

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

23. zka

por Otoño

septiembre 2019



ehbildu



ora

Sanfermin txikito!

**No a las agresiones sexistas
Eraso sexistarik ez**



SECCIONES: De paseo por el barrio 4-16 Fauna por el Casco Viejo 17 Hoy hablamos con... 18-19 El rincón saludable 20-21 Especial Otoño 22-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Agenda Kulturala 28-29 Jolasean 30

Sumario



Piparrika, mucho más que un huerto comunitario

Entrevista a Amaia Martínez-Pantoja Markotegi y Dani Beaumont Alcalde, miembros de la comunidad Piparrika

4-6



Sanfermín Txiki

Programación elaborada por la Comisión de fiestas del Casco Viejo, colectivos y asociaciones del barrio

9-14



Entrevista a César Pano, diseñador gráfico y productor de animaciones comerciales

18-19



La calefacción a lo largo de la historia

Recorrido sobre la evolución en la manera de calentarse que ha tenido el ser humano con el paso de los siglos

22-23



Timbal de arroz integral con calabaza salteada

25



Los tesoros de la naturaleza

30

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Alfonso Urio, Ekinklik,
Piparrika
e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Gráficas Biak

DÉPÓSITO LEGAL
NA 372-2014

de
paseo
por el
barrio

Piparrika, mucho más qu



Este huerto está demostrando cómo con compromiso y esfuerzo es posible sacar adelante procesos colaborativos como este. Basta con observar la labor y colaboración que están recibiendo en los auzolanos mensuales que vienen organizando a lo largo de este año.

Por este motivo, nos ha parecido interesante acercarnos hasta el lugar para conocer a fondo la trayectoria de este proyecto. Para ello, nos hemos entrevistado con Amaia Martínez-Pantoja Markotegi y Dani Beaumont Alcalde, integrantes de Piparrika.

A lo largo de este verano habéis organizado varios auzolanos y otras actividades con el objetivo de mejorar el espacio y acercar el vecindario a Piparrika. ¿Qué nos podéis contar? Podríamos decir que tenemos dos objetivos: ir mejorando el espacio poco a poco y crear comunidad. Por eso, después de cada auzolan solemos organizar comidas autogestionadas entre todas las personas que hemos pasado el día trabajando en el huerto.

Llevamos meses con este formato, un auzolan mensual con su consiguiente comida y tiempo



Han pasado 6 años desde que en diciembre de 2013 el proyecto Piparrika echase raíces en el barrio. Una iniciativa popular planteada con el objetivo de crear un espacio comunitario de aprendizaje abierto a todas las personas. Además, ha llegado a convertirse en un punto neurálgico de encuentro para el vecindario del Casco Viejo de Pamplona.



c/ Javier, 7 Pamplona
669 532 194 · cafeleiho@hotmail.es

CAFE LEIHO



LISLORE

C/Mayor 70 31001 Pamplona. Iruña
T. 948 22 51 79 denda@lisllore.es

de un huerto comunitario



para entablar las relaciones sociales, y la verdad es que está funcionando muy bien. Además, este verano hemos contado con la colaboración de asociaciones como CEAR o Elkarkide.

¿Qué acogida han tenido todas estas iniciativas?

Muy buena, sin lugar a dudas. Constantemente nos felicitan por el espacio que hemos conseguido. Las personas que se acercan siempre nos remarcaban que ha mejorado mucho el lugar y resulta más acogedor y agradable desde que comenzamos con este proyecto.

Se ha convertido en un punto de encuentro cultural e intergeneracional. Probablemente, esta sea una de las principales razones por las que Piparrika cuenta con tan buena acogida entre el vecindario. Además, intentamos cuidar a las personas que viven en las casas colindantes haciendo el menor ruido posible cada vez que organizamos una jornada.

¿Cómo ha evolucionado a lo largo de estos años?

En este momento podríamos decir que se encuentra en la fase de consolidación del proyecto. Las comisiones que tenemos creadas funcionan correctamente y todo progresa adecuadamente.

Sin embargo, la demolición del edificio de muebles Apeste-guia nos enfrenta a nuevas oportunidades y desafíos. Con su derribo este espacio se ha unificado con la plaza de Santa Ana y se ha convertido en una zona mucho más transitada. Uno de los mayores problemas se produce de noche ya que el cierre es menos eficaz y la plaza no es tan pacífica como debería.

Acabas de hablarnos de comi-

siones, ¿cuáles están en funcionamiento?

A día de hoy funcionamos con cuatro comisiones: comunicación, huerto, educación y Erasmus.

¿En qué consiste esta última?

De forma fortuita, el año pasado nos pusimos en contacto con unas personas que estaban de paso por la ciudad y que quisieron conocer esta iniciativa. Les gustó y nos invitaron a introducirnos en el proyecto erasmus del que formaban parte.

El objetivo es crear un soporte digital en el que se explique las buenas prácticas de cada una de las entidades que colaboran. El proyecto lo llevamos entre cinco entidades de cinco países: Alemania, Polonia, Noruega, Portugal y el nuestro. Sin embargo, Piparrika es el único que no es institucional. Lo que nos une es que todos son espacios de aprendizaje abiertos.

Además, brindan la oportunidad de trabajar con personas migrantes o refugiadas. De esta manera, se intercambian conocimientos, vocabulario, gastron-

May Stylist

PELUQUERIA 13

c/ San Lorenzo 13
31001 PAMPLONA
Telf. 948 22 25 46

[@maystylist.pamplona](#) [f maystylist](#)

regalos - souvenirs

ESTAFETA

Más de 60 años a su servicio

- Olentzoros
- Gigantes de goma
- Kilikis - Zaldikos
- Camisetas
- Opariak
- Artesanía
- Botas curadas listas para usar
- Txapela

C/ Estafeta, 47 | 31001 Pamplona-Iruña
Telf.: 948 223 046 | www.estafetasouvenirs.com

mía...

¿Qué proyectos habéis sacado adelante a lo largo de estos años?

El más reciente es la segunda edición de una jornada de arqueología. Personas relacionadas con el huerto conocían el valor del pozo situado en mitad de la plaza. Así que elaboraron un dossier que presentaron tanto al área de cultura del Ayuntamiento de Pamplona como a Príncipe de Viana, les pareció interesante y enviaron arqueólogos a inspeccionar el agujero. Y la labor desarrollada este año ha sido su vaciado y catalogación.

Por otro lado, estamos inmersos en un proyecto de recuperación de semillas locales. Gracias a la Red de semillas de Navarra el año pasado cosechamos unos tomates de Lerín con unas semillas de hace 50 años. Y esta primavera plantamos pepinos, calabacines y lechugas autóctonas también gracias a semillas que nos han cedido. Y tampoco podemos hablar de las colaboraciones que hemos tenido tanto con la asociación CEAR como con Elkarkide, o el compromiso que tenemos con las actividades del barrio, ya que participamos en la

comisión de fiestas o Plazara!

Y de cara al futuro, ¿qué tenéis en mente?

De momento tenemos planteadas dos cosas. Por un lado, la próxima reunión de Erasmus, que tendrá lugar en Pamplona la semana previa al Día del Barrio. Y en segundo lugar un proyecto más ambicioso, si cabe. La construcción de un invernadero domotizado con software libre de patentes.

Han pasado 6 años desde que comenzarais con esta iniciativa. ¿Cuál es vuestra valoración?

Muy positiva. Si de entrada este proyecto parecía una maravilla su desarrollo ha superado con creces las expectativas. Cabe destacar los proyectos que van apareciendo gracias a las iniciativas individuales de aquellas personas que rondan por este espacio.

De esta manera, se han multiplicado las posibilidades que ofrece el huerto en sí mismo. Un claro ejemplo puede ser las jornadas arqueológicas o el erasmus que acabamos de mencionar.

Resulta muy interesante todo lo que nos estáis contando.

¿Cómo podría participar alguien que esté leyendo esta entrevista y le interese participar en el proyecto?

Lo más sencillo es que os paséis un miércoles o viernes por la tarde; son los dos momentos en los que siempre podréis encontrar a alguien de la organización. Así, os podremos explicar e informar *in situ* acerca de cualquier duda o la manera de participar en el proyecto.

También os podéis poner en contacto a través de las redes sociales, Facebook e Instagram, así como enviando un mail a huertoaldezaharra@gmail.com. Y tampoco podemos olvidar el apartado que tenemos dentro de la web de AZ Ekimena.

Por último, queremos subrayar que la comunidad de Piparrrika es dinámica. No se trata de un grupo cerrado.

