

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

7. zka

por verano

junio 2015



PRESUME
DE SABER
INGLÉS

AMPLÍA
TUS HORIZONTES CON UNA
CERTIFICACIÓN OFICIAL



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

FIRST
Y CAE

NIVELES
B2 Y C1

INTENSIVO
+
EXAMEN
OFICIAL

CONVOCATORIA AGOSTO 2015

FIRST 20 AGOSTO

CAE 21 AGOSTO



ESIC Idiomas

C/ Sancho el Fuerte, 38 bajo
31011, Navarra

WWW.esicidiomas.com

948 173 011 | idiomas.pamplona@esic.edu

ESIC
IDIOMAS
The language specialists

GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

dorelan
dormire bene vivere meglio



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

YANGUAS Y MIRANDA, 19
Tfno.: 948 247 963
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

www.dorelan.es

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

Sumario



Kuadrilen egun arrakas-tatsua

Irati, Donibaneke auzokidea, elkarrizta-tu dugu apirilak 25, larunbata, ospatu zen kuadrilen egunaren inguruan.



Fiestas de San Juan, del 19 al 23 de junio

Programa festivo.



Entrevista a Transforma y Best Idiomas



La comparsa desde dentro

Entrevista a Mari Ganuza, presidente de la Asociación de la Comparsa de gigantes de Pamplona.



Quiché de calabacín

Una excelente receta de temporada para comer este verano.



Reforzando la seguridad vial

30

26

20-21

16-17

10-13

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Portada: Iñaki Basterra

Albatros, Mariburruntzi
Sincro Taldea, San Juan
Xar e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

de
paseo
por el
barrio

Viviendo, sintiendo y compartiendo la montaña



Por quinto año consecutivo, gracias a la colaboración entre el local vecinal San Juan Xar y la Peña Donibane, el vecindario de San Juan tuvo la oportunidad de trasladarse a los lugares más remotos y altos de la tierra mediante exposiciones, charlas y proyecciones. Una cita indiscutible para los amantes de la montaña.



Esta quinta semana de la montaña, realizada entre el 23 y el 29 de marzo, estuvo repleta de actividades y diferentes propuestas dirigidas a todos los públicos. Entre otras, destacó las acuarelas de montaña del artista Koldo Pastor, así como las proyecciones sobre el Karakorum y Africa

con la intervención de dos montañeros experimentados: Txaro Otxandorena y Mikel Ripodas.

La salida abierta a Errozate (1345m) que tuvo lugar el último domingo del mes culminó este recorrido por las diferentes cumbres y montañas.

Talleres LekuaAuto chapa y pintura

Precios anticrisis,
pida presupuesto
sin compromiso

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



Garijo
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

Kuadrilen egun arrakastatsua

Apirileko azken larunbatan auzoko gazteen artean Kuadrilen eguna antolatu zen sekulako arrakastarekin.

Irati gazte auzokide eta parte hartzailearekin hitz egin dugu egun honen nondik norakoak kontatzeko.

Noiz hasi zenuten lantzen?

Hilabete bat lehenago. Auzoan dauden koadrila eta bajera ezberdinekin kontaktuan jarri ginen proposatzeko koadrilen egun bat egitea eta jakiteko ea antolatzeko edo behintzat parte hartzeko gogoak bazeuzkaten. Lan hau burutu ondoren, Vaguadan bilera ireki bat egin genuen egun hartan burutuko zen programa adosteko.

Zer antolatu zenuten?

Bazkari bat Vaguadan, 150 lagun bertaratu zirenera, monologo bat bazkal osterako, erronda kopera bat parte hartu zuten bajera ezberdinetatik pasatuz eta gaberrako DJ bat ilargi tabernan.

Zein izan zen halako egun bat antolatzaren helburua?

Harremanak sustazea. Auzoan gazte asko daude, ordea ez gara elkar ezagutzen. Hori dela eta, egun berezi bat lantzea ideia obarena iruditu zitzaigun. Bide honen bitartez elkar ezagutzeaz gain gazteen nahiak amankomunean



jartzeko aukera eman zigun etorkizunari begira gauza gehiago elkar landu ahal izateko auzoan.

Zein da zure balorazioa?

Bikaina, historikoa esango nuke. Inoiz ez gara auzoko hainbeste gazte elkartu. Eguna primeran irten zen. Donibaneko kuadrila asko parte hartu zuten, Iturrumako, Biurdanako eta Navarro Villosladako ikastetxeak.

Jaiei begira zerbait antolatzea pentsatu duzue?

jaiei begira egun potentea ostegunean den Gazte Eguna da. Egun osoko gazte egitaraua izango da aktibitatez beteta: futbito txapelketa, bazkaria, DJak...





