

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

# DONIBANE

9. zka

por Navidad

diciembre 2015



# LA REFORMA A TU MEDIDA...

EXPERTOS EN  
PLANIFICACIÓN  
DE ESPACIOS,  
PROYECTOS,  
DECORACIÓN E  
INSTALACIÓN  
DE COCINA  
Y BAÑO

**ambito** *coocina*  
**ambito** *reformas*  
ambito *cocina*  
c/ San Alberto, 5  
31011 Pamplona  
Telf.: 948 251 582  
cocina@ambitococina.com  
www.ambitococina.com

MEJORA TU VIVIENDA CON UN PROYECTO ADECUADO A TUS NECESIDADES Y TU PRESUPUESTO.



## euskalerrairratia.com

fm 91.4

- Iruñerriko irrati euskaldun eta independentea
- Gobernuaren traben ginetik aurrera, zuen baimenarekin

### Bazkidetu!

euskalerrairratia.com - 948 17 01 51



**GORRICH**

SISTEMAS DE DESCANSO  
www.gorricho.com



SILLONES Y SOFÁS



Imagine el **confort**

YANGUAS Y MIRANDA, 19  
Tfno.: 948 247 963  
3100 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

# Sumario



## La biblioteca, un espacio de encuentro cultural y social

Entrevista a Ana, Mari y Nacho, bibliotecarios de la biblioteca Yamaguchi



## Gure Olentzero badator

Olentzeroren etorrerarekin auzoan antolatuko diren aktibitateen inguruko informazioa

**12-13**



## Sanivet Urdax, Peluqueria Sergio Irisarri y ABC Sofás abren sus puertas al barrio

**15-17**



## Aprendiendo a maridar las comidas

Orientación sobre las bebidas más adecuadas que puedan acompañar los platos que cocinemos estas navidades

**20-21**



## Mantecados

Una receta imprescindible para las sobremesas navideñas

**24**



## Creando un calendario didáctico

**30**

### EDICIÓN

Ikuspuntu

### REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### FOTOGRAFÍA

Aek, Asociación de Comerciantes Martin Azpilcueta, Biblioteca Yamaguchi, Peña Donibane, San Juan Xar, Sergio Irisarri e Igor Zabalza Gaztelu

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### IMPRESIÓN

Gráficas Biak

### DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

de  
paseo  
por el  
barrio

# 40 años haciendo barrio

Ya han pasado 40 años desde que en octubre de 1975 la Asociación de Vecinos de San Juan-Donibane se inscribiera en el registro de Asociaciones. Ahora, desde el Proyecto Vecinal SanJuanXar han querido aprovechar la ocasión para agradecer y felicitar a todas las personas que han trabajado a lo largo de todos estos años en la mejora del barrio. Y nosotros, con el fin de saber más sobre la labor que desarrollan, nos hemos reunido con Koldo, miembro de San Juan Xar.

## ¿Cómo surge esta iniciativa?

En aquellos años, a escasas fechas de las últimas ejecuciones del franquismo, a pocos días de la muerte del dictador, en el albor de grandes luchas obreras, estaba surgiendo una inquietud por el asociacionismo y por lo común tanto en este barrio como en toda Iruña. Entonces, vecinos y vecinas de San Juan, siendo un barrio joven, se organizaron con la idea de mejorar la calidad de vida del vecindario.

## ¿Cuál ha sido su trayectoria?

Una asociación que perdura tantos años alterna momentos

de mucha y poca actividad, así como grandes aciertos y otras épocas de ausencias. En estos cuarenta años han sido muchas las iniciativas y luchas que se han llevado a cabo, la mayoría enfocadas en dar vida al barrio. Ejemplo de estas son: conseguir el semáforo de Monasterio de la Oliva, la recuperación de la plaza roja, impedir la construcción de una gasolinera en la Vaguada, el impulso de la ikastola en las bajeras de la plaza Monasterio de Iranzu,...

Tampoco podemos olvidar que San Juan cuenta con los pri-

meros carnavales de Iruña. Continuando con el carácter cultural también destaca por sus fiestas, el Olentzero, las hogueras o la comparsa de gigantes.

## ¿Qué destacarías de todos estos años?

Si hay algo a destacar es el compromiso del vecindario por mejorar su barrio, por crear actividades y dinámicas participativas. Y más allá de conseguirlo o no, estos años brillan por la ilusión y el esfuerzo con el que se ha trabajado. Han sido muchas las personas que han pasado por la asociación.

## Actualmente, ¿qué función desempeña en el barrio?

En los últimos años todo el vecindario conoce el Proyecto Vecinal San Juan Xar, identificándolo con la asociación vecinal. Más allá del nombre es la Asociación vecinal de San Juan-Donibane quien le dota de entidad al proyecto.

Ésta promovió el debate para

**ESTAS NAVIDADES,  
TE LO PONEMOS FÁCIL**



Mariscos de la  
más alta calidad  
a tu disposición

Elige entre  
**2 menús** para  
dos personas  
para llevar

c/ Virgen de Ujué, 3  
948 25 41 20 / 948 25 50 26

EL MOSQUITO

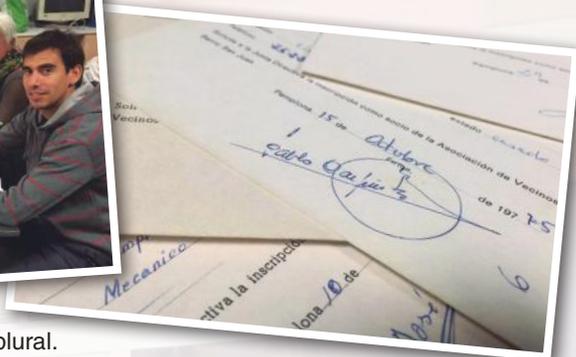
**PANADERÍA  
ANÉ  
ORINDEGIA**

Ordutegia  
6:15etatik  
15:00etara



Martin Azpilkueta, 2  
31011 Pamplona/Iruña

Tel.: 948 985 018



crear un nuevo movimiento vecinal, una refundación más acorde a los nuevos tiempos pero sin perder su esencia: trabajar por y para el vecindario.

**Hace cinco años os pasasteis a un local más amplio y acondicionado, ¿os ha supuesto algo este cambio?**

Evidentemente. Pasamos 30 años en el local de Virgen de Oskia hasta que fuimos “expulsados” a raíz del carácter especulativo de los dueños. De la noche a la mañana nos encontramos en la calle junto con el material que acumulábamos de cursos, fiestas, carnavales...

Nuestra actividad pasó a desarrollarse en bajeras y parroquias cedidas por el vecindario. Esta situación derivó en la necesidad de debatir sobre la Asociación y la implicación del vecindario. Fue entonces cuando se decidió crear un nuevo movimiento vecinal, más moderno,

abierto y plural.

Pero esto no bastaba, hacía falta un espacio nuevo y atractivo que diera respuesta a las necesidades de asociaciones, colectivos y habitantes del barrio. Finalmente, decidimos alquilar y adecuar el antiguo obrador de Sandra.

Cinco años después podemos decir que se trata de un local de referencia en el barrio; por él pasan más de 200 personas a la semana.

**¿Qué actividades se desarrollan?**

Hemos pasado de organizar 3-4 actos al año a promover un sinfín de cursos, talleres y actividades culturales entre las que destaca el día del barrio así como la semana del pintxo, la cultural o la de la montaña; además de las fiestas, carnavales o el Olentzero.

Actualmente, estamos tejiendo redes con la idea de implicar a

toda la comunidad en la vida vecinal y conseguir que sean parte de la solución de problemas así como de la creación de actividades culturales y de ocio.

**Para finalizar, ¿quisieras añadir algo que creas que nos hemos dejado en el tintero?**

No podemos pasar la oportunidad de agradecer de nuevo a todas las personas que durante estos años han trabajado en la asociación; también a las distintas asociaciones, colectivos y entidades públicas por trabajar codo con codo con nosotras, a los comerciantes, a la Peña, a la Agrupación por su apoyo incondicional y, sobre todo, al vecindario por participar en nuestras actividades y tener paciencia con nosotros en los momentos malos. ¡Muchísimas gracias! Eskerrikasko!