Para finalizar, ¿queréis añadir alguna cosa más?

Queremos recordar que Piparrrika es un proyecto completamente abierto al vecindario del Casco Viejo de Pamplona; incluso para aquellas personas que no residen en él. Así que si tienes curiosidad no te lo pienses dos veces, acércate.



Creciendo con Aldezar, actividades del curso 2019-20

Comienza el curso lectivo 2019/2020 y, como viene siendo habitual, la Asociación Aldezar quiere aprovechar la ocasión para presentar la oferta variada de actividades que ha programado para este año.

Del mismo modo, informan que el monitorado de todas las actividades habla tanto euskera como castellano.

INSCRIPCIONES. Las inscripciones tendrán lugar los días 23, 24, 25 y 26 de septiembre en Auzoenea (c/ Aldapa, 3 bajo) en el siguiente horario: las mañanas de martes a viernes de 10:00h a 12:00h, y las tardes de lunes a viernes de 17:00h a 19:00h.

Desde Aldezar quieren recordar que la inscripción se hará efectiva con el pago momentáneo de la cuota: 40€ al año (existe la posibilidad de una cuota reducida; más información en Auzoenea).

Las plazas de las actividades son limitadas, por lo que serán adjudicadas con un riguroso orden de inscripción.

EUSKAL DANTZAK

(2010-2012) Martes de 17:30h a

18:30h

(2008-2009) Lunes de 17:30h a 18:30h

COMPARSA DE GIGANTES

(2003-2009) Martes de 17:15h a 18:30h. Hace falta una altura mínima de 145cms.

ZANPANZAR TXIKI

(2006-2009) Jueves de 17:15h a 18:15h

LUDOTXIKI

(2013-2015) Jueves de 18:30h a 19:30h

ALDEZARTEKA (con apoyo escolar)

(2008-2011) Miércoles de 17:00h a 18:30h

BAILES URBANOS

(2006-2009) Miércoles de 18:30h a 19:30h (consultar más edades)

TEATRO

(2007-2010) Lunes de 17:00h a

18:00h.

GRUPO DE ANIMACIÓN

(2002-2005) Horario a convenir según el grupo.

FOTOGRAFÍA

(2001-2004) Jueves de 19:00h a 20:00h

YOGA TXIKI

2012-2014) Miércoles de 17:00h a 18:00h (consultar otras edades)

AJEDREZ

(2004-2014) Lunes de 17:00h a 19:00h.

EUSKAL PILOTA

(2006-2009) Lunes de 17:30h a 18:30h

PATINAJE

(2007-2011) Miércoles de 17:30h a 18:30h

MULTIDEPORTE

(2007-2011) Sábados 11:30h a 13:00h

BALONMANO FEMENINO.

(2004-2005) Lunes, miércoles de 19:30h a 21:00h, y los jueves de 18:30h a 20:00h

(2011-2012) Lunes y miércoles de 16:30h a 19:00h

Matrikula epea zabalik
Abierto plazo de matriculación

31

hogeita hama urte **ika**

Matriculakate
Cursos de euskera - Euskara ikastaroak

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

ika

ikaeuskaltegiak.eus

ARTURO CAMPION EUSKALTEGIA
comedias 14, 4. IRUÑEA 948 22 22 46 campion@ikaeuskaltegiak.eus

Auzoko jaiak iristear daude



Kartel kolektibo bat (helduen kategoría) eta Ekhiotz Arber (15 urtetik beherako kategoría) izan dira 2019ko Sanfermin txikiko kartel lehiaketan irabazleak.

Irailaren 27tik 29ra ospatuko dira aurtengo San Fermin Txikiko festak, eta horiek iragartzeko, bi kartel izan dira lehiaketan aukeratuak: “Kaleak gurea da” izeneko 15 urtetik gorakoentzako mailan izan da hautatua, eta “San Fermin Txiki koloretsua” izenburua daramana, 15 urtetik beherakoentzako. Lehenbizikoa Alde Zaharreko hainbat bizilagunen arteko sorkuntza kolektiboa da, eta bigarrena Ekhiotz Arbek egina da.

Oinarriak betetzen zituzten 24 kartel aurkeztu dira lehiaketa-

tara, 12 maila bakoitzean. Horiek denak San Domingoko Azokan ikusgai egon ziren astebetetz, jendeak bere gogokoena bozkatu zezan. Azkenerako, 239 boto jaso ziren, 134 nagusien mailan, eta 105 gaztetxoentzako.

“Kaleak gureak dira” kartela, 15 urtetik gorakoentzako mailan sarduna, Nabarrerria kalean ukabila altxatuta eta suziriak jaurtitzeko tresna eskutan duten bi neskatilen irudia dakar. Mikel Romeoren argazki bat du oinarri, eta auzoko hainbat bizilagunek hartu dute parte sorkuntzan, Paula Albeniz

autoreetako batek azaldu duenez: “Jende askoren ideia izan zen, bai argazkiaren unean parte hartu genuen hainbatena, eta baita kartela nola izan zitekeen pentsatzen egon ginen beste askorena.” Izar eta Aroa bikiak erakusten ditu kartelak protagonista gisara, eta ez da kasualitatea: “Intentzio osoz erabaki genuen bi neska izatea kartelean agertzen zirenak, eta gainera bi txiki, ahalduzaren ideia transmititzeko, eta kaleak gurea direla aldarrikatzeko.”

15 urtetik beherakoentzako mailan, Ekhiotz Arberen “San Fermin Txiki koloretsua” kartela izan da saritua. 13 urte ditu Ekhiotzek, eta laugarren aldiz hartu du parte lehiaketan. Bere proposamenean, “San Fermin Txiki kolore asko” dituela nabarmendu nahi izan du, tipografiari eta letren itxura duten marrazkiak uztartuz: “Erraldoiek ‘A’ forma dute, Nabarrerriako iturriak ‘I’ forma, txupinazoak ‘S’-arena... Aitortu duenez, kotxean amarekin eta izebarekin berriketan ari zen bitartean izan zuen ideia, eta kartelak aurkezteko epemugaren aurreko gauan egin zuen kartela. “Amak esan zidan San Fermin Txikitik gustatzen zaizkidan gauzak jartzeko, eta letrak ere bai”. Eta hala hasi zen martxan: “Lehenbizik marrazkiak egin nituen, gero letrak, gero margotu nuen, eta azkenik, koloreetako puntuak jarri nituen”. Orain, 100 euroko bonoa jasoko du sari gisara, jaietako egitarauan iragartzen diren saltokietako batean erabiltzekoa.



Viernes 27 de septiembre

De viernes por la tarde a domingo a la mañana punto de información de la campaña "Pamplona libre de agresiones sexistas/Eraso sexistarik gabe, Iruña aske", en C/Mercaderes

11:00h Almuerquicos en la calle

12:30h Desde la Plaza de Corazonistas, disparo del cohete anunciador de las fiestas y nombramiento de la nueva Corporación Txiki

De 12:00h a 14:00h Pincho-pote en la Peña El Bullicio Pamplonés

De 12:30h a 14:30h Hinchables para txikis en Auzogune

12:30h POnTE Frito ambientado en la Peña La Única

13:00h Kalejira con los gigantes txikis y kilikis por las calles del barrio

14:00h Kalejira desde el instituto Iturrama acompañada con trikis y panderos

14:30h Comida popular en la Peña La Única (Apuntarse en la Peña La Única o en: elkartasunataldea@gmail.com)

15:00h Gazte bazkaria en Auzogune (comida 6€ y con camiseta 12€. Bonos en Herriko)



