establecen entre personas, y por esta misma razón siempre habremos de comportarnos con la ética, el respeto y la educación que entendemos como adecuados en la vida real.

Es preciso establecer normas y poner límites: No usar videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes... en edad preescolar, guardar los dispositivos por la noche y durante las comidas, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.

Tanto el Ciberacoso o Ciberbullying, como el Sexting, de los que antes hemos hablado, tienen serias repercusiones sociales y emocionales para quienes lo sufren, y legales para quienes lo realizan.

Ante un caso de ciberacoso o grooming se debe actuar siempre de forma inmediata, hay que alejarles del acosador y denunciar el hecho, incluso a la policía

si el acosador es mayor de catorce años (mayor de edad penal) Si la situación es grave no hay que dudar en pedir ayuda a un profesional.

### Y CUIDADO

A veces los problemas relacionados con las nuevas tecnologías se detectan muy tarde. Hay que prestar atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.

**SI SE DESEA MÁS INFORMACIÓN Y APOYO A LAS FAMILIAS Y LOS MENORES CONTACTE CON:**

Para que los mayores se informen:

[www.control-parental.es](http://www.control-parental.es)

Para toda la familia:

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

Para dudas sobre Ciberbullying y sospecha de delito:

[participa@policia.es](mailto:participa@policia.es)  
[seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)

# La Tómbola, todo un símbolo de los Sanfermines

El pasado sábado 27 de mayo se inauguró la 72. edición de la Tómbola en el Paseo Sarasate; sin lugar a duda uno de los mayores iconos de la estampa Sanferminera. Desde entonces, permanece abierta todos los días en horario de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 21:00h de lunes a jueves. Y el mismo horario hasta las 22:00h los viernes, sábados y domingos. Mientras que en San Fermín lo hará de 9:00h a 14:30h y de 17:00h a 24:00h.

Nos hemos entrevistado con Ana Urmeneta, una de las coordinadoras, para profundizar sobre esta particular “feria de la suerte”.



## ¿Cuándo fue la primera vez que se montó la Tómbola en Pamplona?

La primera edición de la Tómbola tuvo lugar en los Sanfermines del año 1945.

## ¿Cómo surgió la idea y cuáles fueron los inicios de esta iniciativa?

La razón por la que se montó la primera Tómbola sigue siendo la misma que hoy en día: lograr recursos económicos para apoyar

la labor social de Cáritas.

Sus inicios no están muy definidos. Sabemos que comenzaron unas señoras que iban por la calle equipadas con cestos de mimbre repletos de boletos. Y se colocaba un pequeño mostrador en el paseo Sarasate para retirar los premios. Por lo visto, sorteaban unas bonitas muñecas de trapo que se encargaban de elaborar ellas mismas durante el invierno.

Con el paso de los años fue adquiriendo mayor popularidad y se fue adaptando a las exigencias del momento hasta llegar a lo que conocemos hoy en día.

De cara al 75 aniversario, y con el objetivo de ampliar su historia, hemos creado la sección “se buscan recuerdos” en el blog de Tómbola. Además, este año hemos impreso unas postales para que toda persona que lo desee nos deje su recuerdo cuando

¡Les deseamos felices fiestas!



Joyería - Relojería  
**Jesús Huarte**

c/ Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227 - 31011 PAMPLONA



**CITIZEN**  
Eco-Drive



acudan a comprar boletos.

**Han pasado muchos años desde entonces, ¿ha evolucionado de alguna manera o se ha mantenido igual que la primera vez que se instaló?**

Sin perder la esencia, como ocurre con todo, la Tómbola también ha tenido su evolución en todos los aspectos. No tiene nada que ver la infraestructura y el personal que hace falta hoy en día para sacarla adelante con las mujeres que iban con sus cestos. Y en lo que respecta a los regalos podemos decir lo mismo; a día de hoy todas las cosas que se reparten son útiles.

**Pasemos a hablar de los boletos. ¿Cuántos habéis impreso para esta edición?**

Hemos impreso 2.300.000 boletos,

al igual que desde que comenzó la crisis, venderemos a 0,80€ la unidad.

Los boletos están divididos de la siguiente forma. Alrededor de 400.000 boletos son premios directos, 1.000.000 se corresponden a sorteos y otro millón, aproximadamente, son los más que conocidos boletos de "reúna." **Y lo que la gente estará al deseo de saber, ¿qué nos puedes contar sobre los premios?**

Este año hemos comprado 345.000 premios directos, entre los que sigue habiendo 5 coches. Otros 100.000 corresponden a los boletos de "Reúna." Y hemos sacado 23 premios de sorteo; son vales de compra por valor de 2.500€ en comercios del Casco Antiguo de Pamplona.