**Martín Azpilcueta, 5 · 31011 Pamplona**  
**T. 948 263 825/646 970 979 · helbira@hotmail.com**

presenta este cupón

**-REPARAMOS RELOJES DE PARED**  
**-50% DTO. EN RELOJES SELECCIONADOS**  
**-TARIFA CADENAS-PULSERAS DE ORO AL PESO**  
**San Alberto Magno, 3 - Tel. 948 17 56 88 - PAMPLONA**

# La biblioteca, un espacio de encuentro

El pasado 24 de octubre tuvo lugar el Día de la Biblioteca como viene sucediendo desde 1997 en recuerdo a la destrucción de la Biblioteca de Sarajevo, incendiada en 1992 durante el conflicto balcánico.

Esta iniciativa nació para trasladar a la opinión pública la importancia de

la biblioteca como lugar de encuentro cultural y como un instrumento de mejora de la formación y la convivencia humana.

Por eso, nos ha parecido una buena ocasión para entrevistar a Ana, Mari y Nacho, bibliotecarios de la Biblioteca Yamaguchi.

**Las bibliotecas son o deberían ser uno de los pilares culturales de las ciudades, desde vuestro punto de vista ¿qué papel creéis que juegan las bibliotecas en la sociedad?**

Un servicio de acceso universal y gratuito a la información-formación, al ocio y a la cultura. Fundamentalmente es también un lugar de encuentro intergeneracional.

**¿Creéis que los servicios municipales deberían fomentar o ayudar más al mundo bibliotecario?**

Por supuesto. Los profesionales llevamos tiempo reclamando una mayor implicación de la administración tanto en apoyo presupuestario, como en una mayor coordinación con otros agentes culturales.

**¿Cómo veis el futuro de las Bibliotecas?**

Prometedor pero con muchos interrogantes ante la irrupción del



mundo digital en todos los ámbitos. Es evidente que el futuro de las bibliotecas públicas está ligado a su vertiente social, es decir, como lugar de encuentro, de integración, de intercambio de ideas y de formación permanente.

**Para que funcione una biblio-**

**teca es imprescindible la labor que desarrolla el personal bibliotecario, ¿en qué consiste este trabajo?**

El trabajo incluye desde las labores técnicas (como una cuidada selección de lo que se compra y una adecuada clasificación de estos fondos para facilitar al usuario el acceso a los mismos) hasta la labor de recomendar obras adecuadas a los gustos de cada lector, organización de actividades culturales, coordinación con otros agentes culturales que operan en la ciudad y cualquier otro tipo de ayuda o asesoramiento en búsqueda de información y nuevas tecnologías.

**¿Qué cualidades debe cumplir?**

Aparte de las cualidades que



**ILUMINACIÓN  
IÑAKI**

C/. Martín Azpilcueta, 5 y 10 - 31011 PAMPLONA  
Tlfs. 948 25 41 46 / 948 17 80 16 - Fax. 948 25 41 46  
[www.iluminacioninaki.com](http://www.iluminacioninaki.com)

**Xabi**  
**IKASTETXEA**

Travesía M<sup>o</sup> Velate 2 - IRUÑEA  
Telf.: 696 328 084  
[xabi.ikastetxea@ono.com](mailto:xabi.ikastetxea@ono.com)

Zorionak eta urte berri on!

ENSEÑANZA  
PERSONALIZADA  
GRUPOS  
REDUCIDOS

Se atiende por  
WhatsApp

# tro cultural y social

debe poseer cualquier persona que trabaja de cara al público (empatía, amabilidad...) deberían ser dinámicos, imaginativos, con inquietudes culturales y abiertos a cualquier tipo de iniciativa relacionada con la cultura.

## ¿Creéis que hay que fomentar la lectura?

Sí, la lectura es una forma muy importante de adquirir conocimiento y cultura, algo que nos permite ser más independientes y críticos y, por lo tanto, más libres.

## Centrándonos en el barrio, ¿qué fondos conforman la biblioteca?

Tenemos todo tipo de fondos: novelas, guías de viajes, libros de cocina, libros para aprender idiomas, montañismo, salud, películas, música, revistas, seis periódicos diarios, libros infantiles, etc. Tenemos dos secciones destacadas: cómics y Japón, con una importante colección de kamishibai. Mensualmente compramos novedades de todo tipo.

## Además de los servicios convencionales de préstamo ¿se

## ofrece algún otro servicio o actividad en la biblioteca Yamaguchi?

Sí, para el público adulto la biblioteca organiza mensualmente 5 clubes de lectura (tres de carácter general y dos especializados en cómic y Japón). Además, cada mes hay un taller de haikus organizado por el grupo Haikunversaciones. Desde el año pasado, se ofrece un préstamo especial a domicilio para ancianos o personas con movilidad reducida.

Para el público infantil el tercer jueves de cada mes se realiza una sesión de cuentacuentos con kamishibai. A petición de los centros escolares de la zona organizamos visitas escolares para dar a conocer la biblioteca.

Puntualmente se realizan otro tipo de actividades: encuentros con autores, exposiciones, conferencias...

## Para finalizar, el pasado mes de noviembre se conmemoró el 35 aniversario del Hermandamiento de Pamplona y Yamaguchi, ¿organizasteis algún evento para la ocasión?



Sí, una delegación del Ayuntamiento de Yamaguchi visitó la biblioteca acompañada de miembros del Ayuntamiento de Pamplona. Se realizó una visita guiada en la que se mostró la colección de kamishibai y las obras comentadas en la tertulia de Japón durante sus seis años de existencia. Además, se enseñó el fondo que la biblioteca posee sobre este país, tanto de libros como de cine.

Para finalizar el acto se hizo un pequeño intercambio de regalos, consistentes en libros para la biblioteca municipal de Yamaguchi y kamishibai para nuestra biblioteca lo que nos permitirá incrementar la colección de este material que tanto éxito tiene entre nuestros usuarios de toda la ciudad y de la provincia.



**baines**  
decoración  
textil

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

# Inicio del curso en el euskaltegi

El pasado mes de octubre el euskaltegi Irrintzi de Donibane inició los cursos de euskera. Aun así, si te sigue interesando aprender euskera y se te pasó el periodo de matriculación, todavía estás a tiempo de apuntarte e incorporarte a las clases. Disponen de todos los niveles y horarios.

Estas fechas también son propicias para hacer un buen regalo y sorprender con algo distinto: un curso de euskera en el nivel que desees.



Bestaldetik, Irrintzi euskaltegian euskara ikasteaz gain, euskara praktikatzeko aukerak eskaintzen ditugu. Horren adibide dira azaroaren 13an Donibane peñan egindako afari mundiala edo abenduaren 11n San Fermin peñan burututako Iruñerriko gau-pasa. Eta honetaz gain, datorren abenduaren 22an gure egoitzan eginen dugun talo tailerra. Goiz eta arratsalde izanen da, animatu eta haiekin joan! Itxaronen zaituztete.

**bar OB**

ALMUERZOS · COMIDAS · CENAS  
FRITOS · BOCATAS VARIADOS

Monasterio de Iratxe, 68 - Tel. 948 254 762  
31011 Pamplona/Iruña

*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

# Donibane peñako eguna

Azaroaren 7an Donibane peñak bere 12. urteurrena ospatu zuen, goizez Barañain etorbidean daukaten etxabeen eta gauzez Deskalzos kalekoan. Jai giro ezin hobea eduki zuten bazkideen partehartze bikainari esker.



Goiza patatazko opilen lehiaketarekin hasi zen. Goizean goiz bertan aurkitzen ziren bazkideek dastatzeko aukera eduki zuten. Eguerdian kalejiran atera ziren Katxi txaranga eta Gartxot konpartsez lagunduta auzoko kaleetatik.

Kaleak animatu ondoren peñara itzuli ziren. 160 lagun elkartu ziren antolatu zuten bazkarian.

Bazkalostean 2015eko Sanferminetako argazki lehiaketako sariak eman zituzten. Irabazleak aurreko bi hilabeteetan lortutako bazkideen bozka gehien zituz-

tenak izan ziren. Ondoren, txarangaren abesti onenak entzun ondoren Lutzianoren emanaldiaz disfrutatu zuten.