SAN FERMÍN TXIKI

- 16:30h** Campeonato de mus en la calle Carmen (Peña El Bullicio Pamplonés). Apuntarse hasta las 16:00h del mismo día en El Bullicio Pamplonés
- 17:00h** Salida de la Comparsa de Gigantes y kili-kis del Casco Viejo desde Plazara!
- 17:00h** Campeonato de pelota a mano infantil de San Fermín Txiki 2019 en el Frontón de la Mañueta, para edades 10-12 años y 15 años. Apuntarse por whatsapp en el tfno. 677659911 antes del 21 de septiembre
- 17:30h** Sesión de DJ en la Peña La Única
- 17:30h** Kalejira desde el Auzogune hasta el Jito
- 17:30h** Gran Chocolatada infantil en la puerta del Arrano (c/ Carmen)
- De 17:30h a 19:00h** Taller "La vida impresa en los huesos." Dirigido a niños/as a partir de 6 años. Bilingüe. Inscripciones: unos minutos antes en la taquilla del Museo de Navarra
- De 17:30h a 21:00h** Maquillajes infantiles low cost a cargo de Son&Rizadas. Plaza San Nicolás
- 18:00h** Foto del barrio en la Plaza San Francisco
- De 18:00h a 21:00h** "El paraíso del siglo XXI." La Asociación Sumaconcausa nos invita a entrar en el paraíso del siglo XXI. ¿Sabes cuántos envases consumimos de media al año? Ven a verlo al Carrico Lucio
- De 18:00h a 21:00h** Euskaraoke con música en directo en la plaza Barquilleros
- 18:30h** La Kikiball extraterrestrial. Competición de voge. Plaza San José.
- 18:30h** Semifinales y finales del campeonato de futbito (En el Jito)
- 18:30h** Salida de la Peña El Bullicio Pamplonés
- y la Txaranga Jaiak por las calles del barrio
- 18:30h** Finales de Campeonato de Pelota en el Frontón de la Mañueta
- 18:30h** Saludo de la Corporación Txiki y actuación de Aldezar Dantza Taldea en el Auzogune
- 18:30h** Concierto "Block Party" acústico en la Herriko Taberna
- 20:00h** Encierro infantil desde la calle Dormitaleña. *Atención al nuevo recorrido
- De 20:00h a 22:00h** Concierto de "Komando Funk" donde el bar Bayona
- De 20:00h a 22:00h** Grupo "Los Habituales" en la terraza de la plaza de Los Burgos
- 20:30h** San Niclownas. Actuación de clowns locales "Katuska!! Tus Katuskas!!" Compañía Segunsurja. Plaza San Nicolás
- De 20:30h a 22:00h** Verbena en la Plaza de Navarrería con el grupo Ilargi
- 21:00h** Fiesta con "Rock radical vasco" en el Arrano Elkarte
- 22:00h** Concierto de "MODESTO" en el Terminal
- 22:00h** Concierto y DJ en la Herriko Taberna
- 22:00h** Concierto "Jai&Guagua" en Zabaldi
- 22:00h** Cenas autogestionadas en la calle Torico de Fuego desde Aldapa
- 22:00h** Conciertos con "The Guilty Brigade" + "KOP" + "Mangoxoa herridantzlekua" en el Auzogune
- 0:00h** Concierto de Talka en la Peña El Bullicio Pamplonés
- 0:30h** Baile de la Era en la plaza de Navarrería

TOT ESTÀ PER FER I
TOT ÉS POSSIBLE.

miquel martí i pol

Objeteria
LOS DIAS FELICES

San Nikolas plaza, 70 · Iruñea
losdiasfelicesobjeteria@gmail.com

Guarnicionería ¡Felices fiestas!

Cebrian

ARTÍCULOS DE PIEL
Bolsos - Maletas

c/ San Lorenzo, 9 y 11 · Tfno: 948 22 48 49
31001 PAMPLONA

Sábado 28 de septiembre



21 de septiembre al 6 de octubre XXXIX Feria del libro antiguo y de ocasión. Plaza del Castillo

- 9:00h** Dianas por las calles del barrio
- 10:00h** Almuerzo en la Peña Irrintzi
- De 10:30h a 14:00h** Degustación productos del Comercio Justo y trueque de ropa. Tienda SETEM en Calle Mercaderes 20
- 11:00h** Salida de la comparsa de gigantes del Casco Viejo junto a la comparsa de gigantes de Iturrama desde Plazara! Con "Astigarragako Txirriskla txistu taldea"
- De 11:00h a 14:00h** Partido de pelota mano femenino San Fermin Txiki 2019 en el Frontón de la Mañueta

- De 11:00h a 14:00h** Maquillajes infantiles low cost a cargo de Son&Rizadas. Plaza San Nicolás
- De 11:00h a 22:00h** Zaporeak- Txoko del refugiado: información y venta de material durante todo el día en la Plaza San José. A partir de las 19:30 pintxopote
- De 11:00h a 20:00h** Información y sensibilización sobre el trabajo que realiza la Asociación HelpNa con las personas refugiadas. En la Plaza San José
- 11:30h** Pintxo de txistorra más bebida gratis con el ticket de compra o 1 euro sin ticket de compra hasta agotar existencias. En el mercado de Santo Domingo
- 11:30h** Joaldunak por Jarauta
- De 12:00h a 14:00h** Pintxo-Pote en la Peña El Bullicio Pamplonés
- 12:00h** Baile de la comparsa de gigantes "Este baile va por ti..." en la plaza Compañía
- 12:00h** Dantza kalejira desde Muthiko Alaiak
- 12:00h** Taller de canto de Zaldiko Maldiko saldrá a cantar desde Zaldiko Maldiko verMUTHIKO ALAIK con los gaiteros de la peña
- 12:00h** Kantuz Orreaga Fundazioa desde Mercaderes
- 12:00h** Los trikitalaris de Auzoenea recorren el barrio
- 12:30h** Ginkana infantil. Apuntarse en Peña La Única
- 13:00h** Elektrotxatunga SFK por el burgo de San Cernin

· TAI TATTOO & PIERCING ·

C / JUAN DE LABRIT
1 BAJO (PAMPLONA)

@tattatoo Piercing
 94 8229636 691663282

OPTICA JOAQUIN ALFORJA OPTIKA

Gabinete de optometría · Terapia visual
Centro de adaptación de lentes de contacto
Aparatos ópticos y de precisión
Ayudas Baja visión

Plaza del Ayuntamiento, 1 · 31001 PAMPLONA
Tfno. 948 22 27 09 · Fax 948 21 23 44 · www.opticaalforja.com

SAN FERMÍN TXIKI



- 13:00h** XXXIX Cross de los Carrozas por las calles Carmen y Navarrería. Inscripciones en la peña El Bullicio, hasta media hora antes
- 13:00h** POnTE Frito ambientado en la Peña La Única
- 13:30h** Actuación de clawns locales y nacionales a cargo del equipo de San Niclownlas en la plaza de San Nicolás
- 13:30h** Vermú con aperitivo en Casa Sabicas y jornada de puertas abiertas
- 14:00h** Calderetes en la Plaza de Santa Ana
- 14:30h** "Elkartasun bazkaria" comida popular en el Auzogune. A cargo de la Herriko Taberna. Txartelas en Herriko Taberna y Comisión de Fiestas (Aldapa 3-5). Habrá menú vegetariano
- 14:30h** Comida popular en la Peña La Unica (Menú 15€. Apuntarse en la Peña La Única o en: elkartasunataldea@gmail.com)
- 15:00h** Comida popular en las calles Calderería y San Agustín. Apuntarse en los bares de esas calles
- De17:00h a 19:00h** Elektrotzaranga por las calles Calderería - San Agustín
- 17:30h** DJ To-k (salsa) en la Peña La Única
- 17:30h** Maquillajes infantiles low cost a cargo de Son&Rizadas. Plaza San Nicolás
- 17:45h** IX Campeonato de Irrintzis, amenizado por trikitilaris, en la Calle Carmen, junto a la Peña Irrintzi
- 18:00h** Actuación de clawns locales "Viaje en Zapato". Virginia Senosiain. En la plaza de San Nicolás
- 18:00h** VI Campeonato de lanzamiento de Quinqué Bar Suberri. (Inscripciones en el bar Suberri)
- 18:00h** San Fermin Txiki tropical. Ven a disfrutar de un ambiente tranquilo en Piparrika (rincón Pellejería). Ven a disfrutar de nuestro zurrakapote
- De18:00h a 21:00h** Elektrozarata. Salida desde la plaza de la O y continúa por las calles del barrio
- 18:00h** Concierto con el grupo "LESCOPIONS" en el Krawill (c/ Carmen 9)



regalos - souvenirs

Echeve

Camisetas • Botas
Pañuelos • Artesanía

Mercaderes, 29 - 31001 PAMPLONA/IRUÑA
Tfno. y Fax: 948 224 215 www.echevesouvenirs.com



