

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

5. zka

por Navidad

diciembre 2014



LA REFORMA A TU MEDIDA...

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

ambito reforma

ambito cocina

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

ambito cocina

c/ San Alberto, 5

31011 Pamplona

Tel.: 948 251 582

cocina@ambitococina.com

www.ambitococina.com

Nuñez
FLORISTERÍA

10%
Cliente VIP

¡Feliz Navidad!



C/ Ermitagaña, 2 (junto cines Golem) / Telf.: 948 272 803

Esta Navidad, te proponemos...

...un sorteo de 20 jamones por tus compras entre los días 15 de diciembre y 5 de enero.

...recibir a Olentzero en la zona comercial para los más pequeños de la casa.

...música en la zona comercial para animar tus compras.

...e iluminación navideña en la zona comercial.

Todo en la Zona de Martín de Azpilcueta,
en el corazón de San Juan.

Más información en: comerciantesmartindeazpilcueta.es



Colaboran:



SECCIONES: De paseo por el barrio 4-15 Hoy hablamos con... 16-17 El rincón saludable 18-19 Especial Navidad 20-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Agenda Kulturala 28-29 Jolasean 30

Sumario



Marco PM Estilistas gana por segunda vez el pre- mio Fígaro

Esta firma, situada en la calle Monasterio de Urdax 38, ha sido galardonada por el prestigioso club Fígaro por segundo año consecutivo.



El Olen- tzero llega a San Juan

Información sobre las actividades que se realizarán en el barrio el 24 de diciembre con motivo de la llegada del Olentzero.



El Estudio fotográfico Orduna Vallés y la inmobilia- ria Look & Find acer- can sus estableci- mientos al barrio



¿Dónde comprar?

Cuando realizemos las compras navideñas recordemos hacerlo en los comercios locales.



Cardo con gambas

Una receta ideal para estas fechas y sorprender a tus comensales.



Experi- mento: al mal tiempo buena cara

30

25

21

16-17

14-15

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Asociación de Comerciantes Martin Azpilcueta, Eduardo Orduna, Marco P.M., Peña Donibane, San Juan Xar e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL
NA 1981-2013

Klaseak ematen...

Urrian hasi ziren klaseak Irrintzi AEK euskaltegian. Bertako irakasleetako batekin, Maider Irurozkirekin, hilabete hauetan bizi izandakoaz eta Korrikaz aritu gara.

Aurten hasitakoekin zabiltza, zer moduz?

Oso gustura, talde oso jatorra da, asistentzia oso ona eta jarra-bikaina dutena, berehala saiatzen dira ikasitakoa erabiltzen eta pentsa, hilabete eta gutxi pasa zenean, euskaltegiko afaria egin genuen eta afari oso eman zuten euskaraz egiten!

Nolakoak dira zuen klaseak?

AEKren metodologia metodologia komunikatiboa da, hau da, hizkuntza erabili behar dugu, hizkuntzak ez daude apaletan egoteko, hizkuntzak biziak dira, bizitasuna behar dute, ahoan egon behar dute. Eta hori da guk bultzatzen duguna, erabiliz ikasi, ikasiz ulertu eta ulertuz erabili, sorgin gorpila. Gurean aritzen direnak berehala hasten dira kalean ere euskaraz hitz egiten, euskaldun komunitate handitzen, euskararen aldeko apustua egiten.

Nolakoak eta nongoak dira ikasleak?

Gurean toki guztietako jendea dago, Donibanekoa, Alde Zaharrekoa, Burlatakoa baita Madril eta Teruelekoak ere! Jarrera oso ona dute guztiek eta lehen aipatu bezala, berehala eramaten dute euskara euskaltegitik kale-

ra, kontu garrantzitsuenetarikoa bat da hau; nola eta zer eragina duen euskaltegiak eta ikasleek haien inguruan, auzoa edo hiria dela; nola euskalduntzen duten familia eta nola euskalduntzen duten haien auzoa. Jakin gabe ere, euskaren aldeko subjektu aktiboak dira.



Ikasturte honetan Korrika izanen da, kon-taguzu aurtengo Korrikaren nondik norakoak:

Bada, Korrika izanen dugu gure artean bai, 19. Korrika!! Aurten Urepelen hasi eta Bilbon bukatuko da, martxoaren 19tik 29ra. Euskal Herria osoa zeharkatu du Euskara eta AEKren aldeko oihuak.

"Herri hau euskaraz pentsatuko dugu, edo ez da izanen" zioen Amets Arzallusek Korrika 18ren amaieran, Baionan. Eta aurten argi utzi nahi dugu guk guztiok dugula Euskal Herria benetan

euskaren herria izateko giltza, guk egin dezakegu, elkarren ondoan lan eginez, elkarri entzunez, elkarrekin mintzatuz, elkarrengandik ikasiz, egin AHAL dugu, bai noski! Horregatik gu EUSKAHALDUNak gara, gaitasuna dugulako, ahal dugulako eta nahi dugulako. Guk geuk eginen dugulako.

Eta nola landuko da Korrika auzoan?

Hori auzokideen esku dago, auzokideek prestatzen dute Korrika. Urtero bezala, auzo eta herri guztietan ez bada, gehienetan bai, Korrika batzordeak antolatuko ditugu. Batzorde hauetan edozeinek

parte har dezake, euskaltzale guztiak ongi etorriak dira. Bertan auzoa Korrikaz nola busti erabakiko dute; nola dekoratu auzoa, ze eskaintza kultural egin, nola egin Korrikari ongi etorria, zer nola egin Korrikarentzat dirua lortzeko, nola kutsatu euskararen aldeko lana. Oso lan polita eta interesgarria egiten dute batzorde hauek eta hemendik gonbidapena luzatu nahi diegu pertsona guztiei bertan parte hartzera, denok gara ongi etorriak eta denok gara beharrezkoak Korrikak eta AEKk aurrera egiteko.

...aprendiendo euskera

A su vez, Carlos Berraondo es un alumno que se ha matriculado por primera vez en euskera. En esta entrevista nos cuenta cuál es su experiencia y sus vivencias en el euskaltegi.

¿Qué te ha impulsado a aprender euskara?

Llevaba un tiempo en el que quería ponerme a aprender euskara, por gusto y, sobre todo, por entender y aprender más de nuestra cultura. Finalmente, este año, laboralmente se me ha presentado la oportunidad y he de aprovecharla.

¿Por qué Irrintzi AEK?

Tenía claro que de aprender euskara iba a ser en AEK, pues gente conocida que ha estudiado en sus centros me había hablado muy bien de la forma en que te enseñan el euskara, con clases muy dinámicas y participativas.

¿Qué expectativas tienes?

Poco a poco aprender lo suficiente para tener una conversación en euskara. Mi meta no es conseguir títulos oficiales ni mucho menos, sino aprender para poder vivir en euskara en el día a día.



Lleváis unos dos meses de clase, ¿qué tal?

Al principio empiezas con un poco de miedo hacia lo desconocido, gente nueva de todas las edades con las que no sabes cómo congeniarás, y la vergüenza de creer que eres el que menos euskara sabe de la clase. Pero enseguida cambió todo.

Tenemos un grupo espectacular en cuanto a ganas de

aprender y, sobre todo, un grupo estupendo en cuanto a calidad humana. Nos apoyamos, nos entendemos y quienes más avanzan tienden la mano para que nadie se quede atrás.

¿Cómo son las clases?

Las clases son muy amenas, participativas, con mucho repaso... bueno, y que solo se usa el euskara. Aunque haya que repetirlo, aunque nos equivoquemos una y otra vez, lo hacemos todo en euskara. Se nos reparte mucho material, se realizan juegos para el repaso de lo aprendido en clases anteriores, cantamos canciones... ¡no hay tiempo al aburrimiento!

¿Que le dirías a alguien que no sabe si apuntarse o no?

Que se apunte, que va a disfrutar con el euskara y del euskara; y sobre todo que desde el primer día no se arrepentirá de haber dado el paso. Merece la pena.