**Por curiosidad, ¿alrededor de cuántos boletos soleis vender cada año?**

Prácticamente todos. De hecho, hace dos años nos quedamos sin ellos el 13 de julio.

A excepción de ese año, el 14 de julio es el día que más boletos vendemos con diferencia; suelen rondar las 100.000 unidades.

**"Los boletos no están bien revueltos" suele ser la frase más repetida por estas fechas. Sin embargo, este año ya nadie podrá decirlo, ¿no?**

Así es. Este año vamos a contar con mezcladores de boletos en todos los puntos de venta.

Hemos tenido la suerte de contar con la colaboración de una persona que generosamente ha ideado y diseñado un "revol-

*Piedra de Luna*  
JOYERÍA

**¡Os deseamos felices fiestas! Zorionak!**

**TALLER DE JOYERÍA**

Monasterio de la Oliva, 5 trasera (Trav. Urdax)  
31011 PAMPLONA • Teléfono 948 27 32 03

---

Uztárroz, 35 (Rotxapea) • 31014 PAMPLONA  
Teléfono 948 12 12 18

Jai Zoriontsuak! ¡Felices fiestas!

**LOOK & FIND**  
1ª RED INMOBILIARIA

Especialistas en colgar el cartel de **VENDIDO**

[www.lookandfind.es](http://www.lookandfind.es)

Monasterio de la Oliva, 60 - 31011 Pamplona  
Telf.: 948 19 72 27 - e-mail: na-pamplona@lookandfind.es



**dekho**  
Mujer

estas fiestas  
nosotras te vestimos  
de blanco  
tallas 40-54

moda

Mº de la Oliva, 23  
31011 - Pamplona

Bar  
Cafetería  
**Kendal**

C/. Ermitagaña, s/n.  
948 27 25 01  
31008 PAMPLONA

**SERGIO X IRISARRI**  
PELUQUERO

Plaza Mº Azuelo 1, trasera · 31011 PAMPLONA  
Telf.: 948 59 11 28 / 684 142 351 · irisarri.m@gmail.com

vedor de boletos” para que el público, si lo desea, pueda revolver los boletos cuando los compre.

**¿A qué proyectos se destinan los beneficios obtenidos en la Tómbola?**

Los beneficios de la Tómbola así como cualquier otro tipo de ingreso que tenga Cáritas no se destinan a ningún proyecto en común, sino a cubrir los gastos y necesidades de cada año. Cabe destacar que así como la Tómbola produce beneficios, el resto de proyectos sólo consumen. Entre estos, los que más destacan son los siguientes programas: el de acogida, el de centros ocupacionales, y los de residencias y pisos supervisados.

**Para finalizar, ¿quieres añadir alguna cosa más?**

Animamos a todas las personas a que se pasen por aquí y compren boletos. Para nosotras lo más importante es entregar todos los regalos, así que mirar bien en los bolsillos de los pantalones. Aunque la Tómbola finalice el 14 de julio, tenéis de plazo hasta el miércoles 16 de agosto para retirar los premios. Es una pena que todos los años se quedan varios regalos sin recoger.

**BIAK**

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.

**WWW.GRAFICASBIAK.COM**

Pol. Ind. Talluntxe II, C/A - nº 52 31110 NOAIN - NAVARRA • Telfs. 948 23 43 12 - 948 23 43 16 - Fax: 948 24 98 50 • E-mail: biak@graficasbiak.com

algo se  
cuece

# Berenjenas rellenas de soja texturizada



## Ingredientes:

- 3 berenjenas no muy grandes
  - 150g de soja texturizada fina
  - 3 dientes de ajo
  - 1 cebolla
  - 2 zanahorias
  - 1/2 pimiento rojo
  - 1 vaso de tomate triturado
  - Sal
  - Pimienta
  - Nuez moscada
  - Orégano
  - Queso para gratinar
- (receta para 3 ó 4 personas)

Para este verano os proponemos una receta basada en una de las verduras más sanas que podemos obtener en esta temporada: la berenjena. Por eso, de cara a esta nueva estación os propongo preparar berenjenas rellenas de soja texturizada con verduras.