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-impresión digital
Encuadernaciones
Plastificados/Estampación camisetas
Invitaciones de boda

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

Fiesta de la Primavera

El pasado viernes 8 de mayo la calle Martín Azpilicueta se vio especialmente animada. La música ambientó aquel día soleado en el que los establecimientos salieron a la calle para ofrecer sus productos o servicios.

Además, pudimos contemplar la habilidad de un hombre que de un simple globo creaba figuras divertidas para los y las

más pequeñas así como montarnos en el tren turístico del que tantas personas disfrutaron del recorrido.

Esta acción se enmarcó dentro de la campaña Fiesta de la Primavera, que estaban realizando los comercios asociados de la zona con el fin de promover el comercio en el barrio.



Campamentos de verano de la asociación Albatros

Como viene siendo habitual en esta estación del año la asociación Albatros ha organizado un Campamento de verano. Este año se desarrollará en Ansó (Huesca), del 17 al 31 de julio para los mayores y del 21 al 31 para los más pequeños.

Si os interesa apuntar a vuestro hijo o hija lo podéis hacer llamando al 695 544 973 o bien a través de su página web: albatrosclub.blogspot.com.es. El precio será de 250€ y 200€ respectivamente.



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

Cursos de Formación:
QUIROMASAJE - SHIATSU
DEPORTIVO - AYURVEDA
TAILANDÉS Nuevo Curso



Taller Belagua

Mecánica - Electricidad
Chapa - Pintura
Diagnóstico - Ruedas

Iker Lizarraga Lazcano

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



mpm

Marco PM estilismo: Hair - Concept

Marco P.M. tras 16 años ofreciendo sus mejores servicios de peluquería en el barrio de San Juan (Monasterio de Urdax, 38), ha querido renovar su imagen y mostrar un nuevo concepto de salón, donde el diseño más actual y la profesionalidad en sus servicios aportan un nuevo valor añadido a su larga trayectoria profesional.

La firma Marco PM ha sido premiada en 2013 y 2014 con tres premios Figaro como mejor Colección Femenina y mejor Colección Masculina a nivel nacional.

La innovación y el desarrollo son dos premisas indiscutibles para la marca, que apuesta por el reciclaje continuo en tendencias de vanguardia y por la creatividad, mostrando anualmente sus propias colecciones tanto femeninas como masculinas.

En su salón se trabaja con grandes marcas profesionales que determinan la calidad del servicio, así como un amplio abanico de terapias capilares donde el bienestar y el relax harán de vuestra estancia una gran experiencia.

Si buscas algo diferente... ¡Atrévete al cambio!

Telf. 948 27 82 14 · www.marcopm.com

Mariburruntzi: deslizándose por el agua

La natación sincronizada es un deporte en auge. En los 5 últimos años Navarra ha pasado de tener 2 grupos master a practicarlo alrededor de 200 niñas y haber 3 ó 4 grupos master.

Esta afición puede tener un origen claro: Mariburruntzi. Así es como se

llama el grupo master compuesto por 10 nadadoras que comenzaron sus andaduras hace 5 años en las piscinas de Anaitasuna. Desde entonces, y gracias a sus exhibiciones, decenas de jóvenes y no tan jóvenes se han animado a seguir sus pasos.

¿Cuáles son vuestros inicios?

Nos enteramos que Isis daba clases de natación sincronizada a dos grupos, uno en San Juan y otro en la escuela de la Federación de Natación; le planteamos si sería posible que entrenara también a un grupo de ex-nadadoras adultas, y nos dijo que sí.

Así que a partir de ahí nos pusimos en contacto varias antiguas nadadoras y empezamos a entrenar en diciembre de 2009 un sábado al mes en las piscinas de Anaitasuna.

¿Qué recuerdo tenéis?

Resultaba muy complicado, no conocíamos la técnica. Todas somos nadadoras, pero nunca antes habíamos practicado la sincro. No teníamos ni idea de cómo nos teníamos que mover para desarrollar las coreografías.

¿Cómo se desarrolla vuestro



entrenamiento?

En nuestro caso lo más complicado es juntarse. Se trata de un entrenamiento colectivo y, como cada una tiene sus rutinas, resulta bastante difícil coincidir.

Aun así, quedamos los viernes a

la tarde con Isis, nuestra entrenadora. Y en caso de no poder, intentamos juntarnos, al menos por parejas, para poner en común lo que vamos practicando.

Un buen entrenamiento debería realizarse dentro y fuera del agua. Pero como hemos comentado, nuestro tiempo es limitado y trabajamos sobre todo la sincronización para el desarrollo de las coreografías.

Hablando de coreografías, ¿qué podéis contar sobre las que habéis montado?