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

presenta este cupón



Gadifer
joyeros

-REPARAMOS RELOJES DE PARED
-30% DTO. EN ORO
-50% DTO. EN RELOJES SELECCIONADOS

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



Donibane- neko Aste Kulturala

Urriaren bigarren hamabostaldian, 22tik 25era zehazki, Donibaneke aste kulturala burutu zen. Lau egun hauetan hainbat jardunaldi ezberdin antolatu ziren auzoan zehar.

Urriaren 22an, asteazkena, San Juan Xarren arratsaldeko zortziretan "Iruña-Pamplona Capital" dokumentala eta mahaingurua burutu zen Jose Asironekin buru.

Hurrengo egunean, Doniba-

ne Kirol Elkartean fronteniseko txapelketa jokatu zen.

Ostiraleak, urriak 24, zortzitatik aurrera trikititxaren soinuaz eta kantuz bete ziren auzoko kaleak egindako poteoarekin. Ondoren, Donibane peñan prestatutako bertso afarira abiatu ziren.

Azkenik, larunbatean, arratsaldeko 19:00etan Donibane Kirol Elkartean Orquesta de Cámara Paulino Otamendik musika emanaldia eskeini zuen.

HUARTE

*Jai zoriontsuak
opa dizuegu*



Martin Azpilkueta, 22 · IRUÑA- PAMPLONA · Tel 948 254 823



EGUZKI

ELECTROMECHANICA

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

c/ Monasterio de la Oliva, Nº 52, 31011 Pamplona
 Telf. - Fax: 948 261 239



Marco P.M. Estilistas gana por segunda vez el premio Fígaro

La firma Marco PM Estilistas ha vuelto a ser galardonada por el prestigioso Club Fígaro, en esta ocasión con dos premios: mejor colección masculina y mejor puesta en escena.

La noche del 20 de octubre, en el marco de la feria profesional Salón Look Internacional celebrado en Madrid. Entre los 15 equipos finalistas la firma Marco PM Estilistas resultó ganadora de los Premios de la Peluquería Española. En esta 5ª edición, el Club Fígaro le entregó dos premios: a la mejor colección masculina y a la mejor puesta en escena.

La colección que presentó, "Latin jazz", está inspirada en los músicos. *"He querido homenajear los años 50, así como a los músicos del Latin jazz"*. Marco también afirma que fue la película "Calle 54" la que le conmovió y a través de la cual acabó desarrollando su inspiración.

Los peinados que presentó en esta edición son de estilo muy

actual pero evocando a los años 50.

Además, el Club Fígaro le galardonó con el premio Pasarela Fígaro. Fue un jurado in situ, vinculado a la moda y los medios de comunicación, quien premió la mejor puesta en escena de los finalistas sobre el escenario.

Gracias a estos premios, entre otras cosas, Marco PM está adquiriendo cada vez más relevancia en el sector; le supone un prestigio extra.





Halloween en José María de Huarte

El pasado viernes 31 de octubre, los escolares del colegio público José María de Huarte de San Juan celebraron el día de Halloween.

Acorde con sus enseñanzas, ya que se trata de un centro con Programa British, el alumnado de este colegio de San Juan suelen organizar actividades relacionadas con la cultura británica. En esta ocasión celebraron la Noche de Brujas, también conocida como Halloween.

A lo largo de la tarde de aquél día se hicieron dos sesiones de juegos en el patio como el "ghost bowling", "dangling apples" o el "spooky limbo". En la primera participó el alumnado de infantil y primer ciclo; y en la segunda sesión de los juegos tradicionales participaron los y las de tercero a sexto.

Además, la semana anterior hubo una exposición en el centro con los dibujos de quienes se presentaron al concurso de dibujo de Halloween. La APYMA otorgó un premio al ganador de cada curso.

ORIGEN. Lo que hoy conocemos como la Noche de Brujas o Halloween se celebraba hacen más de 3000 años por los Celtas, un pueblo guerrero que habitaba zonas de Irlanda, Inglaterra, Escocia y Francia. Precisamente el 31 de octubre, los Celtas celebraban el fin de año con el Samhain, una fiesta pagana. Con la inmigración europea a los Estados Unidos, principalmente la de los irlandeses católicos en 1846, llegó la tradición de Halloween al continente americano. Cuando se habla de Halloween o Día de las Brujas se piensa en disfraces, maquillaje, fiesta, dulces y niños; pero la tradición indica que su celebración no siempre fue festiva y alegre, y que los ritos que se practicaban durante la noche tenían un carácter purificador y religioso.



Garaje Galar
Lavado Exterior e interior de su coche

Horario de lunes a viernes
8:30 a 13:00 y 15:00 a 20:00
sábados de 8:30 a 13:00

c/ San Alberto Magno, 5 bajo - 31011 Pamplona (San Juan)
Telf.: 663 98 39 65

Aceite
Filtros
Escapes
Amortiguadores
Baterías
Pastillas y zapatas de freno
Neumáticos de varias marcas



IÑAKI
ILUMINACIÓN

Iñaki

Martín Azpilcueta 5 y 10 - 31011 Pamplona
Telf.: 948 254 146 - 948 178 016

Día de la peña Donibane

El sábado 8 de noviembre se celebró el 11º Día de la peña Donibane. A primera hora de la mañana, los socios y socias más animadas empezaron a cocinar para presentarse al habitual concurso de tortilla de patata. Un jurado fue el encargado de otorgar los premios, sin embargo, el resto de personas que se encontraban en el local fueron las más afortunadas ya que pudieron degustar todas las tortillas presentadas.

Después de este buen almuerzo, a media mañana, desempolvamos la pancarta de Sanfermines y emprendieron un pasacalles por el barrio. En él participaron la comparsa Gartxot, gigantes txikis de Azpilagaña, los gaiteros y cómo no, la más que conocida Txaranga Katxi, encargada de amenizar todos los eventos festivos de la peña.

Recorrieron todo el barrio haciendo paradas en los bares Concorde, El Pilar y Bikoka. Los y las vecinas de San Juan no dudaron en sumarse a esta marcha festiva. De hecho ha sido, con diferencia, la salida más numerosa.

Sobre las 14:00h regresaron a su local de la avenida Barañain. Alrededor de 200 personas se juntaron en la comida que tuvo lugar en la peña. Y como era de esperar, en la sobremesa fue Luciano con su música quien hizo levantar de sus sillas a todas esas personas. Las siguientes dos horas la peña se convirtió en una pista de baile.

El día finalizó con una bocata y posterior



fiesta en el local que tienen en la calle Descalzos. El equipo de Boscos fue el encargado de servir la bebida hasta el final de la fiesta.

Desde la peña Donibane han querido agradecer el éxito de esta jornada a los bares Concorde, El Pilar y Bikoka, así como a Anuntxi de Planycop, el bar Piskolabis encargados de preparar los bocatas, a Luziano, los serviciales del equipo de Boscos y a todos los socios, socias y demás acompañantes que participaron en el día de la peña.



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

www.donibane.org

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



Garajo
RELOJERIA JOYERIA

Jai Zoriontsuak!!
¡Felices 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



Curso de defensa personal

El 12 y 13 de noviembre la peña Donibane acogió un curso de defensa personal dirigido a mujeres. Miguel García, instructor nacional de la Asociación Internacional Krav Maga Security, fue el encargado de impartirlo. Susana Mendivil, socia y participante, nos cuenta su experiencia.

¿Qué os enseñaron en estos dos días?

A correr y gritar. Nos dieron nociones para saber defendernos ante una agresión; aprendimos a cubrirnos la cara y atacar a los puntos débiles.

También nos recomendaron llevar siempre con nosotras algún arma legal como puede ser el spray. Pero, sobre todo, a correr y gritar. Eso nos quedó claro desde el primer momento.

¿Cómo se desarrolló?

La primera clase fue más teórica, sobre asociaciones y el maltrato a la mujer. Sin embargo, aprendimos a pegar, a defendernos.