En primer lugar debemos poner a hervir agua con sal en una olla. Acto seguido, lavamos bien las berenjenas, les cortamos el tallo, las partimos por la mitad y vaciamos su interior dejando aproximadamente 1 cm de grosor. Cuando el agua esté en ebullición añadimos los “barquitos” de berenjena, bajamos el fuego y los dejamos cocer alrededor de 10 minutos.

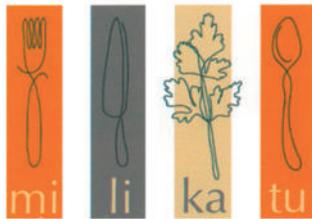
Mientras tanto ponemos a hidratar la soja texturizada. Para ello debemos verterla en un bol, añadir agua templada hasta cubrirla y dejarla unos 10 minutos.

Por otro lado, cortamos el ajo, la cebolla y lo ponemos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y sal. A continuación, picamos finamente las zanahorias, el pimiento verde y la mitad de la pulpa de la berenjena que habíamos reservado y lo añadimos a la sartén para que se sofría lentamente.

Pasados unos 5 minutos añadimos la soja hidratada bien escurrida y la salsa de tomate junto con la pimienta negra, el orégano y la nuez moscada, removemos todo bien de forma que quede una salsa uniforme y lo dejamos cocinándose unos 10 minutos más.

Por último, nos quedará rellenar los “barquitos” de berenjena, cubrirlos con queso rayado, hornearlos a 150°C durante unos 15 minutos teniendo el horno precalentado y, cuando estén listos, servirlos en una bandeja o en un plato.

catering \* colectividades



comida para llevar

c/Monasterio de Irache, 23 - Telfs.: 948 062 363/693 402 144

La despensa  
de Lupe alimentación  
frutería



c/ Mº de Irache, 35 - 31011 Pamplona - Telf: 644 886 260



Carnicería FERNANDEZ. Pasaje Zakartín · 31001 Pamplona · Tel. 948 224 962



Carnicería BOSCO II. C. Monasterio Irache · 31011 Pamplona · Tel. 948 275 552



Más de 35 años  
con la misma profesionalidad  
e ilusión del primer día

Carnicería BOSCO. C. San Juan Bosco · 31007 Pamplona · Tel. 948 271 558

# El hechizo de la calzada



**Recorrido:** 7 km  
**Desnivel:** 247 m  
**Dificultad:** fácil  
**Duración:** 1:45h

### Cómo llegar

Tomamos la A-12 dirección Estella. Al poco de pasar Puente la Reina cogemos la salida 31 dirección al pantano de Alloz. Continuamos unos kilómetros por la NA-7171 hasta encontrarnos con una señalización a la derecha que nos desviará por la carretera NA-7123 hasta Garisoain, nuestro destino.

**En este ejemplar os propongo una sencilla ruta circular perfectamente balizada por postes, flechas y marcas verdes que transcurre por el entorno de Garisoain. Se trata de un sendero de gran interés patrimonial gracias a los 350 metros de calzada romana que se conservan en el alto de Guirguillano. Eso sí, teniendo en cuenta la zona por la que transcurre, os aconsejo no realizarla en un día de mucho calor.**

Comenzaremos a caminar hacia la parte de arriba de Garisoain donde, nada más acabar el pueblo, comienza una pista. Continuaremos la marcha alrededor de 10 minutos hasta encontrarnos un desvío a la izquierda junto

a un poste de madera indicativo del camino. Ascenderemos un poco por esta nueva pista hasta una paso de escalera junto a la valla de la izquierda, la superaremos y seguiremos caminando hacia adelante.

# ambito

proyectos de interiorismo

EXPERTOS EN  
 PLANIFICACIÓN  
 DE ESPACIOS,  
 DECORACIÓN E  
 INSTALACIÓN

c/ San Alberto, 5  
 31011 Pamplona  
 Telf.: 948 251 582  
 cocina@ambitointeriorismo.com  
[www.ambitointeriorismo.com](http://www.ambitointeriorismo.com)

# romana (Garisoain)



Transcurridos unos 15 minutos de un ligero ascenso encontraremos una flecha que nos desviará la ruta hacia la derecha. A pocos metros nos juntaremos con un cruce de caminos y seguiremos de frente dejando el poste indicativo a nuestra derecha.

Desde este punto comenzaremos a ver una serie de flechas de madera que nos indicarán por dónde deberemos continuar la caminata. Nos llevarán hasta una nueva valla con otra escalera de madera que tendremos que atravesar y avanzaremos unos

metros junto a una valla metálica hasta una pequeña pero empinada cuesta. La subiremos ayudándonos de la cuerda que encontraremos a la derecha y cruzaremos otra pequeña escalera de madera.