- 18:00h** Concierto "Duo Ametz" en la Peña El Bullicio Pamplonés
- 18:30h** Luciano Show enfrente de la Herriko
- 18:30h** Dj Zelai en la Peña Muthiko Alaiak
- 18:30h** Reparto de pinchos a cargo de los bares de las calles Calderería y San Agustín
- 18:30h** Llegada al barrio de la Comparsa de Gigantes y Cabezudos de Pamplona
- 19:00h** Concierto de "Ibil Bedi" en Zaldiko Mالدiko
- 19:30h** Zidakos Txaranga. Salida desde la Peña Irrintzi por el barrio.
- 19:30h** "Elektropikala" por las calles del barrio
- 19:30h** Zaporeak- Txoko del refugiado: Bocados solidarios con Pintxo-pote. Plaza San José
- 20:00h** Segundo encierro infantil desde la calle Dormitallería. *Atención al nuevo recorrido
- 20:00h** Concierto "TXASTON DIXIE BAND", calle Desclazos frente al bar Lanbroa
- De 20:00h a 22:00h** Grupo "No More Blues" en terraza Plaza de los Burgos
- 20:30h** Actuación de clowns locales "Viaje en Zapato": Virginia Senosiain. En la plaza de San Nicolás
- De 20:30h a 0:30h** Verbena en la plaza de Navarrería con el grupo "The Trikiteens"
- 20:30h** Salida de la Peña La Única con I@s Txokarreros por las calles del barrio
- 22:00h** Torico de fuego desde la calle Aldapa
- 22:15h** Cenas autogestionadas en las calles del barrio
- 23:00h** DJ "Mr Trufa" en Zabaldi
- 23:00h** Primera carrera de dinosaurios desde la Peña La Única
- 23:30h** Conciertos con "Ekaitz Bortitza", "Streetwise", "Herdoi!", "IRA" y "DJ Tirry&Terry" en Auzogune
- 0:00h** Concierto de "Kota Cero" en la Peña El Bullicio Pamplonés
- 0:00h** DJ "Jotatxo" en Arrano Elkarte
- 0:30h** DJ "Ametsetan" en la Herriko
- 0:30h** Baile de la Era en la plaza de Navarrería
- 0:30h** Kalejira desde la Peña Muthiko Alaiak con la txaranga Igandea

jitu
ROPA - REGALOS - ARTESANÍA

Mercaderes, 10
31001 Pamplona
tel 948 22 34 39
jitudenda@gmail.com

Kandela
c/ Indatxikia, 10 bajo | 31001 Pamplona-Iruña

Domingo 29 de septiembre



- 9:00h** Dianas por las calles del barrio
- 10:00h** Caldico en la Peña Irrintzi para todo el vecindario
- 11:00h** Feria de artesanía en Mercaderes y Chapitela (si llueve en los porches de la Plaza del Castillo)
- De 11:00h a 14:00h** Maquillajes infantiles low cost a cargo de Son&Rizadas. Plaza San Nicolás
- 11:30h** Salida de la Ezpata-dantza desde el puente de Curtidores a cargo de Duguna Dantza Taldea haciendo el recorrido de la procesión
- 11:30h** Misa cantada por "Voces Graves" en la Basílica de San Fermín de Aldapa
- 12:15h** Recorrido por las calles del barrio de la procesión de San Fermín de Aldapa
- 12:00h** Actuación de "Popi y Zaratrako" enfrente de la Herriko
- 12:00h** Herri Kirolak en la plaza Compañía

- De 12:00h a 14:00h** Pincho-Pote en la Peña El Bullicio Pamplonés
- 13:00h** Festival de jotas en la plaza de Navarrería
- 13:00h** Grupo "Maspake" en terraza Plaza de los Burgos
- 13:15h** Ezpata-dantza de San Fermín de Aldapa a cargo de Duguna en la Plaza del Ayuntamiento
- 13:30h** Jauzis con Triki Trauki Fanfarrea en la Plaza Compañía
- 13:30h** Actuación de Sigimundo Portamundos a cargo del equipo de San Niclownlas en la plaza de San Nicolás
- 13:30h** Ronda desde el Bullicio de los Cuarentunos
- 17:30h** Salida de la comparsa de gigantes y Kilkis del Casco Viejo desde Plazara!
- De 17:30h a 21:00h** Maquillajes infantiles low cost a cargo de Son&Rizadas. Plaza San Nicolás
- 18:00h** Actuación de clowns locales "Compañía Levelibular" a cargo del equipo de San Niclownlas en la plaza de San Nicolás
- 18:30h** Concierto en Navarrería con "Muxutrock Rock eta Bihotz"
- 19:00h** Concentración infantil de toricos en la Cuesta de Santo Domingo. A continuación encierro. ¡Trae tu torico!
- 20:00h** Tercer encierro infantil desde la calle Dormitalería. *Atención al nuevo recorrido
- 20:30h** Último torico de fuego y fin de fiestas



INFORMATICA SAN FERMIN S.L.

ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO



**INFORMÁTICA
SAN FERMIN**

**AHORA TAMBIÉN
VENTA DE
ELECTRODOMÉSTICOS
POR ENCARGO**

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

CALLE SANTO DOMINGO Nº 37 BAJO
TLFN 948207597 31001 PAMPLONA
info@informaticasanfermin.com

Ciclo cultural Palestina Habibti II

Este otoño, Palestina Habibti II traerá música palestina al Baluarte y una charla que tendrá lugar en el Parlamento de Navarra sobre la industria bélica de Israel.

Por segundo año consecutivo el público de Iruñerria tendrá la oportunidad de celebrar la resistencia del pueblo palestino participando en un ciclo de cine, música, danza, gastronomía y charlas bajo el nombre de Palestina Habibti (Palestina Querida).

Después del éxito cosechado en 2018 Nai Barghouti y sus amigos músicos volverán al Baluarte el próximo 12 de octubre a las 20:00 (entrada 10€) para dar un concierto de música clásica y tradicional palestina. Una oportunidad única para disfrutar del talento de estas jóvenes estrellas.

El 22 de octubre Eran Efratí, ex-soldado, director de "Researching the Alliance" y miembro del colectivo judío "Jewish Voice for Peace", dará una charla abierta al público en el parlamento de Navarra sobre cómo Israel utiliza la ocupación de Palestina para promocionar su poderosa industria armamentística y securitaria. Asi-



mismo, hablará de su experiencia como soldado en la ocupación y represión de la población civil palestina así como de una sociedad israelí cada vez más dispuesta a apoyar partidos que pregonan la

violenta expulsión del pueblo palestino de sus tierras y ciudades. Se trata de una charla enmarcada en una gira que está teniendo lugar tanto en Euskal Herria como en el estado español.

Por otro lado, a lo largo de este mes se está llevando a cabo en la filmoteca de Navarra un ciclo de películas y documentales palestinos que examinan la experiencia de este pueblo en Gaza, en Cisjordania y dentro de las fronteras oficiales de Israel.

Además, en Berriozar tendrá lugar una jornada de danza palestina con un taller y un espectáculo, otra de gastronomía acompañada de una charla sobre la comida autóctona, y una cena para el disfrute de algunos platos típicos.

Por último, el ciclo se completará con una exposición sobre el fútbol profesional en un campo de refugiados y refugiadas palestinas junto con charlas sobre esta población y la campaña para la defensa de los derechos de las personas presas por la colonización israelí.

markaje
Serigrafía textil
Regalo publicitario
Ven a conocer nuestras nuevas instalaciones
C/Mercado nº1 bajo
31001 PAMPLONA
www.markaje.com
948 242 286

100 pañuelos
personalizados a 1 color
129€
100 camisetas
personalizadas a 1 color
298€
Preços IVA no incluido

La Pulga
Iruña
c/Aldapa, 2
31001 Pamplona-Iruña

XXIII. Semana de la solidaridad

La “Semana de la solidaridad” ha sido el acto central anual que ha venido desarrollando el espacio internacionalista y feminista Zabaldi (c/ Navarrería, 25 bajo) a lo largo de estos últimos 23 años. Como viene siendo habitual, tendrá lugar la segunda quincena de octubre; concretamente, del 14 al 25 del mes que viene.



Desde hace más de 20 años, los colectivos que participan en Zabaldi-Elkartasunaren etxea dedican todos los años una o dos semanas a analizar conjuntamente un aspecto de la realidad política y social que consideran importante. En anteriores ediciones han tratado temas como “los muros en el mundo”, “los trapos sucios del capitalismo”, “las revueltas árabes”...

Su objetivo es aportar una visión crítica con una perspectiva

ajena al poder posibilitando mayor información, conocimiento y comprensión de la realidad que viven otros pueblos así como sus implicaciones en nuestro entorno. Con este fin suelen organizar varias actividades a lo largo de esta semana entre las que destacan las charlas y la proyección de documentales.

En esta ocasión, tratarán las luchas feministas a lo largo y ancho del planeta; aquellas luchas que, como argumentan, ponen la

vida en el centro, el papel de las últimas huelgas feministas en el mundo y la transformación social que se está dando.