Raquel fue la responsable de que preparáramos la primera coreografía. La estrenamos en septiembre de 2010 coincidiendo con el día del socio de Anaitasuna. Para rato se iba a imaginar Isis que en menos de un año, y habiendo montado con ella sólo una tercera parte, hiciéramos lo

✂ - presenta este cupón -

10% dto.

en lámparas de exposición

50% dto.

en la segunda unidad bombilla LED*

*(de menor precio)

entregando este cupón antes del 30/07/2015

Martín Azpilcueta 5 y 10 - 31011 Pamplona

Telf.: 948 254 146 - 948 178 016

www.iluminacioninaki.com

ILUMINACIÓN

Iñaki

Barceló

VIAJES

evoluciona a:

B the travel brand

c/ Mº de la Oliva, 54
31011 PAMPLONA
Telf.: 948 19 70 99



Agua al son de la música



que hicimos.

Montar una coreografía requiere mucho trabajo. Hay que elegir una música, decidir los movimientos, encajarlos en ritmo...

Aquel día del socio fue la primera pero, ¿habéis realizado alguna otra exhibición?

Sí claro, y nada tuvo que ver con lo que hacemos ahora. 1 minuto y 49 segundos y acabamos agotadísimas y sin aire. Sin embargo, ahora llegamos a aguantar 4 minutos.

Además, las exhibiciones nos sirven como entrenamientos para las competiciones. Cuando entrenamos sólo podemos usar

dos calles de la piscina, mientras que en una competición se debe emplear toda la piscina.

Por lo que comentas, ¿también habéis competido?

El primer campeonato, o encuentro, al que nos presentamos fue en Castellón. Fuimos campeonas; bueno, y las únicas que nos presentamos en nuestra categoría.

En 2012 fuimos a los Campeonatos Europeos Master en Eindhoven, Holanda. Allí quedamos cuartas de los cinco grupos que participaron. Realmente, éramos las que menos tiempo llevaban entrenando y las únicas

que no habíamos hecho sincro de jóvenes.

Estas competiciones, además de la experiencia, nos han servido mucho para continuar con lo que hacemos por todos los ánimos que hemos recibido.

¿Cómo lo vive la gente de vuestro alrededor?

Desde la primera vez que nos vieron quedaron muy sorprendidas. Hay que tener en cuenta que no se trata de un deporte al uso; la sincro no es algo que se vea en directo todos los días.

Desde entonces nos han acogido muy bien ahí donde hemos realizado alguna exhibición. Esto es algo a destacar ya que nos ayuda y nos da fuerzas para seguir entrenando.

Para finalizar, Mariburruntzi, de dónde viene el nombre?

Significa libélula en euskera. Queríamos un nombre que estuviese relacionado con el agua y que fuera en euskera y este fue el que más nos convenció. Bueno, y también porque no siendo un animal acuático, siempre está jugueteando alrededor del agua... como nosotras.



¡Felices fiestas!



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

Por unas fiestas libres de agresiones sexistas

Las agresiones sexistas van en aumento en nuestra sociedad; más aun en los espacios festivos. Por este motivo, el pasado 10 de junio tuvo lugar un taller de autodefensa feminista de 17:00 a 21:00h en el local de San Juan

Xar. Este taller se enmarca en la línea de trabajo que el año pasado lanzó la comisión contra las agresiones de la plataforma Gora Iruñea! Su objetivo es crear un protocolo común con grupos de apoyo en cada barrio.



Ya están aquí las fiestas de San Juan



El próximo viernes 19 de junio comenzarán las fiestas del barrio de San Juan. Como era de esperar, un año más, tanto el barrio como todas aquellas personas que se acerquen podrán disfrutar durante estos cuatro días festivos de un sinfín de actividades y eventos organizados.

A continuación presentamos el programa elaborado por la sección de cultura de San Juan Xar.



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

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



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

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



VIERNES 19 DE JUNIO

17:00 JUEGOS INFANTILES en la plaza Azuelo
18:00 DESFILE DE MAYORDOMOS, KILIKIS, GIGANTES, ZANCOS, GAITEROS, FANFARRE, ETC. desde el local vecinal San Juan Xar hasta la Vaguada

19:00 CHUPINAZO en la Vaguada. Pregón y a continuación, entrega de premios del concurso del cartel de fiestas 2015

19:30 BAILE DE LAS Y LOS MAYORDOMOS en la Vaguada amenizada por la fanfarre Oberena