Continuaremos la marcha entre un triguero a nuestra izquierda y un bosque a la derecha hasta salir a una pista. Giraremos a la izquierda y continuamos andando por ella hacia abajo.

Unos pocos metros más adelante podremos disfrutar de unas bonitas vistas. A nuestra derecha

veremos el pantano de Alloz junto a los pueblos que lo rodean, mientras que a la derecha encontraremos Echarren de Guirguillano y El Perdón al fondo.

Pasados 10 minutos saldremos a la carretera y continuaremos andando con precaución por ella, aunque no esté muy transitada, hasta encontrar a pocos metros un saliente a mano derecha. En este punto veremos un panel informativo sobre la calzada romana, ya que en los próximos 400 metros podremos distinguir las losas de piedra laterales imprescindibles para su identificación.

Este tramo perteneció a una vía que pudo comunicar a los romanos de Andelos con la zona de extracción de sal de Salinas de Oro, y quizá, alargarse hasta la sierra de Urbasa.

Después de caminar unos 15 minutos volveremos a salir a la carretera. Caminaremos por ella hacia abajo, dirección Muzqui, y a unos pocos metros encontraremos a nuestra izquierda un saliente que da lugar a la pista que nos llevará de vuelta a Garisoain.



**EGUZKI**  
ELECTROMECHANICA

MANTENIMIENTO • MECÁNICA • ELECTRICIDAD  
ELECTRÓNICA • SISTEMAS DE AUDIO  
AIRE ACONDICIONADO • CAMBIO AUTOMÁTICO

**NOS HEMOS TRASLADADO**

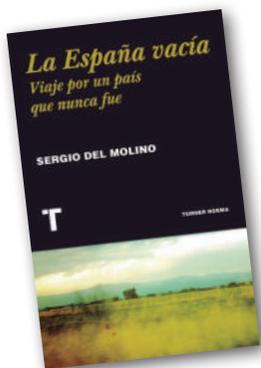
Hemos mejorado nuestras instalaciones en  
Monasterio de Irache 70

Agradecemos su confianza

c/ Monasterio Irache, 70 · 31011 Pamplona · Telf. : 948 262 694 - 628 890 889

# La Biblioteca de Yamaguchi

Cultura es una nueva sección en colaboración con la Biblioteca Yamaguchi. A partir de este número nos harán una serie de recomendaciones tanto de lectura como de películas dirigidas al público infantil, juvenil o adulto. Esperamos que sea de vuestro agrado.

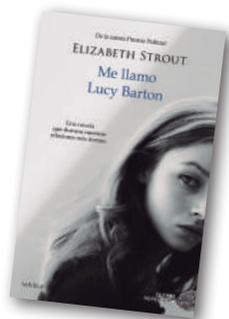


**La España vacía: viaje por un país que nunca fue, de Sergio del Molino. Turner, 2016. 292 p.**

El periodista y escritor madrileño Sergio del Molino nos adentra en lo que él denomina La España vacía, un conjunto de regiones, comarcas y pueblos que abarcan un extenso territorio. En palabras de Muñoz Molina "Del Molino ha estado en las Hurdes, en los Monegros, en las soledades del Moncayo, en los pueblos terribles de los crímenes españoles, en Puerto Hurraco y en Fago. En sus viajes ha seguido los pasos de otros viajeros a lo largo de siglos, y ha conversado y discutido con ellos mientras los leía, pero nunca pierde de vista la realidad cercana, ni su propia reacción a los lugares y a las personas que encuentra." Un ensayo realmente interesante, especialmente en su primera parte.

**Me llamo Lucy Barton, de Elizabeth Strout. Duomo, 2016. 193 p.**

"Sólo tendréis una historia. Escribiréis esa única historia de muchas maneras. No os preocupéis por la historia. Sólo tendréis una." Y ésta es la historia de Lucy Barton. Escritora convaleciente en el hospital que con la visita de su madre, a la que no ha visto en muchos años, hace un repaso de su vida a través de pequeños detalles cotidianos. Una vida de pobreza, marginación y soledad en un pequeño pueblo de Illinois, que la novela relata con una gran sensibilidad. Es su historia. A pesar de que ahora su vida en Manhattan en nada se le pueda parecer, esta historia es ella.