¿Con qué sensación te has quedado?

Con la de repetir. Ha sido muy interesante. Además acordamos quedar para repasar las tácticas que nos dieron, si no se olvidan, y ante una agresión nos debe salir por inercia.

Curso de cocina internacional

El 21 de octubre comenzó un curso de cocina Internacional en la peña Donibane. Durante los siguientes seis martes, Carina Cammarota se encargó de enseñar la elaboración de distintos platos internacionales a los quince socios y socias apuntadas a esta actividad.

Cada día prepararon un menú de una nacionalidad distinta. Y, como no podía ser menos, tras el esfuerzo de pasar tres horas reunidos en la cocina, llegaba lo mejor: la degustación de un exquisito menú internacional.





PLANYCOP

San Alberto Magno, 6 · Telf. y Fax: 948 254 091
e-mail: 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
Etzei gonbitak

urte berri on!

Campamento de Navidad

por el Club Albatros

Estas navidades, la asociación Club Albatros volverá a organizar un Campamento de Navidad. Se desarrollará del 26 al 30 de diciembre. Este año se desplazarán hasta Andiñ, a una casa al lado de las ruinas romanas de Andelos y Mendigorria.

Si te interesa o quieres recibir más información sobre el campamento o las diversas actividades que organizan a lo largo del año te puedes poner en contacto a través de su mail: albatros.club@hotmail.com

Mercadillo solidario

La asociación Salhaketa (asociación en defensa de las personas presas y sus familiares), en colaboración con la parroquia de San Vicente de Paúl, van a organizar un mercadillo solidario desde el 26 al 31 de diciembre en los locales de la parroquia.

Su objetivo es obtener fondos para uno de sus proyectos, concretamente para el piso de estancia temporal gestionado por Salhaketa. Si te gusta la idea y quieres colaborar o bien donar objetos al mercadillo deberás ponerte en contacto con la asociación: salhaketa.nafarroa@gmail.com



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

Centro de actividades para el bienestar

Yoga, Yoga embarazadas, Yoga en familia, Chikung, Taichi, Mindfulness, Relajación e Inteligencia emocional...

Bailes latinos con Albert & Ari

MRW
Nos movemos por ti

transporte urgente

c/ Virgen de Codés, 12 bajo
31011 PAMPLONA
Telf.: 948 175 577

www.mrw.es
03209@grupomrw.com

Talleres LekuaAuto

chapa y pintura

Precios anticrisis,
pida presupuesto
sin compromiso

c/ Mº de Irache, 23
Telfs.: 948 273 752
679 229 308



euskalerriairratia.com

fm 91.4

- Iruñerriko irratia euskaldun eta independentea
- Gobernuaren traben gainetik aurrera, zuen baimenarekin

Bazkidetu!

euskalerriairratia.com - 948 17 01 51

Rondalla infantil de Villancicos

La última semana de colegio, antes de las vacaciones navideñas, el alumnado de infantil y primer ciclo de primaria del colegio público José María de Huarte realizarán una rondalla de villancicos por el barrio.

Este año harán el siguiente recorrido: San Alberto Magno, Martín Azpilcueta, Monasterio de la Oliva, vuelta a la calle Martín Azpilcueta por detrás, avda. Bayona y de ahí regresarán al colegio

Se trata de una dinámica que vienen realizando los últimos años con el objetivo de transmitir el espíritu festivo al barrio.



Asociación Jubilados Oskia



La Asociación de Jubilados Oskia también ha preparado varias actividades para este frío mes de diciembre.

El lunes 15, a las 18h, tendrá lugar una conferencia-coloquio sobre comunicación positiva a cargo de Ana Apesteguía.

El jueves 18, a partir de las 17:00h, tendrá lugar cuatro partidas de Bingo gratuito con sus correspondientes líneas. Será exclusivo para los socios y socias. A continuación, se rifarán con el

número de asociado seis lotes de Navidad. Finalizarán la tarde con una merienda.

El martes 23 celebrarán la fiesta de la llegada del invierno con un baile y posterior merienda en el local a partir de las 17:30h. Será necesaria la invitación ya que el aforo es limitado.

Por último, el martes 30, a partir de las 17:00h, la Coral Oskia participará en el concurso de Villancicos que anualmente se celebra en los Jesuitas.

Menú casero diario 9,90€
de lunes a viernes
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

Es Navidad en la Zona de Martín de Azpilcueta

La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta lleva a cabo sus actividades para celebrar la Navidad desde el día 15 de diciembre.



Es Navidad y la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta, en el corazón de San Juan, también quiere unirse al ambiente festivo propio de estas fiestas. Pero lo más interesante son las actividades que van a desarrollar.

Por las compras que realicemos en los establecimientos asociados entre los días 15 de diciembre y 5 de enero, recibiremos boletos para participar en el sorteo de 20 jamones.

Además, 20 clientes podrán disfrutar de un jamón de gran ca-

lidad para que la cuesta de enero les resulte más cómoda; y todo por realizar sus compras en los establecimientos asociados.

Se llevará a cabo un recibimiento al Olentzero para que todos los niños que deseen puedan acercarse a contarle lo que quieren que les traiga la noche del día 24 de diciembre. También dispondrán de animación musical durante algunas de las tardes de la Navidad, para que la zona comercial esté animada y sea más gratos para todos los que pasen a realizar sus compras.

Disponen también de una zona comercial engalanada para la ocasión. Además de haber recuperados las luces de Navidad en la zona comercial, las farolas están engalanadas con cesteros con flores de Pascua y de arbolitos identificando a los establecimientos que son asociados.

Y, como ocurre a lo largo de todo el año, los que acudamos a la zona comercial con el vehículo propio dispondremos de aparcamiento gratuito, dado que los establecimientos asociados nos abonan el coste de la tasa de aparcamiento, ya sea en metálico y hasta 1 € si presentamos el ticket de aparcamiento, ya sea mediante monedas de aparcamiento.

La Asociación busca con esta campaña unirse a la festividad de la Navidad y agradecer a sus vecinos y clientes la fidelidad que mantienen con la zona comercial y con los establecimientos asociados.

[BRICOMAD]
www.bricomadpamplona.es

hasta un
50%
de descuento

LIQUIDACIÓN TOTAL POR JUBILACIÓN

c/ San Alberto Magno, 7 • 31011 PAMPLONA/IRUÑEA • Telf.: 948 267 902

El Olentzero llega a San Juan



Como viene siendo habitual, la tarde del 24 de diciembre el Olentzero volverá a recorrer las calles de San Juan. Sin embargo, desde primera hora de la mañana se realizarán distintas actividades festivas por las calles del barrio.

A las 9:30h de la mañana saldrá una Kalejira con el Olentzero desde Sanjuanaxar. Vestidos de caseros y caseras, y acompañadas por la fanfarre, comenzarán la marcha en dirección a la Peña Donibane recorriendo las calles Monasterio de Irache y Monasterio de Urdax.

A las 10:00h el Olentzero visitará la Peña Donibane para repartir los regalos a los txikis de

la peña. Y una hora y media más tarde, a las 11:00h, se retomará la kalejira dirección a Martín Azpilcueta.

Entre las 11:30h y las 13:30h se preparará un entablado para que suba el Olentzero y pueda recoger las cartas que le han escrito este año. También habrá varias mesas para que los y las más pequeñas dibujen o escriban lo que desean recibir en esta

noche mágica. Y como probablemente sea una fría mañana de invierno, se realizará una chocolatada popular para entrar en calor. La fanfarre de Sanjuanaxar será la encargada de amenizar la mañana.

A partir de las 13:30h se retomará la marcha por la avenida Bayona hasta llegar a la Peña Donibane. Una vez allí, sobre las 14:00h, comenzará la comida popular. Los días previo se pondrán a la venta los bonos de la comida s por 5€ en el bar Toki Eder y en SanJuanXar.