Gaua iritisi zenean jai giroaz gozatzen jarraitu nahi zutenek Galtzerdi lokalera abiatu ziren, Deskalzos kaleko lokala.

## Sare, en defensa de los derechos

Como grupo de trabajo en Donibane Sare se propone la tarea de informar y concienciar a los diferentes agentes, colectivos y vecindario en general sobre la realidad de los y las presas políticas y exiliadas del barrio así como la necesidad de promover una ola de solidaridad que obligue a los estados a abandonar las prácticas no democráticas, haciendo que se respeten los derechos humanos.

Consideran que los derechos de las personas presas no pueden estar condicionados a intereses políticos. Son derechos fundamentales y siempre deben ser respetados. Sare remarca que no se puede jugar con ellos, manipularlos ni someterlos a contrapartidas. Y mucho menos establecer leyes que los hagan desaparecer, no al menos en un estado democrático.

Por eso, durante este curso

se van a centrar en las vulneraciones de los derechos de los y las presas políticas vascas. También en conseguir formulas para que estos sean respetados, basándose principalmente en tres objetivos: poner fin a la dispersión, acabar con el alargamiento de las condenas y denunciar la deficiente atención sanitaria, pidiendo la libertad de quienes tengan enfermedades graves e incurables en prisión.

**DALE COLOR AL BARRIO**  
COMPRÁ EN EL

son nuestras vecinas  
gure bizilagunak dira

están cerca  
hurbil daude

sin ellas,  
el barrio sería aburrido  
haiek gabe, auzoa  
aspergarría izanen  
litzateke

les importes  
y le den un trato  
personal  
garrantzibidea zara eta  
trato hurbile ematen  
diote

aportan vida al  
barrio  
auzoari bizia  
ematen diote

BERTAN, EROSI  
AUZOARI KOLORE EMAN

la Peña  
Donibane  
os desea  
¡Felices Fiestas!  
Urte berri on!

[www.donibane.org](http://www.donibane.org)

Avda. Barañain, 6 bajo  
Telf.: 948 266159  
948 278045  
31011 PAMPONA-IRUÑEA

# Semana Cultural de San Juan

La última semana del mes de noviembre varios locales de San Juan acogieron las actividades y exposiciones organizadas con motivo de la Semana Cultural del barrio.

A lo largo de esos siete días varios bares así como el IES Biurdana y San Juan Xar cedieron su espacio para que varios artistas expusieran sus obras. En el Toki Eder Carlos Klett colocó pinturas; en el IES Biurdana hubo una exposición de esculturas a cargo de Txema Goldaratz y Joseba

Burusco; en San Juan Xar se pudieron ver varios fotograbados de Felix Ortega; el Café Cream Garazi Esteban expuso "Una mirada a China"; en Los Alfares estuvo Nahia Etxarri con "retrospectiva" y en el caso del bar Gartxot fue Irkaitz Perez-Ilzarbe el encargado de llenar sus paredes con varias ilustraciones reunidas bajo el título ¿y por qué no?

Además, del 25 al 28 de noviembre se desarrollaron otras actividades. El miércoles 25 las voces de Donibane Kantuz! ani-

maron varios bares del barrio. El jueves hubo un cuentacuentos en la Agrupación Deportiva San Juan. El viernes se realizó un curso de iniciación al Blues y el Rock & Roll en San Juan Xar y, posteriormente, un concierto en el bar Onki Xin a cargo del cantautor Isaak Miguel. La última actividad que se desarrolló fue otro concierto en el mismo bar a cargo de Mike Invierno.

La semana cultural acabó el 29 de noviembre coincidiendo con el Día de Iruña.

## ¡Ni una más!

Al amparo del Día internacional contra la violencia machista varios vecinos y vecinas del barrio se juntaron en la plaza Azuelo con el fin de denunciar un año más esta lacra social.

Desde San Juan Xar, junto con diferentes sectores del barrio, han querido unirse a esta lucha dándole un carácter plural y participativo con el objetivo de

favorecer una mayor concienciación que ayude a la erradicación de cualquier violencia que se ejerza sobre las mujeres.

De esta manera, han querido reivindicar que la sociedad no puede ni debe aceptar una sola muerte o agresión más. Han proclamado que tampoco se puede justificar ni proteger a los hombres que agreden, insultan, hu-



millan, acosan y asesinan. Y, por último, han subrayado que ninguna mujer debe sufrir malos tratos.

**BAR GARTXOT**

Zorionak eta urte berri on!

**COMIDA CASERA  
ETXEKO JANARIA**

c/ San Alberto Magno, 10 bajo  
31011 Pamplona - Iruña  
Telf.: 948 251 050 • [www.bargartxot.com](http://www.bargartxot.com)

**SHARON**  
ESTETICA

Tratamientos faciales y corporales  
Depilaciones  
Manicura y pedicura

**Premiamos tu fidelidad**

**Ofertas especiales para clientas**

**TARJETAS REGALO**

c/ Monasterio de Urdax, 49 bajo  
Tif.: 948 278 715/601 334 734 - 31001 PAMPLONA

*Estas navidades*  
*elige*  
comercio, hostelería y servicios  
*de cercanía.*

SORTEAMOS 1.500€

*Eguberri hauetan*  
*aukeratu*  
merkataritza, ostalaritza eta zerbitzu  
*hurbila.*

1.500€ ZOZKETATUKO DITUGU





# Horra, horra, ... badator Olentzero

**Abenduaren 24an Olentzero Donibaneke kaleetan zehar ibiliko da berriz ere. Urtero bezala, goizetik ospakizun jarduera ezberdinak burutuko dira auzoan zehar.**

Goizeko 9:30tan Olentzerorekin batera kalejira bat aterako da Sanjuandarretik. Baserritarrez jantzirik, eta fanfarrearekin batera, ibilbidea hasiko dute Donibaneke Peñara Monasterio de Irache eta Monasterio de Urdax kaleak zeharkatuz.

10:00etan Olentzero Donibaneke Peñara izango da peñakide txikiari opariak banatzeko. Ordu bat

igarota, 11:00ak aldera, kalejirak jarraituko du Martin Azpilikueta norabideruntz.

11:30etatik 13:30etara bitartean entablatu bat prestatuko da Olentzero igotzeko eta haurren nahiak eta idatzitako eskutitzak jasotzeko. Mahiak ere izango dira txikiak marraztu edo gau magiko honetan jaso nahi dituzten gauzen zerrenda idaz dezaten.

Bestaldetik, goiza hotza izango delakoan, txokolata herrikoa egingo da gorputzak beroan sartzeko. Sanjuandarrek fanfarrea izango da goiza alaitzeaz arduratuko dena.

13:30etatik aurrera ibilbidea martxan jarriko da berriz ere Bayona kaletik Donibane Peñara heldu arte. Behin hona iritsita, 14:00ak aldera, bazkari herrikoa hasiko da. Aurreko egunetan bazkari txartelak salgai jarriko dira 5eurotan Toki Eder tabernan eta SanJuanXarren.