Hasta el momento nos han podido adelantar las siguientes conferencias:

- **14 de octubre:** Raquel Gutiérrez. Matemática, filósofa, socióloga y activista mexicana. Profesora de sociología e investigadora del Instituto de Ciencias Sociales e Historia de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Está especializada en movimientos indígenas de América Latina, resistencia y transformación social.
- **16 de octubre:** Celeste Mac Dougall. Feminista y militante de la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto de Argentina.
- **24 de octubre:** Itziar Gandarias. Activista feminista, psicóloga y profesora de universidad. Participa en Mujeres del Mundo Babel y la plataforma de la Marcha mundial de mujeres de Euskal Herria.



**GUNE INTERNACIONALISTA
ETA FEMINISTA**

zabaldi.org

Navarrería, 25 · info@zabaldi.org · [@Zabaldi](https://twitter.com/Zabaldi)

Aunque no lo parezca, no estamos solos

Aves I, las residentes



Foto izq.: Colirrojo tizón. Foto dcha.: Corneja caminando por un tejado

En nuestro barrio se pueden ver aves fácilmente a lo largo de todo el año. Unas especies vienen desde el norte de Europa en los meses fríos a pasar el invierno, otras en verano escapando de zonas más calurosas, pero la mayoría permanecen toda su vida por aquí.

Casi todas las que viven entre nosotros son muy comunes y fáciles de identificar, como puede ser el caso de los mirlos, esos pajarillos negros de pico amarillo, las picarazas, las tórtolas turcas o los gorriones, cada vez mucho menos abundantes y que casi todo el mundo conoce.

Entre las aves rapaces, la que más se ve es el cernícalo vulgar, que no es difícil ver volando en las zonas abiertas, reconocible por un característico vuelo por el que se queda flotando y alesteando en el aire. Además, hay

un proyecto de introducción del halcón peregrino en la catedral de Pamplona, para controlar la población de las mal vistas palomas, también muy comunes.

Curiosas son las parejas de cornejas, negras y algo más pequeñas que los cuervos, que crían en los gigantescos árboles de alrededor de la plaza de toros, y muy abundantes las grajillas, más pequeñas aún y grisáceas, abundantes en los tejados, sobre todo en la Plaza del Castillo.

Además, muy interesante los mochuelos que crían en los huecos de las murallas, y la lechuza, una especie de búho blanco que cría en el Palacio de la Diputación, o que por lo menos hasta hace bien poco lo hacía... Una especie en fuerte declive y que es un lujo tener en el corazón de nuestra ciudad.

Los jardines son un pulmón

de vida, y eso se nota también en el Casco Viejo. En los arbolillos, matorrales y demás de cualquier parque o rincón verde, los jilguero y los petirrojos se ven acompañados de verdecillos, verderones, pardillos, pinzones, carboneros, herrerillos y mitos con mucha frecuencia. Además, se une un pájaro muy curioso, el agateador, que de pico largo y curvado y de tonos marrones, trepa por los árboles y se camufla a la perfección con el color de la corteza, sobre todo en los paseos que rodean la muralla hasta Caballo blanco o la Taconera.

Y por los tejados y antenas de nuestras casas muy cantarines los estorninos negros, siempre en grupo, y los colirrojo tizones, con su característico canto primaveral a altas horas de la madrugada.

Ya veis que el listado de aves que nos acompaña durante los 12 meses del año es amplio y variado (aunque no nos lo imaginemos), así que ahora sólo queda salir a verlas e intentar identificarlas poco a poco.

Texto y fotografías:
Daniel García Mina,
<http://avistadepajaros.wordpress.com>

hoy
hablamos
con...

Videoanimacion.es, ¿existe otra manera más



Videoanimacion.es es el nombre de la empresa que lidera César Pano. Un proyecto comunicativo que nace en junio de 2019 fruto del resultado de sus más de 12 años de experiencia en el sector del diseño gráfico. Además, en los últimos 5 años se ha especializado en la animación comercial.



Recientemente has abierto un portal en Internet. ¿Qué podemos encontrar en tu web?

Videoanimacion.es se centra en la producción de animaciones comerciales para empresas y APPs así como en generar contenido relacionado, con tutoriales y recursos para los amantes de la animación, el diseño y aquellos principiantes que quieran adentrarse en este apasionante

sector.

¿Qué clase de trabajos desarrollas?

Principalmente me centro en la animación comercial, los vídeos explicativos y las presentaciones audiovisuales. Aun así, también realizo los habituales trabajos de diseño entre los que destacan los logotipos profesionales, las ilustraciones y la animación audiovisual comercial.



YOGANADIS

Plaza del castillo, 31 1
www.yoganadis.es
684 10 87 57



los
burgos
de
Iruña



T A B E R N A

c/ Navarrería 14, bajo · Telf.: 948 211 638

fácil de comunicar?

¿A qué mercado está dirigido?

Videoanimacion.es está dirigida al sector del marketing empresarial; es decir, soy el encargado de construir una imagen fuerte de marca con el objetivo de que las empresas estrechen sus relaciones con los clientes. Se trata de una herramienta para fidelizar u obtener nuevos clientes.

¿Cómo están siendo los inicios?

Es un sector muy competitivo pero con una demanda muy fuerte y creciente. La dependencia de la presencia online se impone con mas fuerza cada año, por eso es importante hacerse un hueco y tener satisfecha a tu clientela. Que sean capaces de valorar el diseño y la calidad en su exposición hacia su público o audiencia.

El sector de la animación comercial es complejo; a menos que seas un profesional del sector es difícil diferenciar o detectar un video de calidad de un video realizado con aplicaciones onli-

ne. En los últimos años estos se han popularizado y abundan en las redes.

Sin embargo, la creación de un vídeo de animación desde cero permite cambiar, mejorar o redirigir el mensaje en cualquier fase del proceso sin mermar su calidad. De esta manera, siempre ganaremos en eficacia y efectividad.

Han pasado muchos años desde que lo visual se impuso en Internet. ¿Qué nos puedes contar acerca de este fenómeno?

La realidad de Internet es innegable; cada día se impone con más fuerza y dependencia.

La necesidad de crear contenidos es un servicio creciente y ha generado nuevas formas de negocio como el SEO o posicionamiento en buscadores, la redacción de artículos relacionados con las actividades propias de cada sector, la presentación online, infografías o sencillamente entretenimiento para las au-

diencias.

¿Cuáles son sus ventajas?

Un mensaje en un video de 1 minuto equivale a 1.8 millones de palabras. Por lo tanto, la ventaja principal de esta realidad es la simplificación en la transmisión de ideas y la facilidad para mostrar el trabajo de las empresas. Además, lleva a un trato mucho más directo y cercano, y exige de una mayor transparencia y competitividad.

Para finalizar, ¿quieres añadir alguna cosa más?

Si necesitas una animación comercial, ya sea a nivel empresarial o particular, para mostrar tu actividad, generar conciencia de marca o simplemente contar algo a tu clientela, es imprescindible elegir bien la empresa con la que vas a trabajar.

Por eso, en videoanimacion.es te daremos las pautas necesarias para evitar problemas con los servicios contratados. A veces, el asesoramiento es lo que más vale.



¿El pan es un alimento s

por Sila Pano

Una de las preguntas más frecuentes que me hace la gente tanto en los cursos como en las consultas es qué pienso sobre el pan y si lo consumo de forma diaria. Siempre respondo con otra pregunta: ¿qué es el pan? La respuesta habitual suele ser un cereal: el trigo. Exactamente no es así; en realidad se trata de una harina. Por eso, mi recomendación es que se acuda al producto original; os recomiendo que comáis menos pan y más cereal en grano.

Las harinas en general son un alimento que debemos evitar o comer ocasionalmente. Este producto “maravilloso” disparó su consumo tras la revolución industrial. Se comercializó porque era más económico y tenía mayor durabilidad, por lo que era perfecto para largos trayectos y el comercio en general.

Sin embargo, cuando conviertes un cereal en harina, tras la molienda y en la mayoría de los casos el refinado, pierde gran parte de sus vitaminas y minerales ya que la mayoría de éstos residen en la cáscara.

Como Chef de cocina terapéutica, hay algo que me preocupa más: la pérdida de su energía vital. Imagina un grano, un copo y un puñado de harina de avena. Es el mismo producto, ¿verdad? Pero si ponemos en agua estas



tres formas de avena, al cabo de unos días, solamente veremos un nuevo brote saliendo del grano. Esto nos demuestra que tanto el copo como la harina han perdido toda su energía vital, concretamente la que permite crear vida. En esa transformación del cereal nos hemos deshecho de toda la maquinaria de vitaminas y minerales que necesitaba la nueva planta para brotar.