Travesía Mº Velate 2 · IRUÑEA
Telf.: 696 328 084
xabi.ikastetxea@ono.com

ESO, BACHILLER, FP Y SELECTIVIDAD UNIVERSIDAD

(Álgebra, Cálculo, Estadística, Física, Electrotecnia, automatismos, Inglés y euskera)

ENSEÑANZA PERSONALIZADA GRUPOS REDUCIDOS

Se atiende por WhatsApp




TARJETAS REGALO

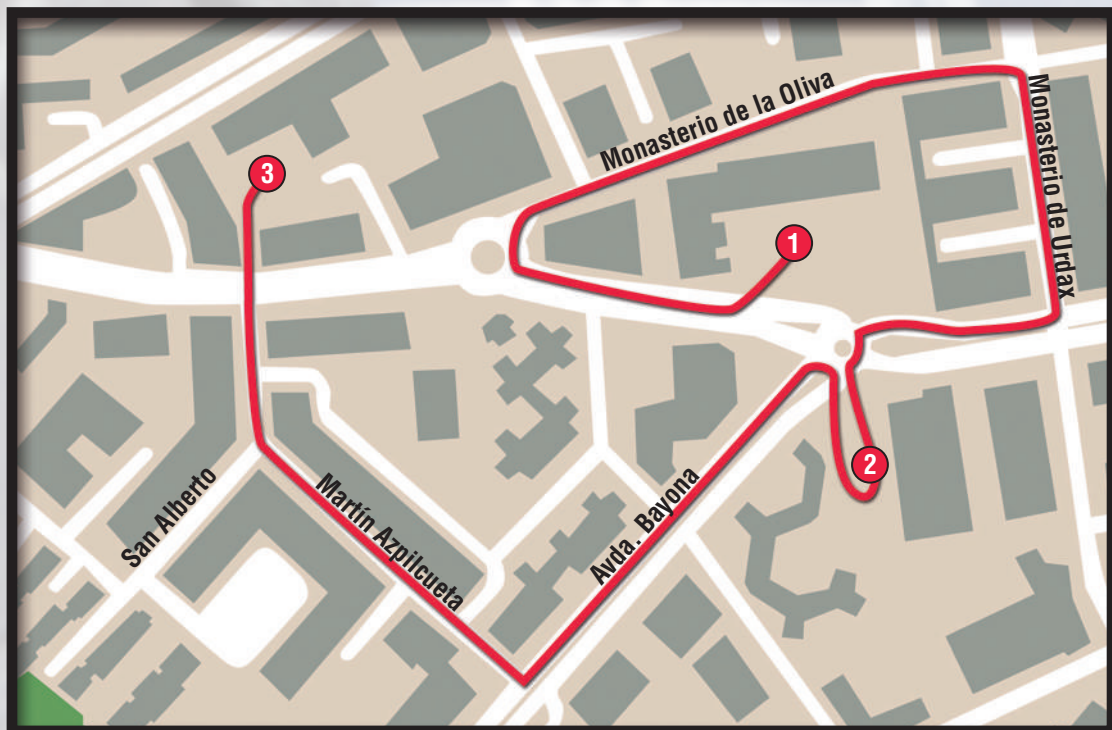
c/ Monasterio de Urdax, 49 bajo
Tlf.: 948 278 715 - 31001 PAMPLONA

Tratamientos faciales y corporales
Depilaciones
Manicura y pedicura

Premiamos tu fidelidad

Ofertas especiales para clientas

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 enparantzan izanen da. Bertan, abesbatzak abestuko du eta ondoren, dantzak egonen dira. Behin bukaturik, joaldunek kalejiraren bigarren zatia hasiera emanen diote San Juan Xarreran iritsi ondoren zortzikoa joko da egunari amaiera emateko.

días

sin IVA

en todos nuestros artículos

Válido del 2/12/2014 al 5/01/2015

*no acumulable a otras promociones

ÓPTICA IRUÑA

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO



21% de dto. en gafas de sol



10% de dto. en gafas de vista

MONASTERIO DE ALLOZ, 4
31008 PAMPLONA
T.F. 948 36 52 57
OPTICAIRUNA@YAHOO.ES

hoy
hablamos
con...

Look & Find

Desde finales de 2003 la inmobiliaria Look & Find, situada en la calle Monasterio de la Oliva 60 bajo, ofrece un servicio completo de asesoramiento sobre viviendas y locales, tanto de venta como alquiler, en toda Navarra; aun así, están especializados en Pamplona y comarca.

¿Cómo ves el sector en el barrio?

Está aumentando considerablemente, tanto las ventas como los alquileres. Los pisos vuelven a tener unos precios más considerables. Por eso, jóvenes que en su día tuvieron que marcharse del barrio ya que los precios de las viviendas eran inalcanzables para sus bolsillos están volviendo a San Juan. Se han dado cuenta que esta zona ofrece muchos servicios y no tienes que depender del coche; y esto se traduce en calidad de vida.

Entonces, ¿crees que los jóvenes tienen mayor posibilidad de independizarse?

En general sí. Estamos hablando de que el precio de la vivienda ha bajado muchísimo, un 70% menos de cuando tocó techo. Y a esto se suma que los bancos vuelven a ofrecer créditos. También debemos tener en cuenta

que el Euribor está en mínimos históricos. Aunque eso sí, siempre les hará falta tener un dinero ahorrado para la entrada a esas hipotecas.

Por lo tanto, ¿se ha salido de la crisis inmobiliaria?

Vemos que todavía hay crisis, pero sí que es cierto que las ventas están aumentando. Está claro que no se va a volver nunca a los años buenos que hemos tenido, pero volvemos a estar entre la media normal; al fin y al cabo, la vivienda es una necesidad.

Por lo tanto, ¿es un buen momento para comprar?

Efectivamente, los precios han bajado mucho y los bancos vuelven a dar créditos.

Ya lo sabes, si estás interesado en comprar o vender un piso Look & Find es tu inmobiliaria. Su asesoramiento será imprescindible para tu elección.



Urte berri on!



1ª RED INMOBILIARIA

LOOK
1ª RED INMOBILIARIA
FIND

¡Felices fiestas!



1ª RED INMOBILIARIA

www.lookandfind.es

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



Si tienes un sueño, lucha por él

Estudio Fotográfico Orduna Vallés ha nacido de la experiencia de 15 años trabajando en el sector con un 100% de efectividad y fiabilidad; de evolución de la mano de la adaptación a las nuevas tecnologías, tendencias y necesidades, porque somos capaces de hacer que veas el mundo desde otro punto de vista; que disfrutes la fotografía como un estilo de vida y descubras con nosotros, más pronto que tarde, que los momentos más importantes de nuestra vida, son aquellos recuerdos que somos capaces de diseñar, soñando despiertos y enfocando la vida con precisión.

Entre un fotógrafo y una diseñadora de interiores, hemos querido fusionar dos ramas artísticas para crear una idea diferente al servicio de cada cliente.

Jóvenes y ambiciosos, con ganas de ofrecer a la gente lo mejor de nosotros mismos, con una visión positiva y alternativa de la época en la que estamos.

¿Qué podemos ofrecerte?

Multitud de servicios persona-

lizados, como fotos de carnet, reproducciones, retoques y coloreado de fotografías antiguas, orlas, collages, mosaicos, "war-holl", ampliaciones en diferentes soportes (lienzo, metacrilato, aluminio, lonas, vinilos, paneles luminosos...) enmarcaciones e infinidad de servicios que estaremos encantados de ofrecerte y asesorarte según tus necesidades.



¿Buscas un reportaje fotográfico?

Acércate a nuestro Estudio y estaremos encantados de diseñar un reportaje acorde a tus expectativas.

Próximamente conocerás toda nuestra versatilidad artística en nuestra página web. En las redes sociales (Facebook y Twitter) te mostraremos todos nuestros avances.



**ESTUDIO FOTOGRÁFICO
ORDUNA VALLÉS**

Una imagen, un recuerdo,
Nuevo estudio de fotografía
con la experiencia de siempre

c/ San Alberto, 4 - 31011 Pamplona
Telfs.: 948 101 296 / 695 186 777 - Eduardo Orduna
www.ordunavallesfoto.com

I-MOMENTS

Mil ideas para regalar
estas navidades!!!!