## PLANYCOP

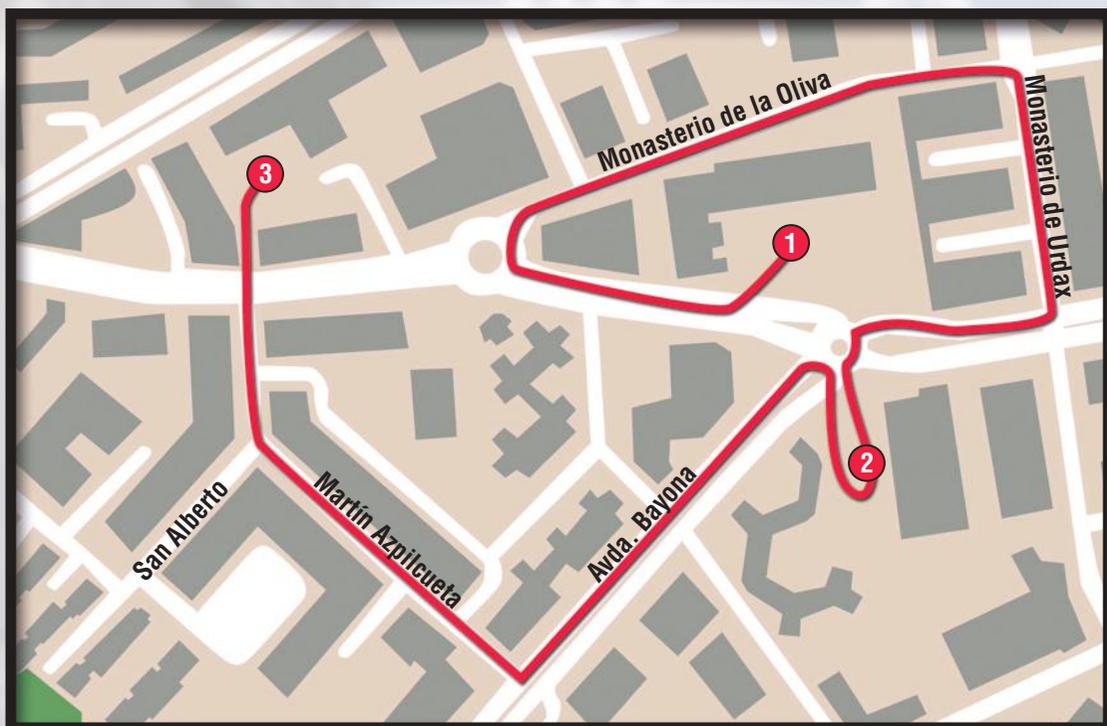
San Alberto Magno, 6 · Telf. y Fax: 948 254 091  
e-mail: [planycop@yahoo.es](mailto:planycop@yahoo.es) · Pamplona-Iruña

Fotocopias en blanco y negro  
Fotocopias color  
Planos/Imprenta-Imprenta digital  
Encuadernaciones  
Plastificados/Estampación camisetas  
Invitaciones de boda

Zuri-beltzeko fotokopiak  
Koloretako fotokopiak  
Planoak/Imprenta-Imprenta digitala  
Koadernaketak  
Plastifikazioak/Kamisetak  
Erztei gonbitak

urte berri on!

# Olentzeroren arratsaldeko ibilbidea



18:30etan Azuelo enparantzatik irtengo da Olentzeroren arratsaldeko kalejira (1), hortik Ozone diskotekako errotondara abiatuko da, Oliba Monasterioa, Urdax Monasterioa, Baiona etorbidea, Obispo Irurita enparantza (2, geldialdi bat eginen da), Baiona etorbidea, Martín Azpilikueta, Oliba Monasterioa eta San Juan Xarren amaituko da (3).

Arratsaldean geldialdi bakarra burutuko da kalejiraren erdialderantz; Obispo Irurita enparantza izanen da. Bertan, abesbatzak abestuko du eta ondoren, dantzak egonen dira. Behin bukaturik, joaldunek kalejiraren bigarren zatiari hasiera emanen diote San Juan Xarreran iritsi ondoren zortzikoa joko da egunari amaiera emateko.

Urte berri on!

**LOOK & FIND**<sup>®</sup>

1ª RED INMOBILIARIA

**LOOK & FIND**<sup>®</sup>

1ª RED INMOBILIARIA

**LOOK & FIND**<sup>®</sup>

1ª RED INMOBILIARIA

**www.lookandfind.es**

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

¡Felices fiestas!

# Esta Navidad en la zona de Martín Azpilcueta



**La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta iniciará próximamente su campaña de Navidad, con iluminación navideña y regalos para su clientela.**

Llega la Navidad y nos inunda. Queramos o no, nos guste más o menos, estamos a un paso de la Navidad, y en la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta les gusta celebrarla con todos nosotros, clientes, vecinos y visitantes.

Para este año tienen preparadas diferentes actividades, lo primero porque quieren tener una zona comercial acorde con estas fechas: alegre y decorada para la ocasión; y lo segundo porque quieren disfrutar en estos días de algunas actividades para compartirlas con todos y todas vosotras. En este sentido vamos a encontrar diferentes actividades:

- Sortean un total de 15 jamones entre la clientela que realice compras desde el 14 de diciembre hasta el 6 de enero. El sorteo de Navidad se ha convertido en una tradición. Lo único que necesitarás será comprar en los establecimientos asociados; en ellos te entregarán, de forma gratuita, boletos para participar en este sorteo.
- El alumbrado navideño se encendió el pasado 29 de noviembre, día de San Saturnino, y se mantendrá hasta el 6 de enero. Esta iluminación se lleva a cabo gracias al esfuerzo económico de los establecimientos integrados en la Asociación, a la colaboración de algunas otras entidades y otros establecimientos no integrados.
- El día 24 de diciembre, en horario de mañana, Olentzero estará en nuestra zona comercial para que todos los niños y niñas que quieran puedan estar con él.
- Campanadas de Nochevieja de 2015. El 31 de diciembre quieren celebrar la llegada del nuevo año con la clientela, vecindario y visitantes de la zona comercial, pero debido a que cada uno

de ellos lo hará con sus familiares y allegados por la noche, como siempre, lo realizarán a las 12:00 de la mañana. Dispondrán de todo lo necesario para dar las 12 campanadas y felicitar a todos aquellos que se quieran acercar.

Desde la Asociación tampoco se olvidan que en estas fechas se produce un mayor gasto, el consumo se incrementa tanto por las celebraciones como por los regalos y pequeños o grandes caprichos que nos damos.

En este sentido quieren recordarnos que la zona comercial de Martín de Azpilcueta, en el corazón de San Juan, encontramos prácticamente todo lo que podamos necesitar para estas fechas. Productos de máxima calidad para las celebraciones con familiares y amistades, para que nuestras cocinas estén perfectamente surtidas y podamos disfrutar de comidas y cenas magníficas. Objetos para que nuestro hogar esté perfectamente decorado. Productos y servicios para poder realizar los regalos tanto de Olentzero como de los Reyes Magos, con todo un abanico en el que elegir desde moda, complementos, productos para el hogar, para la oficina, y regalos en general; prácticamente en un paseo de ocio y compras podemos comprar nuestros regalos y tomarnos un aperitivo en la zona comercial en un ambiente distendido y relajado.

Además, disponen de zona de aparcamiento en la misma puerta de los establecimientos comerciales para que resulte más cómodo llevar a cabo las compras.

Y, por último, quieren trasladar a todos los lectores su deseo de una feliz Navidad y un feliz 2016 en el que volverán a contar con ellos todos los días.

hoy  
hablamos  
con...

# Sanivet Urdax



Desde 1989 Sanivet ha ofrecido un incomparable servicio sanitario a los animales del barrio. Su equipo, perfectamente formado, asesora sobre la mejor solución para cada necesidad. Ahora continúan su servicio en la calle Monasterio de Urdax 43, debido a su cambio de ubicación a mediados de abril de 2015.

## ¿Por qué habéis elegido esta ubicación?

La razón principal ha sido continuar ofreciendo el servicio sanitario a los animales del barrio.

En 1989, hace ya 26 años, comenzamos nuestra andadura en la calle Monasterio de Irache.

## ¿Qué servicios prestáis en Sanivet Urdax?

Estamos especializados en medicina preventiva dentro del campo de los animales de compañía. Nuestro equipo es capaz de planificar y dirigir las necesidades sanitarias de cada uno de nuestros pacientes, desde que nacen hasta que se hace mayores.

Somos pioneros a nivel nacional en el uso de Planes de salud que concretamos en nuestras diferentes modalidades de Tarjeta Veterinaria Sanivet Urdax.

En las nuevas instalaciones contamos con los últimos avances en el campo de la cirugía



tanto de tejidos blandos como a la traumatología.

También estamos cualificados para resolver problemas de comportamiento animal.

Además, contamos con una tienda especializada ampliamente surtida; y si no encuentras lo que necesitas, lo localizaremos y te lo traemos. También destaca nuestra implicación en contar siempre con alimentos naturales, sanos y de máxima calidad.