Por esta sencilla razón, en nuestra cocina recomiendo el empleo de cereales en grano a la vez que un consumo ocasional de pan. Además, la ingesta de cereales integrales en grano como puede ser el arroz, el mijo, la cebada o la avena disminuye de forma considerable las ganas de comer pan. No hace falta recordar que nuestro cuerpo es sabio y, por lo tanto, consciente de que le estamos aportando energía a través de los hidratos de carbono necesarios, por lo que

ya no nos pedirá tanto el consumo de harina.

Aun así, reconozco que a veces no podemos negarnos a una buena rebanada de pan con aceite, algún paté o una rica mermelada casera. Para estas ocasiones mi recomendación es comprar un pan vivo, elaborado con levadura madre y en horno de leña. Intentar no consumir esos panes industriales, blancos, llenos de azúcar y sin vida.

En las últimas décadas se ha reemplazado el buen pan por el artificial elaborado a toda prisa. Y como te podrás imaginar, tiene consecuencias en nuestra salud.

El pan de leña está equilibrado energéticamente, pues en su elaboración tiene dos pasos yin, la molienda y el fermentado, y otros dos pasos yang, el amasado y el horneado. Motivo por el cuál el pan tradicional no engorda. Son los panes blancos los que nos inflan y nos produ-

aludable?

cen esos indeseados gases. Podéis hacer la prueba, dejar una semana de comer pan blanco y veréis cómo disminuyen vuestros gases, si padecéis de ellos, y se reduce el vientre.

A continuación os indico las diferencias entre el pan blanco y el elaborado con levadura madre:

PAN BLANCO

- Está formado solamente por un tipo de levadura, Sacharomyces.
- Disminuye las cualidades vitales de la harina en beneficio de la proliferación de la levadura
- Disminuye el contenido en minerales y vitaminas de la masa
- Produce espesamiento de la sangre, pérdida de memoria, ralentización de la circulación...

PAN CON LEVADURA MADRE

- Se obtiene a partir de varias levaduras lácticas, acéticas y levaduras que se desarrollan en la harina completa, por lo que es más enriquecido.
- Se realiza una verdadera predigestión de la masa.
- Se hidroliza el ácido fítico que está en el salvado, responsable de la deficiencia de asimilación de ciertos minerales. Este ácido fítico si no se hidroliza se une al calcio y lo perdemos, es decir, nos descalcifica, es lo que ocurre con el pan blanco.

EFFECTOS NOCIVOS DEL PAN BLANCO:

1. Es indigesto, una rebanada de pan en el estómago se hincha hasta 10 veces
2. Produce estreñimiento
3. Gases e inflamación de ab-

domen

4. Es desequilibrado desde el punto de vista mineral y vitamínico
5. Produce hemogliasias (espesamiento de la sangre) que se caracteriza por problemas en el metabolismo del gluten sobre todo. Ésta es causa de dolores de cabeza, pérdida de memoria, vértigos, somnolencias, disminución de la vitalidad sexual...

Así que, a partir de ahora disminuye tu consumo de pan, introduce cereales integrales en tu dieta y si compras pan, que sea de leña hecho con levadura madre. Hay gran variedad en el mercado o simplemente te lo puedes hacer tú, ¡es facilísimo! Además, tarda más en endurecerse y te sacia antes que el pan blanco por lo que, aunque sea algo más caro, vas a terminar comiendo menos.



En la actualidad, y debido a la llegada de los primeros fríos otoñales, una de las tareas del hogar que solemos realizar en estas fechas suele ser la comprobación del sistema de calefacción. Sin embargo, y como os podréis imaginar, no siempre fue así. Al igual que ha ocurrido con otros inventos, la manera de calentarnos ha ido evolucionando notablemente a lo largo de los siglos. Por esta razón, nos ha parecido interesante dedicar esta sección para hacer un breve repaso a la historia de la calefacción.

La calefacción a lo largo

EL FUEGO

La primera forma para la obtención del calor fue a través del fuego, hace nada menos que 790.000 años. Se trata de uno de los principales descubrimientos en la historia de la humanidad. Gracias a él, el ser humano ha podido protegerse contra los animales feroces, cocinar y fabricar herramientas, entre otras cosas. Además, proporcionaba luz y calor.

La disposición de armas y la posibilidad de iluminar la oscuridad permitió que los humanos comenzasen a sentir menos miedo a lo desconocido. Y el calor que este proporcionaba permitió el comienzo de las expediciones a lugares más fríos e insólitos.



fuego en un horno en el exterior del edificio con el que se calentaba el suelo de las termas gracias a la canalización subterránea del aire caliente.

HIPOCAUSTO

Es la denominación utilizada para el sistema de calefacción que proviene del suelo. Hay quienes lo consideran el precursor del sistema radiante. Se utilizaba en las termas romanas.

Este invento, desarrollado por el ingeniero romano Cayo Sergio Orata, consistía en encender

ONDOL

Es un método coreano similar al hipocausto romano. La diferencia reside en la forma de calentar. Mientras que el sistema occidental calienta el aire el Ondol calienta la estancia por convección.

A pesar de tener 2.500 años de antigüedad, hoy en día se sigue utilizando para calentar las

BAR BANTXA

manfó *pelotazale*

JUAN DE LABRIT 33

TLF. 948 220302 **IRUNA**

Jai zoriontsuak! ¡Felices Fiestas!

COLCHONERIA

PURROY

**COLCHONES DE LÁTEX Y VISCOELÁSTICOS,
CAMAS ARTICULADAS Y CANAPÉS ABATIBLES**

c/ San Miguel,1 · Tfno: 948 22 19 44
31001 PAMPLONA

de la historia

casas.

GLORIA

Se inventó en la antigua Castilla en la Edad Media. Su función de climatización tuvo tal éxito que se usó hasta los inicios del s. XX. El piso se calentaba a través de un sistema de canales que partían del hogar (entrada de la gloria) hasta el lado opuesto del habitáculo a calentar, confluyendo toda esta red en un hueco o al nivel del suelo que se comunica con el exterior por la chimenea.

Este sistema solía estar situado debajo del comedor o salón de estar de la vivienda.

ESTUFA DE LEÑA

La estufa de leña es otro de los sistemas de calefacción cerrada para viviendas. El fuego se halla en el interior de la estufa y la combustión depende del sistema de regulación de la entrada del aire. El diseño permite que el humo proveniente del fuego sea capaz de calentar la habitación mediante el tubo extractor.

CALDERAS

La invención de la máquina de vapor de James Watt en la Revolución Industrial originó la fabricación de calderas. Este sistema sirve para calentar fluidos que, posteriormente, se transportan por tuberías con el objetivo de calentar las viviendas y los locales. Aunque su origen fue el vapor, pronto se sustituiría por agua, que es lo que se utiliza en la actualidad.

Hosteria del Temple

¡¡felices fiestas!!
Jai zoriontsuak!!

c/ Curia,3 - Telf.: 948 22 51 71 - 31001 Pamplona

BASOKO TABERNA

Menú del día
Tapas, Raciones, Leñas
...

PRIMEROS	SEGUNDOS
Ensalada crujiente	Toro de Lidia al vino tinto
Sopa de pescado donostiarra	Txurrasko de ternera con patatas y piquillos
Revuelto de ajetes, trigueros y calabacín	Confit de pato con reducción de manzana y módena
Pasta rellena de crema de hongos con salsa de tomate	Ajoarriero con gambas
...	...

c/ San Nicolás, 13 · 31001 PAMPLONA · Telf. 948 04 60 68

La bicicleta como medio de transporte es buena idea

oraintxe San Antón, 64 | 31001 Pamplona
T.: 948 213033 | www.oraintxe.com

QUERTY

MÁS ESPACIO
MÁS VIDA

Mercaderes 18, bajo Pamplona - Iruña

T. 948 229 258
@. www.quertybar.com

Pintxos Menú de Lunes a Sábado
Abierto todos los días

Dj,s el fin de semana Ciclos, monólogos, danza, conciertos...