No esperes al último
día!!!

Entra en la web y
descárgate el software
gratuito o la app y
descubre lo fácil que es
regalar un bonito
recuerdo.

www.i-moments.com



Excesos en Navidad

**Aunque hace dos horas o tres que es de día
ha almorzado Juana huevos en tortilla,
jamón con tomate, dos o tres torrijas
tres melocotones y cuatro rosquillas.
Luego a sus palomas les echa unas migas
y dice al mirarlas comiendo la niña:
¡Cuidado si tragan estas palomita!**

Excesos hay de muchos tipos. En este espacio vamos a hacer referencia a los que guardan especial relación con la alimentación, más cuando tenemos la Navidad tan próxima. El descontrol alimentario en estas fechas es difícil de controlar, a una comida sigue otra, reuniones familiares, amigos, aperitivos... todo ello nos va a pasar factura.

De ahí la necesidad de tener en cuenta algunas consideraciones:

- La comida en exceso, grasas, dulce, alcohol, agrede a nuestro estómago y a

nuestro organismo produciendo acidez, gases, gastritis, descompensaciones en personas con patología de base como puede ser la diabetes o problemas cardiovasculares; además engordamos.

- El estómago es un músculo, cuando una persona come demasiado el estómago se dilata, si la situación se mantiene y el estómago se vuelve distendido, pierde el mecanismo de identificar la saciedad cuando ya hemos comido suficiente.

- Después de una gran comida el cuerpo precisa de mucha energía para digerirla y hay variaciones de glucosa en sangre, estas variaciones hacen que sintamos adormecimiento tras la comida.

- Problemas de reflujo al pasar el contenido gástrico del estómago al esófago produciendo acidez.
- Factores de riesgo vascular como obesidad, colesterol y diabetes se relacionan íntimamente con la alimentación.



VENTA Y REPARACIÓN DE BICICLETAS
GOI-CONTINI, S.L.

PAMPLONA
Monasterio de Urdax, 23
31011 Pamplona
Tel.: 948 067 722

MUTILVA BAJA
Pol. Ind. Mutilva Baja,
calle B -nave 1
31192 Mutilva
Tel.: 948 249 573

Estas navidades...
Los Reyes Magos pasan por Goi Contini



www.goicontini.com



Un estudio de investigación refiere que puede bastar un corto espacio de tiempo con un estilo de vida nocivo, para alterar la fisiología de una persona, es decir, existe un efecto prolongado sobre la masa grasa hasta dos años después de un gran consumo de comida y escaso ejercicio.

En las redes sociales se ha calculado que más de un 50% de la población sufren estrés y ansiedad durante las Fiestas Navideñas y alguna de las causas son: cansancio y bullicio, exceso de gastos, discusiones, falta de ejercicio, exceso de comida y bebida, demasiado tiempo en fami-

lia... otros.

El consejo, desde el centro de salud, es seguir, en la medida de lo posible, las indicaciones siguientes que por otro lado, son de sentido común:

- Planifique su tiempo y actividades teniendo en cuenta los imprevistos.
- Haga ejercicio de acuerdo a su estado y sus capacidades.
- Coma moderadamente, despacio y masticando bien los alimentos.
- Evite las bebidas con gas.
- Dosifique condimentos, pi-

cantes y dulces.

- Consuma a diario frutas y verduras.
- Beba agua, alrededor de litro y medio diario.
- Disfrute de las Navidades, de su familia y demás gente querida

Por último, los profesionales del centro de salud de San Juan queremos desearles unas felices fiestas y un próspero y feliz año nuevo

Ester Pérez, enfermera
Centro de Salud San Juan

Hablas inglés pero...
¿PUEDES ACREDITARLO?

ESIC
IDIOMAS
The language specialists

ESIC es centro preparador y examinador oficial de los Exámenes de



INTENSIVO FIRST

16 DE DICIEMBRE AL 5 DE MARZO (38 HORAS)
FECHA EXAMEN 7 DE MARZO DEL 2015

INTENSIVO CAE

15 DE DICIEMBRE AL 11 DE MARZO (42 HORAS)
FECHA EXAMEN 14 DE MARZO DEL 2015

PAMPLONA

Sancho el Fuerte, 38 Bajo

www.esicidiomas.com

948 17 30 11 | idiomas.pamplona@esic.edu

**especial
Navidad**



El oficio de castañera

Con la llegada de las primeras heladas, comenzamos a ver por las calles de nuestra ciudad la figura entrañable de “los o las castañeras”. Ya no encontraremos a aquellas tiernas abuelitas con su toquilla, el pañuelo que les cubría la cabeza y sus manos ennegrecidas por el carbón. Pero las nuevas generaciones, aunque parezca mentira, continúan con este oficio tan antiguo.

¿Cuál es su origen?

Su origen se podría remontar hasta los inicios de la recolección si entendemos castañera como persona que vende este fruto. Con el paso de los años fueron proliferando los puntos de venta o intercambio de castañas; aunque su mayor apogeo no se produjo hasta finales del s. XVII.

Hace años, durante los fríos inviernos, fueron las mujeres mayores las encargadas de vender castañas asadas en la calle. Eran personas muy entrañables y conocidas en sus barrios.

Sin embargo, aunque parezca mentira, este oficio se fue perdiendo poco a poco; estuvo a punto de desaparecer. Incluso se llegó a convertir en un servicio social para las personas que carecían de recursos económicos.

No obstante, hoy en día la cosa ha vuelto a cambiar. Los últimos años se ha ido transfor-

mando y adaptando a los tiempos que corren. Este oficio se ha “profesionalizado”; ahora, la venta ambulante de castañas está regulada por las normativas propias de cada ciudad. También podemos encontrar empresas que se dedican exclusivamente a su venta y explotación.

¿Por qué nuestras castañas asadas no son tan ricas como las de la castañera?

Es importante picarlas una a una para que no exploten y para ver si están buenas. Las malas se retiran y el resto se asan al carbón vegetal. Éste es el método tradicional y como la castaña queda más rica. Las que se hacen en casa no quedan igual porque el truco está en asarlas con carbón. Por último, se guardan en una mantita para que estén más blandas y sean más fácil de pelar.

**Bar
Cafetería
Kendal**

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



Museo del Vino



Sancho el Fuerte, 77 - Tfno.: 948 27 98 77 - Pamplona

¿Dónde compramos?

Llegan las navidades, y con ellas el habitual intercambio de regalos. Es un momento en el que se realizan muchas compras, por eso es conveniente tener en cuenta el qué y en dónde compramos.

Los y las consumidoras debemos recordar que detrás de cada producto o servicio subyace una realidad que podemos apoyar o no en base a nuestras elecciones. Por eso, tenemos la capacidad de exigir cómo queremos que esos productos o servicios lleguen hasta nuestras manos.

A la hora de efectuar nuestras compras navideñas, así como las del resto del año, es recomendable realizarlas en los pequeños comercios. Es la única manera que tenemos al alcance de nuestra mano si queremos que prevalezca este mercado.

En las tiendas pequeñas de nuestro barrio podremos encontrar toda clase de productos de calidad. Además, a diferencia de lo que ocurre en las grandes superficies, recibiremos un trato personal y especializado.

También es importante conocer el origen y fabricación del producto. Si queremos mantenernos en un entorno saludable es aconsejable comprar productos locales y, en la medida de lo posible, artesanales.

Y recuerda, lo más valioso del regalo es el corazón, el sentimiento que se deposita en él.

c/ Alberto Magno 12
Telf.: 948 196 471

Zorionak!