## Además de la Tarjeta Veterinaria, ¿qué otras actuaciones tienen como fin potenciar la prevención sanitaria?

Mantenemos a los propietarios informados en todo momento

sobre las actuaciones sanitarias preventivas que necesitan sus animales; les avisamos del momento en el que deben aplicar los diferentes tratamientos. También les facilitamos el acceso a pruebas diagnósticas, tratamientos o actuaciones quirúrgicas de carácter preventivo mediante campañas en las que bajamos significativamente los precios.

Actualmente estamos en plena campaña de Prevención de la leishmaniasis.

## Cómo se plantea el futuro?

Con ilusión más que suficiente para permanecer dando servicio al barrio durante otros 26 años más.

Sanivet Urdax  
Centro Veterinario

Tarjeta sanitaria:

Nombre: Sanivet Urdax  
Propietario:  
Nº Chip: 0000000000000000  
Plan de salud Adulto  
IDENTIFICACIÓN

c/ Monasterio de urdax, 43 • 31011 Pamplona • T. 948 10 82 79 | 637 397 031  
www.saniveturdax.com - infosaniveturdax@gmail.com

# Peluquería Sergio Irisarri

Hace 8 meses Sergio abrió una peluquería en la trasera de la plaza Monasterio de Azuelo. Desde entonces, su amplia experiencia en el sector así como su trato cercano está impulsando este nuevo negocio en el barrio.

**¿Cuál es tu experiencia desde la apertura?**

La verdad que en estos 8 meses la gente del barrio me ha acogido muy bien teniendo en cuenta la cantidad de peluquerías que hay por los alrededores.

**¿Cómo y en qué momento descubriste que querías dedicarte a este oficio?**

Creo que toda mi vida me ha atraído el mundo de la peluquería; no te despiertas un día y decides ser peluquero, creo que eso se lleva por dentro. Empecé con 16 años la academia y desde entonces, de una forma u otra, no he parado.

**¿Qué te ha impulsado a abrir tu propia peluquería?**

En gran parte las circunstancias, y por otro lado la ilusión y la mo-



tivación personal de dar un gran paso hacia adelante.

**¿Cómo la definirías? ¿Qué la caracteriza?**

Realmente no sé como la definiría, trato de hacerlo todo lo mejor posible, así como innovar y conseguir que el resultado sea satisfactorio.

Lo que sí me caracteriza es el trato personal, el tiempo que paso hablando con la clientela sobre el trabajo a ejecutar. Le propongo cambios y le doy ideas, siempre haciendo un visagismo personal; la comunicación y la complicidad entre el peluquero y el cliente me

parece muy importante.

**Visagismo, ¿qué significa?**

Es el estudio detallado de las formas, volúmenes y líneas faciales de cada persona para después realizar un corte, color o peinado apropiado y personalizado para cada persona.

**¿Cómo te enfrentas a un corte o cambio de look?**

Con ganas, con decisión con tranquilidad; el cliente apuesta por ti, si no te ve motivado y tranquilo tu inseguridad pasa a ser la suya, y el resultado no será el esperado.

## SERGIO IRISARRI

PELUQUERO



Plaza M<sup>o</sup> Azuelo 1, trasera · 31001 PAMPLONA  
Telf.: 948 59 11 28 / 684 142 351 · irisarri.m@gmail.com

# ABC Sofás, el confort en casa

Ya han pasado más de dos años desde que en junio de 2013 ABC Sofás abriera sus puertas al público en el barrio de San Juan, concretamente frente al tanatorio Irache. Al frente se encuentran Arantxa

y Josetxo que, con más de 20 años de atención al público en el mundo del sofá, ofrecen una orientación completamente personalizada.

**ABC Sofás, ¿cómo se os ocurrió el nombre?**

Realmente son mis iniciales: Arantxa Barragan Cubas. Nos pareció muy divertido y curioso a la vez que personalizado.

**Uno llega a ABC Sofás y, ¿qué se encuentra?**

Se encuentra con un espacio dedicado al sofá y a su relax. Podemos decir que en ABC Sofás encuentras lo que buscas gracias a la atención, personalizada y gratuita, que ofrecemos desde que encarga el sofá hasta que lo instalamos en su casa.

Ponemos especial interés en asesorar a las personas que depositan su confianza en nosotros, sobre todo para que encuentren el que mejor se adapte a sus necesidades.

**¿Qué clase de sofás podemos encontrar?**

Vendemos productos de una calidad inmejorable para un público

completamente diverso. Además, disponemos de modelos más adecuados: con poco fondo, brazo alto para poder levantarse bien y algo más bajos de manera que lleguen bien al suelo.

**¿Podéis adaptar los sofás a las necesidades de la clientela?**

Sí, podemos adaptarnos a todo tipo de clientes y sus necesidades: ajustando fondos, modificando brazos, etc

**¿Cuál es la tendencia actual?**

Hace tres meses estuve en la feria de Milán, donde se marca tendencia, y podría decir que en pequeñas cantidades se lleva el flur y la pata de gallo. También, gracias a las telas aquaclean (cualquier mancha se limpia con agua), se estilan los tonos pastel.

**Para finalizar, ¿en qué te debes fijar a la hora de comprar uno?**

Cada uno tenemos nuestras propias necesidades. Y por ello, nos



fama  
Sofás  
para disfrutar

gusta ofrecer un asesoramiento gratuito y personalizado para ofrecer el mejor resultado

**ABC**sofás  
Es innovación

C/Monasterio de Irache, 43  
31011 Pamplona  
T. 948 04 67 20  
hola@abcsofas.es  
www.abcsofas.es  
 abcsofas.es

**A menudo nos llegan noticias preocupantes sobre el consumo de alcohol, sobre su exceso o el inicio en edades cada vez más tempranas; resulta**

**una droga legal demasiado accesible.**

**Para profundizar sobre el tema, hemos entrevistado a una profesional del Centro de Salud de San Juan, la Doctora Arceiz.**

### **¿Que debemos saber sobre el alcohol?**

En primer lugar es preciso saber que determinadas conductas y costumbres, como puede ser el consumo de alcohol -bebidas alcohólicas- que en un principio parecen atractivas e inofensivas, pueden terminar siendo muy peligrosas. Y ello no significa que tengas que renunciar a divertirme.

### **¿Todas las bebidas alcohólicas son iguales?**

#### **¿Hay distintos tipos?**

Existen de dos tipos. Por un lado se encuentran las bebidas fermentadas. Son aquellas que se obtienen a raíz de la fermentación de un mosto abundante en azúcares. Por ejemplo: la sidra, el cava, el vino y la cerveza. Su grado de alcohol puede oscilar entre 5 y 15 grados.

Por otro lado están las bebidas destiladas. En este caso son las que se obtienen mediante un proceso artificial, destilando una bebida fermentada y aumentando su concentración de alcohol puro: la ginebra, el ron, el whisky, el vodka, el anís, el coñac, el aguardiente y los licores afrutados. Su grado de alcohol suele oscilar entre los 17 y 45 grados. Sin embargo, a excepción del grado de concentración de alcohol, no existen diferencias entre las distintas bebidas.

### **¿Cómo se puede saber el grado de alcohol que contiene una bebida?**

El grado de alcohol o graduación alcohólica de una bebida está indicado en su etiqueta y representa la concentración o porcentaje (%) de etanol que contiene.

Cuando decimos que un vino tiene 12 grados alcohólicos queremos decir que en 1 litro de ese vino hay 120 ml de alcohol puro o un 12% de alcohol.

### **¿Todos los consumos de alcohol son iguales?**

No, se puede decir que existen diferentes tipos de consumo de alcohol, algunos son peligrosos y destructivos. Por ello es importante distinguir entre uso y abuso.

#### **¿Qué es el uso?**

El USO hace referencia a aquel consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, no reporta al individuo consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales).

#### **Y, ¿qué se entiende por abuso?**

El ABUSO, sin embargo, es aquel consumo que puede tener consecuencias muy negativas, agudas o crónicas para las personas. Ello puede ocurrir porque se superen determinadas cantidades... o debido a las actividades que se realizan simultáneamente, como la conducción de un coche o de una moto...también por determinadas características de la persona: ser muy joven, estar embarazada, tener un problema de salud,...

### **¿En que medida influye la edad en el consumo de alcohol?**

La defensa metabólica ante el alcohol es más baja en menores de 17 años, por lo que su consumo en estas etapas de la vida puede producir más fácilmente alteraciones orgánicas y/o psicológicas.