**Olive Kitteridge. Directora Lisa Cholodenko. Warner Bros, 2014. 230 min. (DVD)**

Esta miniserie de HBO está basada en la novela del mismo título de Elizabeth Strout y escrita por la ganadora del Emmy Jane Anderson. Dividida en cuatro partes, en ella se cuentan las vivencias de gente sencilla de un pueblo de Nueva Inglaterra. Olive Kitteridge es Frances McDormand, tanto en el papel de la protagonista como en el motor de esta producción, es su criatura. Y esto se refleja en la maravillosa interpretación que realiza de Olive, una mujer dura y cruel en apariencia pero sensible y delicada en el fondo, especialmente con los personajes frágiles de la historia. Una serie muy recomendable para ver sin prisas, incluso para volver a verla fijándose en los pequeños detalles que la componen.



# chi te recomienda...

## Infantil



**¿Qué le pasa a Uma?** Raquel Díaz Reguera. NubeOcho, 2017. 34 p.

Álbum ilustrado que trata con gran delicadeza el problema del acoso escolar. La protagonista de la historia se llama Uma. Últimamente no habla, tiene la mirada perdida, está ausente y cabizbaja, no quiere ir al colegio, no sale al recreo... Sus padres no saben lo que le pasa y piensan que, simplemente, se está haciendo mayor. Para sus compañeros de colegio Uma es una niña "rara". Sin embargo, gracias a su profesora Mercedes descubrirá que ser raro no es nada malo, al contrario, significa ser único. El texto está acompañado de unas preciosas ilustraciones que expresan la soledad en la que se encuentra Uma y que van tomando color a medida que la situación mejora.

**Aminatak sosak nahi ditu.** Nathalie Dargent y Yannick Thomé. Tarttalo, 2016. 38 p.

Aminatak futbolerako kamiseta polit bat, ile-orratzak eta amarentzako opari bat erosi nahi ditu baina ez du dirurik. Bere gurasoek paga emango diotenean, Aminatak ez du jakingo oso ongi nola gastatu eta dirua agortuko zaionean arazoak hasiko dira. Abentura honetan Aminatak diruaren eta lanaren balioa ikasiko du. Eta, batez ere, diruak duen garrantzia erlatiboa dela pertsona bakoitzarentzat. Azken orrialdeetan hainbat galdera proposatzen dira irakurleak diruarekin nola jokatu lukeen jakiteko.



**Abejas.** Piotr Socha. Maeva Young, 2016. 70 p.

¿Qué tipos de abejas existen? ¿Cuánto tiempo pueden volar las abejas? ¿Cuántas flores deben visitar para conseguir un kilo de miel? ¿Qué región está llena de miel? ¿Cómo cosechan la miel en África?

Déjate transportar al mágico reino de las abejas de la mano de Piotr Socha. Obsérvalas de cerca, mira cómo son, entra en sus casas, conoce sus costumbres. Fíjate cómo bailan, y cuándo y para qué lo hacen. Descubre cómo se sabe que pueblan la Tierra antes de los dinosaurios y por qué se encuentran en los ropajes de Napoleón. Trabaja con los apicultores, viaja en un camión que transporta colmenas hasta un huerto de almendros; y saborea diferentes tipos de miel. Pero eso sí, ten mucho cuidado, ¡no te vayan a picar!



# Cuéntame un cuento

A menudo aprovechamos las vacaciones de verano para viajar. Sin embargo, los y las más pequeñas suelen aburrirse en los largos trayectos de coche. Por eso, en este ejemplar os proponemos varias ideas para desarrollar cuentos originales que podréis inventar durante el desplazamiento.

Además, si le demuestras cómo sacarle partido a su imaginación, vuestro hijo o hija será más creativa y despierta, se expresará con fluidez y podrá enfrentarse sin problemas a sus trabajos escolares.

A continuación os proponemos una serie de pistas para animaros a crear vuestros propios personajes.

## Combinación de palabras curiosas.

Consiste en crear una historia seleccionando tres o más palabras que no tienen relación entre sí. Por ejemplo, una niña, un barco de vela y una mariposa. Deberás presentarlas para que poco a poco vaya fabricando una historia que las conecte. La posibilidad de combinar argumentos y personajes es infinita.

## Juguetes a escena

Sus juguetes y peluches pueden llegar a ser una fuente inagotable



de personajes. Por eso, les podemos invitar a que les pongan voz y, a través de ellos, teatralice una historia.