JL
Joyeros Latorre
taller-reparación de joyería



Joaquín Chocarro
Instalaciones de Hostelería



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

Telf.: 948 273 802
Fax: 948 172 765

Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy



duo de acordeones
Hauspo-K

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273

**Estas Navidades cordero, gorrín, solomillo, etc.
de Navarra en Carnicería Bosco**



J. FERNANDEZ BOSCO, S.L.

les deseamos
Feliz Navidad
Urte berri on

Pasaje Zakatín, s/n-Tfno.: 948 22 49 62 - San Juan Bosco, N°9-Tfno.: 948 27 15 58 - Monasterio de Irache N°27-Tfno.: 948 27 55 52

La Navidad, ¿cuál es su origen?

Para muchas personas la Navidad se considera como una época maravillosa del año. Se celebra tanto en lo secular como en lo sagrado, hay quienes incluso lo ven como el negocio más grande del año debido al intercambio de regalos.

Lo que sí está claro es que se suele enfocar en la unidad familiar,

celebraciones gastronómicas por doquier, decoraciones hermosas, actuaciones musicales y el canto de villancicos,... pero, ¿cuál es su verdadero origen? ¿qué representa el árbol de navidad o el muérdago? ¿de dónde viene la tradición de los regalos? Y sobre todo, ¿qué quiere decir?

¿Qué quiere decir?

Navidad, su origen proviene del latín: Nativitae. Concretamente significa lo siguiente: Nati nacimiento, vita de la vida y te para ti.

Los orígenes de la navidad

En realidad es una festividad que se remonta tiempo antes del nacimiento de Cristo. Su origen tiene que ver con las celebraciones que desarrollaban muchas culturas antiguas por el cambio de estación.

En el hemisferio norte de Europa, por ejemplo, se festejaba el solsticio de invierno, el día más corto del año, que ocurre alrededor del 25 de diciembre.

Otro caso lo encontramos en el sistema religioso de la antigua Roma. En el solsticio de invierno



se festejaba la liberación de Saturno, dios de la agricultura; era el tiempo de celebración e intercambio de regalos en la medida en que la crudeza del invierno empezaba a menguar y la luz solar de esos días empezaba a aumentar.

En el imperio romano, y en la época de Cristo, el festival de invierno era conocido como "saturnalia". La iglesia católica romana no fue capaz de librarse de ésta, así que la adaptaron dándole un tinte de cristianismo mimetizándola con el nacimiento del Señor. La llamaron la fiesta de la natividad. Desde entonces, esta costumbre ha sido parte de la cultura occidental.

¿Qué representa el árbol de navidad o el muérdago?

Se trata de un símbolo de la vida ya que estas plantas son de hoja perenne. Con frecuencia se encuentran como símbolos de vida y renacimiento en distintas culturas.

Antiguamente, en diferentes



Más qué congelados

Monasterio de Urdax, 23 trasera - 31001 Pamplona

Estas Navidades, ¡¡Ofertas agresivas!!

- Raba natural: 4,50€/Kg
- Gambón 3: 30/40uds. 11,50€/Kg
- Anillas de calamar: 3,99€/Kg
- Vieira gratinada: 1,35€/und.
- Langostino cocido: 28/34uds.
- Chaca: 2,99€/kg

culturas, estos árboles solían ser decorados para ser adorados en ceremonias religiosas relacionadas con la fertilidad. Además, el muérdago era considerado una planta curativa; se empleaba en muchas recetas médicas.

Por otro lado, nos encontramos el relato de San Bonifacio (680-755). Es un relato tradicional que surgió en Alemania durante la primera mitad del s. VIII. En un día de Navidad, estando predicando este misionero en tierras de germanos infieles, seguidores de las creencias de los druidas, intentó destruir el carácter sagrado del roble talando uno. Al caer derribó todos los arbustos que le rodeaban menos un pequeño abeto. Interpretó su supervivencia como un mensaje divino llamándole "Árbol del Niño



Jesus". Desde entonces cundió la costumbre de adornar un abeto por Navidad. Más adelante fue Martín Lutero quien instituyó la costumbre de adornarlo con velas encendidas.

Sin embargo, la documentación histórica acerca del árbol tal y como la conocemos y decoramos hoy en día sólo ha apareci-

do en los últimos siglos.

Los regalos, ¿por qué se hacen?

A diferencia de lo que podríamos pensar, la costumbre de regalar en estas fechas reside en antiguas tradiciones y ritos relacionados con el solsticio de invierno y la llegada del nuevo año.

EN ESTAS NAVIDADES ENCUENTRA LOS COMERCIOS CON ESTRELLA

PUEDES GANAR UNA CESTA DE NAVIDAD DE MÁS DE 1.000 EUROS



Del 15 al 30 de diciembre. Encuentra los comercios con estrella en el barrio de San Juan y Ermitagaña. Sólo por encontrarlos pide un boleto y participa en el sorteo de una cesta de Navidad valorada en más de 1.000 euros. ¿Qué te parece?

Busca en Facebook: Zona Comercial San Juan, Ermitagaña y Mendebalde y estate al tanto de nuestras promociones!

Organiza: Colabora:



Negu hontan mantendu osasuntsu eta seguru



Negua, hotza egin arren, elurrak urtaro politan bihurtzen du. Hala ere, arriskua ez da falta. Temperaturen jeitsierak izozteak eta ekaitz arriskutsuak dakar. Horregatik, negua osasuntsu eta seguru pasa nahi badugu, ezin bestekoa da hortarako prestatzea, bai etxea ta kotxea ere.

Prestatu zure kotxea:

Eguraldi txarra eginez gero kotxea gidatzea ez da aholkatzen. Hala ere, hartu behar izanez gero horra hor gomendio batzuk :

- Zihurtatu zaitez berogailua ondo dihoala eta izotzaren aurkako likidoa dagokion nibelean dagüela.
- Erregaiaren depositua betea eduki barruan izotza ekiditzeko.
- Ibilbide luzea burutu behar baduzu ez legoke gaizki larrialdiko kit bat prestatzea. Ondorengo beharko

zenuke: ura eta elikagaiak, are arruntako poltsa (trakziorako), linterna eta lehenengo sorospenerako botikina.

- Izotza edo elurra egonez gero mantso bidaiatu, eta frenatzerakoan gutxinaka izatea kontrola ez galtzeko

Eta etxean:

Gehiengoak negua irauten duen bitartean etxean pasatzea nahia-goto dute. Ordea hau ez da segurtasunaren garantia hainbat gauza kontutan hartzen ez baditugu.

Haien artean hurrengoak:

- Zihurtatu berogailuak ongi funtzionatzen dutela.
- Jantzi zaitez arropa egokia- rekin bero eta eroso egoteko. Ez da komeni berogailuak oso gogor ipintzea; are gutxiago beroa edukiz gero lehioak irekitzea izugarrizko gastu energetikoa suposatzen baitu.
- Tximinia edukiz gero, komenigarria da ondo garbitzea.
- Etxetik kanpo dauden urtu-berriak aislatu.



Taller Belagua
Mecánica - Electricidad
Chapa - Pintura
Diagnóstico - Ruedas

Revisión de ruedas,
luces y niveles en general

Iker Lizarraga Lazcano
C/ San Alberto Magno, 7
31011 Pamplona
Telfs. 948 25 55 44 - 661 84 16 65



ALMUERZOS · COMIDAS · CENAS
FRITOS · BOCATAS VARIADOS

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

algo se
cuece



Cardo con gambas

Ingredientes:

- 1kg de cardo limpio
 - 1/4 de gambas
 - 2 ó 3 cucharadas de leche evaporada
 - 4 dientes de ajos
 - 2 cucharadas de harina
- (receta para 4 personas)

La receta que planteamos en este número es ideal para estas fechas. Se trata de un plato típico de la tierra y muy sencillo de elaborar. Los comensales se quedarán encantados.

En primer lugar pondremos a hervir una cazuela con bastante agua y sal; cuando llegue al punto de ebullición añadiremos el cardo limpio y dejaremos que se cueza a fuego medio. Cuando comience a hervir añadiremos en un lateral una cucharada de harina en bloque de forma que luego la podamos retirar con facilidad. Este es un truco que se emplea para que el cardo salga blanco después de la cocción.