**Cuando bebemos bebidas alcohólicas, ¿hay**

# s bebidas alcohólicas



## alguna forma de saber cuánto alcohol ingerimos?

Un método que se utiliza para calcular el consumo de alcohol es el basado en unidades (drinks). Cada unidad equivale a 8-10 gramos de alcohol.

Para una rápida valoración del alcohol consumido, utiliza la siguiente tabla:

Tipo de Bebida	Volumen	Nº de unidades
Vino	1 vaso (100 ml)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200 ml)	1
	1 litro	5
Copas	1 copa (50 ml)	2
	1 carajillo (25 ml)	1
	1 combinado (50 ml)	2
	1 litro	40
Generosos (jerez, cava, vermut)	1 copa (50 ml)	1
	1 vermut (100 ml)	2
	1 litro	20

## Por último ¿cuándo se considera que una persona es bebedora de riesgo?

Definir "bebedor o bebedora de riesgo" significa consumir 28 o más UBE\*/semana para hombres y 17 UBE/semana para mujeres. El atracón o llamado Binge drinking se define como el consumo de gran cantidad de alcohol en pocas horas: 6 UBE por ocasión en hombres y 4 UBE: por ocasión en mujeres.

Esta forma de toma de alcohol se considera de riesgo en sí misma, ya que lo que se produce es una intoxicación alcohólica, sobre todo pensando en adolescentes y gente joven. En cuanto al espacio de tiempo, que la ingesta se realice en pocas horas, en 2, 4, 6, 24 horas, y en cuanto a frecuencia de la ingesta, por lo menos, una vez al mes.

\*UBE: Con el fin de unificar criterios a la hora de calcular el consumo de alcohol, la Organización Mundial de la Salud (OMS), estipuló su medida a través de la Unidad de Bebida Estándar (U.B.E.). Cada U.B.E. supone entre 8 y 13 gramos de alcohol puro. Con una U.B.E. se puede medir la cantidad de alcohol puro, no la cantidad de líquido que se bebe. Un hígado sano puede metabolizar alrededor de una U.B.E cada hora u hora y media.

# Aprendiendo a maridar la

Llega diciembre y con él la Navidad y el fin de año. Una época repleta de comidas familiares, de empresa o entre las amistades. En la mayoría de ocasiones estamos seguros de qué pedir o hacer para comer. Sin embargo, ¿sabemos realmente cómo maridarlas?

Entendemos el maridaje como la unión o combinación de comidas con bebidas. Existen tres denominaciones: maridaje por asociación, por contraste y complementación.

Hay ciertos consejos que podemos seguir para entender cómo funciona la unión de sabores y aromas entre las diferentes bebidas y comidas. Aun así, debemos remarcar que aunque existan ciertas normas que se dan por supuestas, al fin y al cabo, se trata de una cuestión de gustos.

A continuación, os citamos qué bebidas son adecuadas a cada plato.



atrevido, pruébalo con chocolate de alta pureza de cacao, te sorprenderá!

## VINOS TINTOS

**Jóvenes.** Charcutería, quesos semicurados, pescados azules, algunas carnes blancas, incluso rojas asadas, como el cabrito o el cordero. Admite setas y platos de bacalao salseado, y en general pescados en salsa

**Crianza:** Carnes a la brasa, asados, guisos de carnes rojas, quesos curados, charcutería.

**Reserva y Gran Reserva:** Platos de caza y guisos más sutiles y elaborados. Y si eres un poco más

## VINOS BLANCOS

**Vinos blancos jóvenes sencillos, "facilonos":** aperitivos o entrantes muy ligeros.

**Vinos blancos jóvenes más serios, de mayor enjundia (de variedades nobles):** Pescados blancos, Mariscos, quesos frescos, ensaladas, algunas mousses.

**Vinos blancos fermentados en barrica:** Quesos curados, Verduras, Ahumados, carnes blancas, algunos arroces.

Bar  
Cafetería  
**Kendal**

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

**mfm** Marco P.M.  
ESTILISMO

Monasterio de Urdax, 38  
Pamplona - Iruña

Telf.: 948 27 82 14  
[www.marcopm.com](http://www.marcopm.com)

# as comidas

## VINOS ROSADOS

Verduras, pastas, arroces, quesos suaves, tortillas, macedonia de frutas.

## VINOS DULCES

Se puede decir que son especialmente idóneos para acompañar postres: bizcochos, frutas, tartas con frutos secos y crema pastelera. También marida muy bien con el foie y los patés.

## SIDRA

Se acompaña similar al vino blanco seco, principalmente de pescado azul. También puede maridarse con lácteos y aves.

## CERVEZA

**IPA (Cerveza ámbar británica amarga):** Especialmente verduras a la plancha, bechamel, quesos fuertes, aves y frutos secos.

**Triple malta o rubias fuertes:** Con pescado azul, mariscos y quesos semi fuertes (queso azul, brie, camembert).

**Negra seca:** Básicamente carnes rojas. El maridaje se asemeja al de los vinos tintos añejados.



Realizado en nuestro taller

**Joyería - Relojería  
Jesús Huarte**

Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227



Zorionak eta urte berri on!

**BEER KUPELA**

20 CERVEZAS GARAGARDOAK 14

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



tallas 40-52

**dekho**  
Mujer

**ofertas  
NAVIDEÑAS**

moda

Mº de la Oliva, 23  
31011 - Pamplona



**Pintxo pote** miércoles y jueves 19h-23h

**Menú casero diario 9,90€**  
de lunes a domingo

**Menú Fin de semana 19,90€**

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

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

café bar  
**picasso**

# Demos la bienvenida al nuevo año,

Faltan muy pocos días para la celebración de uno de los actos que, probablemente, sea de los más esperados y que más personas reúne: la Nochevieja. En nuestro caso, despedimos el año comiendo doce

uvas, una por cada campanada, con el fin de atraer a la buena suerte el año venidero. Pero, ¿sabemos el origen de esta tradición? ¿Y cómo se celebra en otras partes?

Parece ser que el origen de la tradición de comer 12 uvas se remonta a diciembre de 1896 en la Puerta del Sol madrileña.

Hasta entonces sólo las familias acomodadas madrileñas celebraban la entrada del año comiendo uvas y bebiendo champán. Supuestamente debía ser una tradición importada por la aristocracia francesa o alemana.

En aquel año, 1896, un grupo de madrileños decidieron ironizar la costumbre burguesa acudiendo a la Puerta del Sol a comer uvas. Este acto fue popularizándose poco a poco; incluso llegó a expandirse por otras provincias.

Sin embargo, fue en 1909 cuando tuvo el impulso definitivo. En este año los agricultores levantinos de Murcia y Alicante se encontraron con un excedente de uva que, con la intención de vender su producción, popularizaron esta costumbre.

## 12 CURIOSIDADES

1. La famosa bola del reloj de la Puerta del Sol baja 35 segundos antes de comenzar a dar las campanadas.
2. Japón también despide el año con campana-



das, pero no son las doce que tenemos aquí. Son campanas de los templos budistas. Las tocan 108 veces, un número sagrado en el budismo; simboliza los defectos humanos. Es el Joya no kane.

3. La Isla Kiritimati (en el archipiélago de Kiribati), que en castellano se traduciría como "Isla de Navidad" es el primer lugar del planeta que recibe el nuevo año. La diferencia horaria con España es de 13 horas, por lo que, cuando aquí estemos celebrando el año nuevo allí será una del mediodía.
4. Las mandarinas son consideradas un bien preciado en Rusia, son símbolo de riqueza. Por eso, en esta cena las colocan encima de la mesa en la que están tomando otros alimentos.