## Realidad y ficción.

Se trata de que creen una historia mezclando situaciones reales con ficticias. Os recomendamos que seáis vosotros o vosotras quienes comencéis el cuento con la presentación de una historia o

momento que hayan vivido. Después, ellos o ellas se encargarán de desarrollar el cuento introduciendo elementos de ficción continuando el argumento inicial que les habéis propuesto.

## Cuento a través de objetos cotidianos

En este caso lo que os proponemos es que elijan objetos que podáis tener a mano e imagine con él un personaje. Por ejemplo, un sacacorchos de los que tienen dos brazos a los lados y un abrechapas en la parte superior podría ser una persona, un calabacín un cocodrilo,... Y una vez que haya renombrado varios elementos deberá empezar a contar una historia con ellos.

## Chapa & Pintura

(antiguo Lekuauto)

☎ 948 273 752 - 628 471 553

📍 Monasterio de Irache 23  
31011 Pamplona, Navarra

# EUSKAL PINAK

...giltzatak, botila-irteigailuak...  
pinak, llaveros, abrechapas...

➔

689 341 102

euskalpinak@gmail.com

zerbitzu eta  
lana euskaraz

Especialistas en resolver tus problemas  
de carpintería en el hogar

*Jai horiontoak opa dizkizuegu!*  
*¡Felices fiestas!*

CARPINTERIA  
DONIBANE

Armarios empotrados  
Suelos · Rodapiés · Puertas  
Reparación de todo tipo de mobiliario...

c/ Martín Azpilcueta, 15 bajo · 31011 Pamplona Iruña  
Tlf./Fax: 948 25 36 93 · 649 29 68 91  
info@carpinteriadonibane.es

## COMIENZA CON NOSOTROS LOS SANFERMINES HASI GUREKIN SANFERMINAK

COMERCIO HACE CIUDAD

### Sorteo de San Fermín

Reparto de boletos del 22 al 30 de junio

**4 COMIDAS/CENAS DOBLES** en el Restaurante "El Mosquito"

**4 VALES DE 50€** cada uno

### Viernes 30 de junio

**10:30-13:30h TREN INFANTIL** con parada en San Alberto Magno 2 y 6  
**17:30-20:00h**

**10:30-13:30h CASTILLOS HINCHABLES Y  
17:30-20:00h BARREDERA (novedad)** en la plaza de la Travesía  
Martín Azpilcueta

**10:30-13:30h TALLER INFANTIL DE MAQUILLAJE** en Martín  
Azpilcueta, 6

**17:30-20:00h GLOBLOFLEXIA** en Martín Azpilcueta, 24

**19:00-20:00h TXISTORRADA** en los bares de la Asociación (Etxebe y  
El Mosquito) amenizada por **GAITEROS**

### Sábado 1 de julio

**10:30-13:30h** Jornada de **COMERCIO EN LA CALLE**

**10:30-13:30h TALLER INFANTIL** en la Papelería Iturralde

**10:30-13:30h TREN INFANTIL** con parada en San Alberto Magno 2 Y 6

**10:30-13:30h CASTILLOS HINCHABLES** en la Travesía Martín Azpilcueta

**12:30h ENCIERRO TXIKI** en Martín Azpilcueta

**13:30h FIESTA DE LA ESPUMA** en la travesía Martín Azpilcueta



Decoramos nuestros escaparates con motivos Sanfermineros

ORGANIZA:  
ANTOLATZEN DU:



Bases en los  
establecimientos  
asociados

Síguenos en 

COLABORAN / LAGUNTZEN DUTE:



Ayuntamiento de  
Pamplona  
Iruñeko Udala



Gobierno  
de Navarra

SAN ALBERTO MAGNO  
COOPERATIVA DE VIVIENDAS  
San Alberto Magno, 2 - 31011 PAMPLONA



2017

Ekainaren 22tik 25ra

Del 22 al 25 de junio

# DONIBANEKO FIESTAS DE SAN JUAN

## KONTZERTUAK / CONCIERTOS



OSTEGUNA 22 JUEVES

17:00



20:00



AHUNTZAPE

PROYECTO PEZ

OSTIRALA 23 VIERNES

22:00

HERDOIL  
Iruña PUNK CIL I

Perlata

Bolborra

LARUNBATA 24 SÁBADO

20:00

BRIGADA IMPRODUCTIVA



memo

THE TRIKITEENS  
MUSIKA TALDEA

IGANDEA 25 DOMINGO

19:00

IRRIEN LAGUNAK KILUBA

ERASO SEXISTARIK EZ!  
¡NO A LAS AGRESIONES  
SEXISTAS!