Por otro lado, prepararemos gambas al ajillo. Simplemente tendremos que picar ajo y pelar las gambas; esperar a que se caliente el aceite, verterlo y saltearlo.

Una vez que el cardo esté cocido lo añadiremos a la cazuela donde hemos preparado las gambas y lo rehogaremos un poco.

Al mismo tiempo, cogemos una sartén y tostaremos una cucharada de harina. Cuando esté cocinada le sumaremos dos cazos del agua de cocción y las 2 ó 3 cucharadas de leche evaporada. Esperaremos a que se caliente bien y cuando esté listo, lo verteremos en la cazuela donde hemos mezclado el cardo con las gambas. Sólo nos quedará cocerlo todo junto a fuego bajo hasta que de un hervor.

Ahora queda lo más sencillo: elegir un recipiente bonito para que la presentación sea más elegante.

catering * asados



comida para llevar

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

PANADERÍA ANE OKINDEGIA

Ordutegia
6:15etatik
15:00etara

Martin Azpilkueta, 2
31011 Pamplona/Iruñea

Telf.: 948 985 018

Excursión a la ermita de

Recorrido: 6 km
Desnivel: 196 m
Dificultad: fácil
Duración: 1:30 h

Cómo llegar

Tomamos la carretera N-121 dirección Irún. Después de pasar Olave continuaremos hasta encontrar la desviación hacia Lizaso, NA-411, y poco antes de llegar al campo de golf de Ulzama, a mano derecha veremos la desviación hacia Urritzola-Galain.

En este número os propongo un recorrido sencillo y familiar en el valle de Ulzama; concretamente, la subida desde Urritzola hasta la ermita de Santa Lucía de Arañotz. Además, podremos visitar el bosque de Orgui –un robledal de gran interés ecológico– ya que se encuentra tan solo a 5 km de nuestro punto de partida.

Una vez llegado a Urritzola-Galain aparcamos en la plaza superior, a la izquierda de la iglesia. Cogemos las mochilas y comenzamos a subir monte arriba por la pista de cemento. Este primer

tramo es bastante fuerte, pero enseguida se aminora la intensidad del trayecto.

Continuaremos por esta cuesta hasta llegar a una loma. Un poco más adelante encon-



Santa Lucía de Arañotz

traremos una senda que parte hacia la izquierda. Con ella, nos adentramos en un hayedo y seguiremos caminando por la pista de tierra.

Pasados unos diez minutos saldremos a un claro. En este punto podemos hacer una breve pausa para contemplar el valle de Ulzama y las montañas que le rodean.

Tras esta parada retomamos la marcha. Ahora, la senda atravesará un robledal. Cruzamos una puerta de un vallado de alambres y seguimos hacia delante. Al final de este bosque el camino continúa por una zona repleta de brezos y enebros.

Transcurridos unos veinte minutos desde el alto que habíamos hecho en el recorrido llegamos a una enorme campa de hierba en la que encontraremos la ermita de Santa Lucía de Arañotz.

Desde este punto, y antes de parar a almorzar, podemos subir a la cima de Arañotz, de 840 metros de altura. Para ello, tendremos que caminar unos siete minutos más en la misma dirección que llevábamos.

Después de una ligera subida entre enebros y brezos encontraremos una pequeña apertura a la izquierda que deberemos tomar para llegar al alto. Aquí veremos un buzón montañoso y un pilón de índice geodésico. Este es otro

punto interesante en el camino para contemplar las hermosas vistas del valle.

Y habiéndonos recreado un rato con la belleza de Ulzama, volvemos a bajar a la campa de la ermita. Enfrente de la puerta, adentrándose ligeramente en el bosque, se encuentra un merendero donde podremos descansar un poco y, como no, disfrutar de un buen almuerzo; se trata de un lugar muy acogedor.

Ahora nos queda lo más fácil, si cabe aún: bajar hasta Urrizola para dar fin a esta excursión. (Para aquellas personas que quieran caminar más tienen la posibilidad de tomar el camino que parte desde la campa hasta Eltso -se encuentra a la izquierda de la senda que hemos tomado justo antes de llegar a la ermita- y de ahí volver a Urrizola).

ORGIKO BASOA

Orgi Ultzamako hegoaldean dagoen hariztia da. Laurogei hektareako aspaldi-aspaldiko oihana da gaur egun, Nafarroako iparraldeko ibar hezeetan ugari zeuden hariztien lekuko bakarra. Orgin Aisiarako Natur Eremu bat sortu da, oihanaren kontserbazioa eta bere erabilera publikoa bateagarri egiteko.



Ostirala 12 viernes

- 20:00h-0:00h Peña Donibane: Fiesta de la Cerveza
- 20:30h recital de poesía en el Onki Xin a cargo de Javier Martínez Echeveste

Larunbata 13 sábado

- Taller de forrado de cajas con tela en Bernina Navarra, Aprende a coser y más... (c/ Monasterio de la Oliva, 31). Horario: de 16:00h a 20:00h Precio: 45 euros (Incluye material: caja, telas, pegamento, pincel y,... merienda)
- 21:00h concierto en el bar Onki Xin: "Buffalo" (versiones de rock)

Osteguna 18 jueves

- 21:00h concierto en el bar Onki Xin: "Walkie Talkies" (versiones de canciones italianas)

Ostirala 19 viernes

- 21:00h concierto en el bar Onki Xin: "Urko menaia eta Nagore Etxabe" (folk)

Larunbata 20 sábado

- 21:00h concierto en el bar Onki Xin: "grupo humo" (canciones de los años setenta)



Asteazkena 24 miércoles

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

Osteguna 25 jueves

- 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.

Ostirala 26 viernes

- 21:00h actuación en el bar Onki Xin: "grupo antiteatro" (monólogos)



BEST
HIZKUNTZAK - IDIOMAS

INGLÉS
CURSOS INTENSIVOS

Exámenes de la Universidad de Cambridge
Convocatoria marzo de 2015



EXAMEN	NIVEL	FECHAS DE CURSO	Nº HORAS	HORARIO	FECHA EXAMEN
PET	B1	Del 21 de enero al 12 de marzo	60	MAÑANAS	14/03/2015
FCE	B2	Del 14 de enero al 5 de marzo	60	30 sesiones	07/03/2015
CAE	C2	Del 21 de enero al 12 de marzo	60	de 2 horas	14/03/2015

www.bestidiomas.com · Telf.: 948 255 196 · best@bestidiomas.com



BIBLIOTECA YAMAGUCHI

Desde el 1 de diciembre ponemos en marcha un servicio especial de préstamo a domicilio dirigido a personas que tienen reducida su movilidad de forma temporal o permanente y con dificultades para acercarse a las instalaciones de la biblioteca.

Telf.: 948 26 40 28

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

Envía un mail a:
ikuspuntudg@gmail.com

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

Bidali mezu bat ondorengo mailera:
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

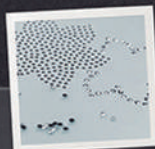
En enero se abre el nuevo plazo de matriculación para los cursos que se ofertan en el local vecinal San Juan Xar (c/ Plaza Monasterio de Iranzu, 6 bajo). Los horarios de San Juan Xar son de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h o enviando un mail a auzoproiekt@hotmail.com

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



Brilla con BERNINA

2015



BERNINA Navarra Máquinas de coser

c/ Monasterio de la Oliva, 31 • 31011 Pamplona • Tfno.: 948 251 148 / 625 52 29 60

Elige tu regalo DesignWorks!

Experimento: al mal tiempo buena cara

Este mes, y para huir del gris invierno de Pamplona, presentamos un colorido y curioso experimento con el que los y las más pequeñas del barrio, incluso las personas adultas, podrán aprender cómo es realmente el recorrido del agua en las

plantas, desde el suelo hasta las hojas. De esta forma podremos resolver algunas dudas sobre las funciones básicas de las plantas y algunos efectos que se pueden apreciar (rocío, humedad de las zonas boscosas,...)