Monasterio de la Oliva, 3  
31011 PAMPLONA  
Telf.: 948 256 066

concorde  
bar

Joaquín Chocarro  
Instalaciones de Hostelería

Taller y exposición  
c/ Monasterio de Irache, 39 bajo  
31011 Pamplona

Telf.: 948 273 802  
Fax: 948 172 765

# pero ¿cómo?

5. En Italia esta noche también es conocida como 'Notte di Capodanno'. En lugar de tomar las 12 uvas comen un plato de lentejas durante la cena; se cree que cuantas más se comen más dinero se gana.
6. En Estados Unidos también están pendientes de la cuenta atrás del reloj para despedir el año. La diferencia está en la bienvenida: se besan efusivamente.
7. En las zonas más rurales del Reino Unido muchas personas, portando algún presente en forma de dulce, salen de sus casas para ir a visitar a sus familiares o amistades como símbolo de buena suerte.
8. En Londres son miles las personas que se juntan bajo Big Ben para abrazarse y cantar al unísono la tradicional canción escocesa "Auld Lang Syne".
9. La tradición danesa marca romper los platos tras la cena de nochevieja. Otra tradición más antigua es subirse a la silla y saltar con la última campanda.
10. En algunas zonas de Alemania sirven con abundancia con el fin de dejar un poco en cada plato como símbolo de alimento para el año venidero.
11. En Grecia se toma un pastel llamado "Vassilopitta" en el que se suele incluir una moneda de oro o de plata.
12. En los países del centro y sur de América (allí es verano) celebran este día cenando platos tradicionales y encendiendo hogueras y pirotecnias al son de verbenas callejeras.



Más de 40 años  
en tu hogar

CASA FUNDADA EN  
**1973**

c/ Iturrama, 25-27 • Teléfono: 948 25 10 38  
c/ Monasterio Oliva, 1 • Teléfono: 948 25 10 38



**Barceló**  
VIAJES

evoluciona a:

**B** the travel brand

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



**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



## ¡ESTAMOS DE ANIVERSARIO!

En **Comercial Setecma** llevamos **30 años** y para celebrarlo **sorteamos 30 productos** entre todos nuestros clientes.

entra, compra y  
conserva el tiquet  
de compra

participarás en  
el sorteo el día  
**18/12**

**30 productos**  
de regalo

algo se  
cuece

# Mantecados



## Ingredientes:

250gr harina  
200gr manteca  
150gr azúcar  
4 yemas de huevo  
1 cucharadita de canela  
50gr almendra molida  
Aceite  
(alrededor de 40 unidades)

Llega la Navidad, y qué mejor ocasión que aprovechar este espacio para hacer una receta tan señalada en estas fechas: mantecados. Un alimento ideal para compartir tanto en las sobremesas como en las meriendas familiares.

En primer lugar debemos quitar la humedad a la harina y a la almendra. Para ello encendemos el horno a 100°C, extendemos bien ambos ingredientes en una bandeja y una vez que esté precalentado la introducimos. De vez en cuando deberemos removerla. Es importante que no se llegue a tostar (no debe cambiar el color).

Aprovecharemos este momento para mezclar en un bol la manteca con el azúcar. Una vez que consigamos una masa uniforme le añadiremos la canela y volvemos a batir la masa.

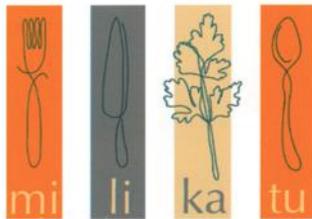
Este transcurso de tiempo será suficiente para que tanto la harina como la almendra se hayan secado (aproximadamente 10 minutos). Sacamos la bandeja del horno y esperamos a que se enfríe. Una vez que vuelvan a estar a temperatura ambiente lo añadiremos a la mezcla junto con dos yemas de huevo y un chorrito de aceite y comenzaremos a amasar. Debemos conseguir una masa homogénea.

Cuando esté lista la extenderemos sobre una superficie enharinada dejando un grosor aproximadamente de un dedo. utilizar un cortador de galletas o un vaso para ir creando las formas. Batimos las otras dos yemas para aplicarlas sobre la superficie de los mantecados y, finalmente, le añadiremos un poco de sésamo.

Colocamos todas las piezas sobre una bandeja forrada con papel encerado y las introducimos en el horno a 180°C una vez que esté precalentado.

Ahora solo nos queda esperar alrededor de 20 minutos hasta que estén bien tostados. Y una vez fríos, ¡a comer!

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



**¡Feliz Navidad!  
Zorionak eta  
urte berri-ön!**

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





**Recorrido:** 1,7 km + 7,4 km  
**Desnivel:** 142 m  
**Dificultad:** fácil  
**Duración:** 45min + 2:30h

### Cómo llegar

Tomamos la carretera N-121 dirección Campanas. Pocos kilómetros después de pasar Beriáin, a la izquierda, encontraremos el desvío a Tiebas, giramos y seguimos hasta llegar a Guerendiáin.

Una vez que hayamos aparcado el coche en Guerendiáin comenzamos a subir por sus calles hasta llegar a la iglesia que encontraremos en la parte superior del pueblo. Atravesamos la barrera que corta el paso a los vehículos y tomamos el camino de la izquierda (el de la derecha será el que, después de visitar la cueva, nos lleve hasta Tiebas).

Continuaremos por la pista hasta encontrarnos de frente

## Visita a la Cueva del Diablo

Con la llegada del invierno nos adentramos en la época de lluvias y nieves. Seguramente nos de más pereza salir de casa. Por eso, el recorrido que os planteamos en esta edición se encuentra a tan solo 20 minutos de Pamplona. Tiene especial interés arqueológico ya que visitamos por un lado la cueva del Diablo, lugar donde se encontraron restos de nuestros antepasados (actualmente están expuestos en el museo arqueológico de Navarra) y por otro lado, el castillo de Tiebas, residencia de los reyes Teobaldo II, Enrique I y Carlos II.

con un pequeño corral. A partir de este punto empezaremos a subir por la senda que está al lado. Según vayamos avanzando tendremos una buena vista de la sierra del Perdón y de la cuenca de Pamplona.

El trayecto transcurre por un sencillo sendero estrecho y pedregoso rodeado de vegetación: bojés y algún que otro roble. Además, está "balizado" con alargadas cintas de plástico atadas a

las ramas de algunos árboles, así que no tiene pérdida.

Caminaremos monte arriba sobrepasando dos indicadores. Cuando lleguemos al tercero seguiremos la marcha por la derecha y continuaremos subiendo siempre de frente a pesar de que en algún momento el camino se desdibuje un poco.

Después de pasar la última señal sortearemos por la derecha una gran piedra que obsta-

Música en vivo y monólogos

JUEVES PINCHO GRATIS con tu cerveza

**Bar Sorbo**

c/ Monasterio Belate, 3 - 5  
31011 Pamplona

**MOVETECK**

PORTABLES SOFTWARE SISTEMA CENADORES MOVIENTES

c/ Monasterio de la Oliva 21, bajo - Telf.: 848 41 41 61



## lo y el castillo de Tiebas

culiza ligeramente el paso y llegaremos a la boca de la cueva.

Ahora nos toca el momento más emocionante: adentrarnos en la Cueva del Diablo o Diabloluzulo. Mientras no nos hayamos olvidado las linternas o frontales en casa podremos recorrerla en su totalidad sin mayor problema; hay que tener cuidado con el suelo, puede resultar especialmente resbaladizo.

En su interior podremos disfrutar de varias salas embellecidas con distintas formaciones rocosas: estalactitas, estalagmitas, columnas,...

Aun así, en invierno, es recomendable no pasar de la primera sala ya que hay una importante colonia de murciélagos en fase de hibernación; son muy sensibles a las alteraciones del sueño invernal y podríamos ocasionar-

les la muerte por estrés.

Después de esta magnífica visita descenderemos por el mismo camino hasta nuestro punto de partida: la iglesia de Guerediáin. Desde aquí, si seguimos con ánimo de caminar, tomaremos el camino de la derecha. Nos llevará hasta el siguiente pueblo: Tiebas (3,8kms). En este caso se trata de un tramo del Camino de Santiago aragonés. Es una senda bien balizada que transcurre entre los bosquecillos de la falda de la sierra de Alaiz.

Al final de este trayecto, en lo alto de un pequeño cerro, encontraremos el castillo de Tiebas. Y con la visita a los restos de esta fortificación damos por finalizado el recorrido que hemos planteado para esta edición. Ahora, sólo nos quedará regresar por el mismo trayecto.