El rincón del zurdo

20 AÑOS LUQUIN LIBRERÍA PAPELERÍA 20 URTE

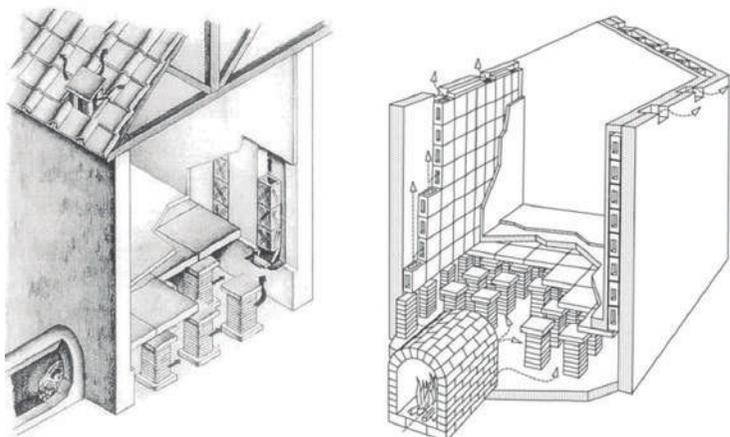
venta de prensa, revistas, artículos de papelería, libros y reserva de libros de texto

Jai zoriontsuak!
¡felices Fiestas!

c/ San Francisco, 34 · PAMPLONA · Telf.: 948 223 348

Estoy en la gloria

A lo largo de nuestra vida, probablemente, habremos escuchado un sinfín de veces la expresión popular “estoy en la gloria”. Es más, seguro que incluso nosotros mismos la habremos utilizado en más de una ocasión para indicar que estamos muy a gusto en un lugar. Sin embargo, ¿sabemos cuál es su origen?



A diferencia de lo que esta frase nos pueda sugerir a primera vista, la palabra “gloria” de esta expresión, por muy bien que nos podamos sentir, poco tiene que ver con la divina prometida por el clero. En realidad, hace referencia al primer sistema de calefacción que se utilizaba para calentar las casas.

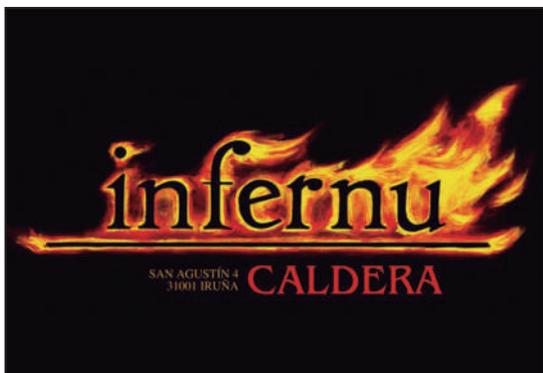
Su origen reside en el hipocausto romano. A pesar de ser un invento griego fueron los contemporáneos de los césares quienes se encargaron de mejorarlo considerablemente.

Los restos arqueológicos hallados lo sitúan en la Castilla de la Edad Media. Consistía en una caldera que se solía instalar en el

exterior de la vivienda con el tiro de la chimenea en horizontal. De esta manera, el calor que se producía pasaba por debajo del frío suelo de la casa consiguiendo calentar la superficie. Y después de recorrer todas las estancias el humo salía de forma habitual por el tiro vertical.

Como os podréis imaginar, y similar a lo que ocurre aquí en invierno, cuando a mediados de otoño el frío era la tónica dominante, se encendía la caldera para calentar todas las estancias de la casa; algo realmente complaciente. Por lo que estar en aquel lugar originó la expresión “estar en la gloria” como sinónimo de estar muy a gusto o feliz en un sitio.

Por último, cabe destacar que el motivo por el que este sistema de calefacción acabó recibiendo el nombre de “gloria” fue a partir de la Edad Media. Como analogía de placer y deleite, desde una visión católica, al poner en funcionamiento aquel sistema de calefacción hacía que se sintieran como en el paraíso.



yolandagoñi



estética - quiromasaje
especialista en estética del pie

San Antón, 34 bajo Telf.: 948 210 323
31001 PAMPLONA www.yolandagoñi.com

algo se
cuece

Timbal de arroz integral con calabaza salteada, *por Sila Pano*



Ingredientes:

300 g Arroz integral Calasparra
200 g Calabaza
150 g Brócoli
1 Pizca de Cúrcuma
1 Pizca de Sal
Aceite
(receta para 4 personas)

En este ejemplar os presentamos una receta de otoño muy nutritiva y energética. Además, os ofrecemos una manera sencilla de convertir un simple arroz en una receta gourmet.

En primer lugar lavamos dos veces el arroz integral, lo ponemos en la olla y le daremos vueltas con una cuchara de madera hasta que saque la humedad. Seguido, añadimos el doble de la cantidad de arroz en agua. Cerramos la olla y una vez que suba la válvula bajaremos el fuego al mínimo dejándolo que se cocine durante 20 minutos. Aprovecharemos este tiempo para pelar la calabaza y cortarla en trocitos pequeños. Y el brócoli lo cortaremos en pequeños ramilletes.

A continuación, verteremos un poco de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadiremos la calabaza que habíamos preparado junto con una pizca de sal. La salteamos durante 5 minutos y acto seguido verteremos dos dedos de agua. La dejaremos cocinándose otros 10 minutos. Después, añadiremos el brócoli, echamos otra pizca de sal y lo dejaremos cocerse junto a la calabaza alrededor de 8 minutos para que nos quede bien tierno.

Una vez que tengamos cocinadas las verduras sólo nos quedará la decoración del plato. Para ello, nos valdremos de un timbal (molde sin base) cuadrado o redondo. El primer paso consistirá en añadir una capa base con el arroz hervido. Es importante ejercer una ligera presión sobre el cereal para que nos quede compacto. Encima colocaremos otra capa compacta con las verduras que hemos cocinado. Y, por último, retiraremos el molde.

Ahora sólo nos quedará decorar el borde del plato con las verduras que nos han sobrado y un poco de cúrcuma en polvo.



Sendero Dronda - Mata de Haya



Este otoño os planteamos una ruta que recorre el sendero roncalés de Dronda-Mata de Haya y, en nuestro caso, alargaremos el paseo hasta llegar al dolmen Arrako. Una bonita excursión para realizar en familia cualquier época del año salvo en invierno, ya que habrá que equiparse por lo menos con raquetas.

Este itinerario perfectamente balizado nos permitirá conocer un hayedo de gran belleza localizado en el valle de Belagua, Mata de Haya, a la vez que nos acercará a nuestro pasado más ancestral a través de uno de los monumentos megalíticos más importantes de Navarra.

Después de pasar Isaba continuaremos 12 kilómetros por la carretera hasta llegar a un parking que encontraremos a nuestra derecha. Aparcamos, nos equipamos con las mochilas que previamente hemos preparado y comenzamos la ruta sobrepa-

sando una valla para vehículos que encontraremos de frente. Nos adentramos en el hayedo tomando la pista de la derecha y seguiremos recto hasta un desvío que veremos a nuestra izquierda. Lo tomamos y, tras recorrer unos metros, saldremos a

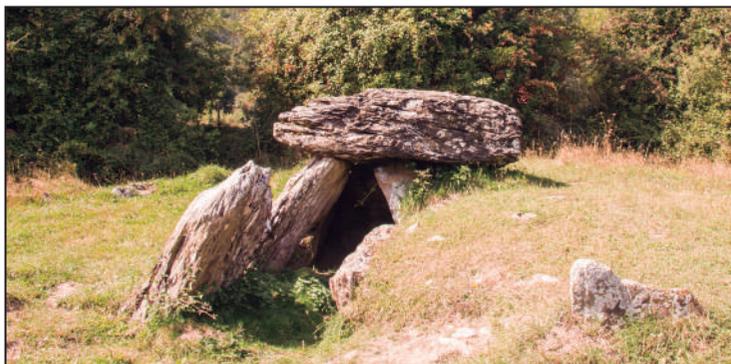
Recorrido: 10 km
Desnivel: 120 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:30h

Cómo llegar

Tomamos la autovía A 21 dirección Huesca. Continuamos hasta que encontremos en una rotonda la salida que nos desvíe por la antigua carretera al pantano dirección Roncal. Una vez nos hayamos desviado por esta carretera, NA-1370, continuaremos hasta llegar a Isaba.



le Haya



la pista de antes. Andamos hasta sobrepasar un pequeño puente y, tras una pequeña ascensión, continuaremos recto hasta encontrar una bifurcación.

En este punto tomaremos el desvío de la derecha que nos guiará a un prado. Sortearemos por un paso otra regata y cruzaremos toda la campa dejando a nuestra derecha una casa oculta por los árboles. Continuamos la marcha de frente y, tras haber recorrido alrededor de media hora, encontraremos un poste con distintas señales. En nuestro caso, seguiremos el trayecto haciendo caso a las balizas blancas y rojas que marcan la GR 321.2.