Este experimento está pensado para desarrollarlo con niños y niñas entre 9 y 11 años.

Para poder realizarlo deberemos emplear los siguientes materiales:

- Cuatro vasos
- Agua
- Cuatro colorantes
- Una rosa u otra flor de pétalos grandes

¿El agua llega hasta las hojas a través del tallo?

En primer lugar, deberemos verter el agua en cuatro recipientes. Añadiremos un colorante diferente en cada uno de ellos.

Por otro lado, deberemos co-



ger la flor que hayamos elegido para el experimento y cortar el tallo en cuatro partes (el corte debe ser en vertical).

Para finalizar, deberemos introducir cada parte del tallo en un recipiente dejando fuera las hojas.

Analizando nuestras plantas, ¿qué es lo que ha pasado?

Es el momento de dejarles que manipulen las plantas, las huelan, miren,... y discutan sobre lo que ha podido sucederle a la flor. Es preferible ser sus guías y darles rienda suelta a su imaginación con el objetivo de que planteen sus hipótesis.

Para facilitarles la tarea y que empiecen a especular, es recomendable guiarles un poco en el experimento. Una buena manera es preguntándoles sobre lo ocurrido, por ejemplo: ¿qué es lo que ha ocurrido? ¿por dónde ha subido el agua? ¿por dentro o fuera del tallo?

KIDE
Orain online ere bai!
www.kidedenda.com
Tafalla kalea, 33 · Iruñea · Tel. 948 23 35 14

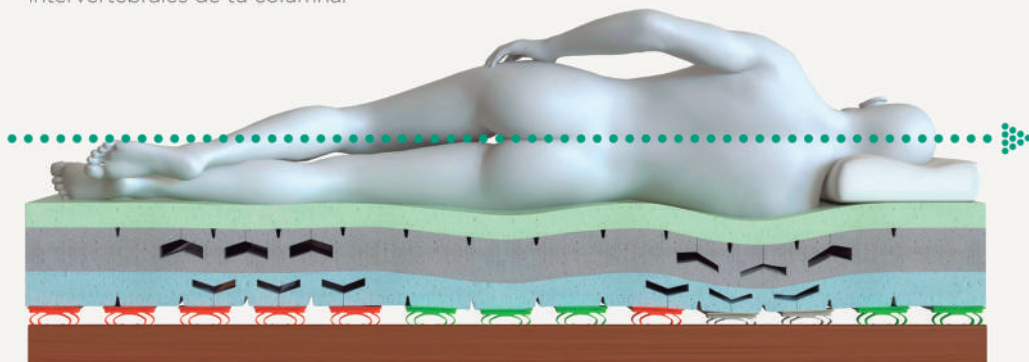
LAS MIL VIDAS DEL CARTÓN
ARTESANÍA DEL RECICLAJE
Estas navidades regala juguetes para aprender a reciclar
c/ San Alberto Magno, 16 - Pamplona
Telfs: 948 27 64 75 / 696 790 642
www.milvidasdelcarton.com

NO HAY PERFECCIÓN SIN **PERSONALIZACIÓN.**

Construimos colchones atendiendo criterios médicos y ergonómicos, que garantizan la estabilidad total y simétrica de los discos intervertebrales de tu columna.

GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com



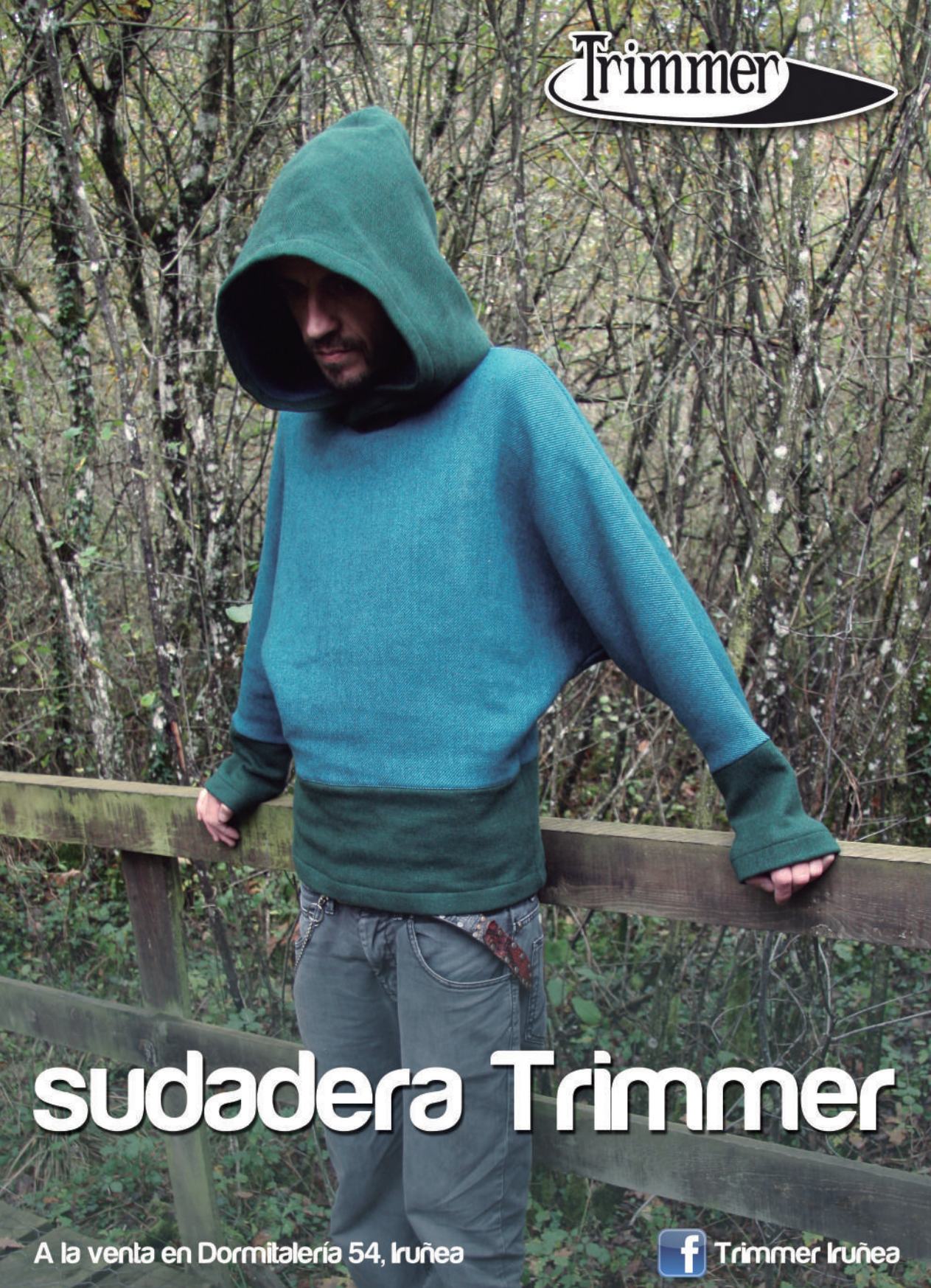
YANGUAS Y MIRANDA, 19
Tfno.: 948 247 963
3100 PAMPLONA

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

Un anuncio para Joyería - Relojería Jesús Huarte. La imagen muestra una colección de joyas y relojes. A la izquierda, un reloj Jaguar en su caja de madera. En el centro, un ramo de flores secas con cintas rosas y un pequeño cartel que dice 'COPES Y DIAMANTES'. A la derecha, un reloj Oris en su caja negra, una cadena de perlas, un collar de flores blancas, y varios anillos. En la parte superior derecha, el logo de la tienda, que incluye un escudo con rayas y cruces, y el texto 'Joyería - Relojería Jesús Huarte'. Debajo del logo, se indica la dirección y el teléfono: 'c/Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227 - 31011 PAMPLONA'.



Trimmer

sudadera Trimmer

A la venta en Dormitallería 54, Iruñea



Trimmer Iruñea