**Tiebaseko Gaztelua.** XIII. mendeko eraikin gotikoko jauregia da; segur aski Teobaldo II.a Nafarroako erregearen (1253-1270) aginduz eraikia. Nafarroako hainbat erregeek bizilekutzat erabili zuten: Teobaldo II.ak berak, Enrike I.ak eta Karlos II.ak.

Bizitoki izateaz gain, erregearen artxiboa, altxortegiaren egoitza eta koroaren presondegia izan zen.

1378an suntsitu zuten, Gaztelarekiko gerratean. Bertan behera utzita geratu zen XV. mendea arte; orduko hartan, Beaumont familiari eman zioten, eta Joan Beaumontek berreraiki zuen.

Espainiako Independentziako gerran (1808-1812) berriz ere suntsitu zuten, kasu hontan kalte konpoezinekin.



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

c/ Monasterio de la Oliva, 52 - 31011 - Pamplona  
Telf. - Fax: 948 261 239



**• MANTENIMIENTO • SISTEMAS DE AUDIO  
• MECÁNICA • AIRE ACONDICIONADO  
• ELECTRICIDAD • PRE-ITV  
• ELECTRONICA • SERVICIO RÁPIDO**

c/ Monasterio Irache, 70, 31011 Pamplona  
Telf. : 948 262 694

### Asteartea 15 martes

- Biblioteca Yamaguchi. A las 18:00h el grupo Haikus, de Haikunversaciones, se reunirá en la biblioteca para comentar sus creaciones y hablar sobre haikus. Entrada libre
- Planetario. Los días 15, 16 y 17 de diciembre estará la exposición del "XXXV Concurso fotográfico de montaña de Iruña"

No se permitirá la entrada de personas adultas

### Asteartea 22 martes

- Planetario. Finaliza las proyecciones infantiles: "¿Dónde está el eguzkilore?"; en euskera y castellano (entrada: 3€); y las proyecciones para público en general: "Cielo profundo" (entrada: 4€) y "Regreso a la luna (entrada: 3€)

### Asteazkena 16 miércoles

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30h encuentro-tertulia sobre comics coordinado por Jesús García Salguero. El tema del mes es asesinos. Se comentarán los siguientes:

- Yo, asesino, de Antonio Altarriba y Keko
- Asesino, de Jacamon y Matz

Entrada libre (se aconseja haber leído los cómics para participar en la tertulia)

### Osteguna 24 jueves

- Olentzero. A las 9:30h kalejira desde SanJuanXar. A las 14:00h comida popular en la peña Donibane. A las 18:30h kalejira desde la plaza Azuelo

### Ostirala 25 viernes

- Ronda de Villancicos por las calles del barrio. A las 18:00h desde la Parroquia San Paúl. Al finalizar la rondalla, se realizará una chocolatada

### Osteguna 17 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 18:00h cuentacuentos con Kamishibai en la sala infantil. Narradoras: M<sup>a</sup> Jesús Ollo y Loli Francés. Entrada libre;

### Sábado 26 larunbata

- Parroquia San Vicente de Paúl. Del 26 al 31 de diciembre acogerá el mercadillo solidario organizado por la asociación Salhaketa



c/ Monasterio de Urdax, 17 bajo  
31011 Pamplona-Iruña  
Tef.: 948 268 614  
648 188 407  
www.centrosurya.com

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

YOGA • PILATES  
CHIKUNG - TAICHI  
CURSOS MINDFULNESS  
ESCUELA DE BAILE

Atzo ta gaurko musika  
música de ayer y hoy

duo de acordeones  
**Hauspo-K**

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273

# CATAS DE CERVEZAS

en Beer Kupela

Para más información

llamar al:

848 470 153

¿Quieres que aparezcan publicadas en la agenda cultural las actividades, talleres o eventos que organizas?

Envía un mail a:

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

Antolatzen dituzun aktibitate, tailer edo ikuskizunak agenda kulturallean argitaratzea nahi duzu?

Bidali mezu bat ondorengo mailera:

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

## Centro de salud de San Juan

Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud de San Juan con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre qué es la diabetes
- Talleres sobre alimentación y ejercicio en los pacientes diabéticos
- Talleres sobre hipoglucemias e hiperglucemias y complicaciones
- Talleres sobre el pie diabético y sus cuidados
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre el manejo de inhaladores
- Talleres de Prevención Cardiovascular
- Talleres de hábitos saludables (en pediatría)

## Local vecinal San Juan Xar

En enero se abre el nuevo plazo de matriculación para los cursos que se ofertan en el local vecinal San Juan Xar (c/ Plaza Monasterio de Iranzu, 6 bajo). Los horarios de San Juan Xar son de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h o enviando un mail a [auzoproiekto@hotmail.com](mailto:auzoproiekto@hotmail.com)

- Pilates
- Euskal Dantzak
- Pintura
- Kantuz
- Fanfarre
- Historia de Nafarroa
- Trikititxa y pandero
- Grupo de Teatro



BI-AK

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS

[WWW.GRAFICASBIAK.COM](http://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](mailto:biak@graficasbiak.com)

# Creando un calendario didáctico



## ¿Qué necesitamos?

- Un calendario grande, preferiblemente aquellos que tienen un mes en cada página, para poder escribir cómodamente en las casillas que indican cada día.
- Rotuladores de colores
- Lápiz
- Papel

## Objetivo:

Esta actividad ayudará a que tu hijo o hija desarrolle el concepto

Aprovechando esta época en la que podemos encontrar calendarios del año que viene en cualquier parte, os proponemos una actividad orientada a trabajar el tiempo con niños y niñas de 4 ó 5 años de edad.

del tiempo y de la secuencia al mostrarlo gráficamente. Además, servirá para aprender fechas señaladas y otros datos que nos puedan parecer interesantes en torno a días concretos. Por ejemplo, aprovechando que llegan las navidades, podemos hablarles sobre el Olentzero, la Nochevieja y los Reyes Magos.

## Planteamiento:

En primer lugar cogemos un papel y un lápiz para anotar todas las fechas que posteriormente queramos marcar en el calendario.

Las primeras podrían ser los cumpleaños de los familiares y las amistades más próximas, como el de los y las amigas de la escuela. Las vacaciones es-

colares también pueden resultar interesantes, de esta forma será un poco más consciente de sus días lectivos.

La actividad resultará más interesante si acompañamos con explicaciones los días marcados. Por ejemplo, podríamos hablarles sobre el inicio de cada estación y acerca de los solsticios.

Una vez que hayamos alisado todas las fechas que nos hayan parecido interesantes, procederemos a marcarlas en las casillas correspondientes del calendario. Para este momento convendría usar rotuladores para asociar cada color a un grupo de días. Por ejemplo los cumpleaños de los familiares en azul, el de los amigos en verde, las vacaciones escolares en rojo,...



# Esta Navidad decora tu hogar con **mi casa**



**Otras ideas para regalar...**



c/ Monasterio de Urdax, 19 · 31011 PAMPLONA

# NAVIDAD

*en la zona Martín Azpilcueta*

**egubertiak 2015**

Sorteo de 15 jamones / 15 urdaiazpikoen zozketa

COLABORAN: Carnicería Borja, Carnicería Irure, Jamones Romero

Sorteo 7 de enero a las 19:15 en Bolsos Nagore

Olentzero

24 de diciembre a las 11:30h

Celebra las campanadas / Ospatu kanpanadak

31 de diciembre a las 12:00h

Iluminamos la zona comercial / Kaleen argiztaketa

Bases en los establecimientos asociados

[www.comerciantesemartinazpilcueta.es](http://www.comerciantesemartinazpilcueta.es) - también en 

ORGANIZA:  
ANTOLANZALEA:



COLABORAN:  
LAGUNTZAILEAK:

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

Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udalak

 Gobierno  
de Navarra

**LA NAVIDAD  
ESTÁ AQUÍ AL LADO.  
LAS MEJORES TIENDAS,  
TAMBIÉN**

**HURBIL DITUGU  
EGUBERRIAK.  
DENDA HOBERENAK  
ERE BAI**

*denda txikiak,  
persona handiak  
pequeño comercio,  
grandes personas*

Nafarroako  
Gobernua



Gobierno  
de Navarra