A partir de este punto, ca-

minaremos por el sendero que transcurre por la falda de la montaña hasta llegar a otra bifurcación. En este caso nos desviaremos por la izquierda dejando a nuestra derecha un portillo para el ganado.

Después de haber recorrido alrededor de 40 minutos desde que dejamos atrás el último poste informativo nos encontraremos con otro que nos marcará diferentes rutas. En esta ocasión nos desviaremos por la derecha atravesando el cauce seco de un río, saldremos a la carretera que encontraremos de frente y caminaremos hacia nuestra derecha, dirección al parking, hasta que veamos un panel informativo al

otro lado de la calzada. Cruzamos la vía con prudencia y continuaremos recto paralelos a los vallados que limitan los campos de pasto.

En este último trayecto deberemos estar atentos a la baliza que encontraremos pintada en uno de los maderos que sujetan el alambre espino. Esa será la marca que nos indicará el campo en el que encontraremos el monumento megalítico. Así que llegados a ese punto, buscaremos la forma más sencilla de atravesar la valla y a unos doscientos metros llegaremos al dolmen Arrako. El momento idóneo para hacer un pequeño descanso y retomar fuerzas con el almuerzo mientras contemplamos esta maravilla ancestral.

Continuaremos el trayecto deshaciendo lo caminado hasta llegar al poste informativo que nos indicará la parte final del recorrido que transita por la hermosa pista de la Dronda. En esta ocasión, cogeremos el sendero de la derecha que transcurre paralelo al río y seguiremos hasta llegar al punto de partida.



TRANSFORMA Cuidamos personas

ATENCIÓN DOMICILIARIA
ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA

SERVICIO DOMÉSTICO
ETXE ZERBITZUA

Colabora

Laguntzen du:



Gobierno
de Navarra

Promueve

Bultzatzen du:



Tel. 948 136 141

www.cuidamospersonas.es



Iraila Septiembre

Martes 24 asteartea

- 19:00h Presentación de libro: "No me avergoncé del Evangelio" de Marino Ayerra en Katakarak (c/ Mayor, 54)
- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

Jueves 26 osteguna

- 19:00h Presentación de libro: "Dix ans d'Action directe" de Jann Marc Rouillan en Katakarak (c/ Mayor, 54)

Viernes 27 ostirala

- 12:30h Txupinazo desde la Plaza de Corazonistas con motivo del inicio de las fiestas de San Fermín Txiki
- 19:00h Presentación de libro: "Padre tierra" de Mariano Zaro en Katakarak (c/ Mayor, 54)

- 20:00h en la calle calderería: "Komando Funk"

Sábado 28 larunbata

- 14:30h Comida popular en la calle calderería (apúntate antes del jueves 26)
- 17:00 en la calle calderería: "elektro"

Martes 30 asteartea

- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

Jueves 3 osteguna

- 19:00h Presentación de libro: "Casi ciervos" de Uxue Juárez en Katakarak (c/ Mayor, 54)
- 22:00h Bar Terminal: "Bertsokabi"

Viernes 4 ostirala

- 20:00h Escuela Navarra de Teatro: "En la perrera" de Atikus. Entrada 10€ (taquilla y web), anticipada 8€ (taquilla)

Martes 8 asteartea

- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

Jueves 10 osteguna

- 19:00h Presentación de libro: "Enseñanzas de la Revolución rusa" de Xabier Arrizabalo en Katakarak (c/ Mayor, 54)

Urria Octubre

Martes 1 asteartea

- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

auzoenea

alde zaharreko komunitate gunea
centro comunitario del casco viejo



Centro de salud del Casco Viejo

Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud del Casco Viejo con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre conductas generadoras de salud (tabaquismo)

Viernes 11 ostirala

- 20:00h Escuela Navarra de Teatro: "Incorrec-tas" de Joli Pascualena. Entrada 11€ (taquilla y web), anticipada 9€ (taquilla)
- 21:00h Infernu Taberna: Floxbin (rock Gi-puzkoa)

Domingo 13 igandea

- 20:00h Escuela Navarra de Teatro: "Cabaret paranormal" de Estefanía De Paz. Entrada 11€ (taquilla y web), anticipada 9€ (taquilla)

Martes 15 asteartea

- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

Martes 22 asteartea

- 22:00h Bar Garazi: sesión de jazz

Jueves 24 osteguna

- 19:00h Presentación de libro: "Ni por favor ni por favora" de María Martín en Katakrak

Viernes 25 ostirala

- 21:00h Infernu Taberna: NTN (metalcore Bara-ñain)

A logo for 'BIAK' featuring the word 'BIAK' in large, bold, black letters. Each letter is filled with a different color and contains a small, colorful graphic. The background is black with many small, colorful butterflies scattered around. Below the logo, the text 'LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.' is written in white, and 'WWW.GRAFICASBIAK.COM' is written in yellow. At the bottom, the address 'Pol. Ind. Talluntxe II, C/A - nº 52 31110 NOAIN - NAVARRA' and contact information are listed in white.

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

Los tesoros de la naturaleza

La actividad que os vamos a presentar en este ejemplar de otoño consiste en buscar “los tesoros de la naturaleza”: Una excusa perfecta para salir al campo y disfrutar de las oportunidades de juego que nos

brinda el medio ambiente. De esta manera, activaremos los sentidos y estimularemos una mirada reflexiva con el fin de vivenciar lo maravilloso y necesario de pasar más tiempo en la naturaleza.

El objetivo es salir al campo con un listado en la mano de los tesoros que deberemos encontrar y recopilar en una bolsa. Este juego educativo está indicado para niños y niñas de dos años en adelante; depende mucho la complejidad que queramos añadir a la dinámica.

Con esta actividad favorecemos el desarrollo intelectual, emocional, social y físico. Y a su vez, ayudaremos en el aprendizaje, la curiosidad, el asombro y la concentración de los y las más pequeñas de la casa.

Materiales:

- Un entorno natural seguro
- Un lápiz por niño/a
- Una bolsa para recopilar los



objetos encontrados

- Un listado impreso con los tesoros naturales que deben encontrar.

Cómo se desarrolla

La idea es salir a buscar en la naturaleza los objetos indicados en el listado que hemos preparado previamente. Y, según vayamos encontrando los objetos, los guardaremos en la bolsa que hemos llevado para tal fin.

Cabe recordar que resulta importante el desarrollo de actividades similares a esta ya que la mayoría de niños y niñas no tienen a su disposición el contacto con la naturaleza. Una forma distinta de valorar, observar y explorar todo lo que nos puede ofrecer nuestro entorno más cercano.

Además, podremos elaborar distintas manualidades en casa con los objetos hallados.

¡Celebra tu cumpleaños!

Bautizos, Comuniones,
Banquetes, Platos combinados,
Bocatas, Raciones, etc.

¡Parque infantil gratis!

SANFERMIN TXIKI 2019

IRAILAK 27|28|29

Herriko  Taberna

OSTIRALA 27
HERRIKO BLOCK PARTY VOL.5
18:30 AKUSTIKOA
22:00 KONTZERTU eta DJak

IGANDEA 29
12:00 POPI ETA ZARRATRAKO
PAILAZOKERIAK ETA HAURRENTZAKO
JOKU PARTEHARTZAILEAK

* EGUNERO: bokatak, pintxoak, bazkariak...

LARUNBATA 28
18:30 LUZIANO
00:30 AMETSETAN DJa

denak **etxera!**

PRESO ETA IHESLARIAK



**Palestina
Habibti II**
Presenta Aurkezten du
20:00h Sala de Cámara
BALUARTE



Nai Barghouti

Sábado, 12 de octubre de 2019 | 2019ko urriaren 12an, larunbata

ORGANIZAN / ANTOLATZEN DUTE:



SUBVENCIONAN / DIRU-LAGUNTZAILEAK:





Sila Vegan

"Cocinando sueños"

INTRODUCCIÓN A LA COCINA VEGETAL Y ENERGÉTICA NIVEL 1

CURSO
IMPARTIDO
POR
SILA PANO

CURSO
ANUAL
2019/20
EN PAMPLONA
IRUÑA



Un curso para aprender a
cocinar y entender la cocina
vegetal y energética.

Crea menús que te ayuden a
sentirte mejor

Sila Vegan "Cocinando sueños"



+ INFORMACIÓN

www.silavegan.com

info@silavegan.com

tfno. 669 63 75 62

+ CURSO IMPARTIDO EN:

ESPACIOS

**MEDIA
LUNA**

Baja Navarra, 34-36
Pamplona