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

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

21:00 CONCIERTO: CARLOS, SARA Y SEBAS en la plaza de Azuelo

21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS. Sa-

lida del local vecinal San Juan Xar

22:00 TORICO DE FUEGO

22:00 CONCIERTOS: ALTXATU Y TRIKIDANTZ en la Vaguada

SÁBADO 20 DE JUNIO

09:30 DIANAS CON GAITEROS por las calles del barrio

10:00 DIANAS CON TXISTULARIS por las calles del barrio

10:30 PREPARACIÓN DE LA PANCARTA TXIKI en la peña Donibane

11:00 PASACALLES CON LA CORAL OSKIA desde la plaza Oskia

11:30 DESFILE DE GIGANTES y KILIKIS desde la plaza de Azuelo hasta la Peña Donibane donde se ofrecerá una txistorrada

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

(continúa en la siguiente página)



Por tus compras del **15 al 27 de junio**, sorteamos **4 noches para dos personas** en **Itxalargikoborda**, Casa Rural con mucho encanto a 2km. de Elizondo.

20 DE JUNIO LA MAGIA LLEGA A SAN JUAN

A partir de las 10.30h, **Actuación de payasos** y **cientos de regalos** por las calles del barrio.

*Por tus compras en los establecimientos participantes, rellena el boleto y participa. El **sorteo** tendrá lugar el **30 de junio**. A los ganadores/as se les llamará por teléfono.

Organiza



Colaboran



Vai Zoriontsuak! ¡Felices fiestas!



Especialistas en colgar el cartel de

VENDIDO

www.lookandfind.es

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



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

12:30 ZUMBA en la plaza Yamaguchi. Abierto a todo el público

13:00 DEMOSTRACIÓN DE DANZAS en la plaza Azuelo con danzaris de Iruña Taldea

14:00 COMIDA POPULAR en la peña Donibane.

Se podrán adquirir tickets en la peña Donibane y en San Juan Xar. Último día para comprar 18 de junio

17:00 TXARANGA KATXI

Con salida de la peña Donibane amenizará las distintas calles del barrio

17:00 DEMOSTRACIÓN DE AR-

TESANIA en la plaza Azuelo

18:00 CUENTACUENTOS: SON & RIZADAS en la plaza Azuelo

20:00 GANADERIA AZPILAGANA. KARRIKIRIS CON TORICOS Y TORICO DE AGUA en la plaza Azuelo

20:30 PASACALLES CON TRIKITILARIS partiendo de la plaza de Obispo Irurita; recorrerán distintas calles del barrio

20:30 PASACALLES CON LA BATUKADA desde la plaza de Azuelo por las distintas calles del barrio

21:00 CONCIERTO: MEXICANAS DUO LUISYANA en la plaza de Azuelo

21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS. Salida del local ve-

cinal San Juan Xar

21:30 CONCIERTOS: KASU!, ZARTAKO Y ANESTESIA en la Vaguada

22:00 TORICO DE FUEGO

DOMINGO 21 DE JUNIO

09:30 DIANAS CON GAITEROS por las calles del barrio

11:00 DESFILE DE GIGANTES y KILIKIS. Salida de la plaza de la Asunción hasta la plaza Azuelo

12:00 DEPORTE RURAL en la plaza Azuelo a cargo de Zurgai herri kirol taldea

12:00 XIV. CONCURSO DE CALDERETES en la Vaguada.

Joaquín Chocarro
Instalaciones de Hostelería

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

Tel.: 948 273 802
Fax: 948 172 765

¡Felices fiestas!
Jai zoriontsuak opa dizuegu!

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

www.donibane.org

Las y los miembros del jurado degustarán los calderetes a las 14:30

14:00 COMIDA POPULAR en la Vaguada. Calderetes

17:00 CONCIERTO: FERMIN BALENTZIA en la Vaguada

17:00 HINCHABLES en la plaza Azuelo

18:30 PASACALLES CON LA ELEKTROTXARANGA desde la Vaguada, recorriendo las distintas calles del barrio

19:30 TRADICIONAL MERIENDA para nuestros mayores en la vaguada

20:00 GANADERIA AZPILAGANA. KARRIKIRIS CON TORICOS Y TORICO DE AGUA en la plaza Azuelo

21:00 ENCIERRO DE TORICOS DE RUEDAS

Salida en la asociación de vecinos y vecinas SanJuanXar

22:00 TORICO DE FUEGO

MARTES 23 DE JUNIO

18.00 III. CROSS INFANTIL SANJUNXAR en la Vaguada.

Inscripciones desde las 17:00

19:00 III. CROSS ADULTO SANJUNXAR en la Vaguada.

Inscripciones desde las 17:00

23:00 AKELARRE en las hogueras

Los gigantes de San Juan cumplen 25 años



Este año los gigantes de este barrio cumplen su 25 aniversario.

En 1990 Jesus Mari Ganuza, fabricante de gigantes, creó las cuatro figuras de la comparsa: El bobo de Otxagabia, el zampanzar de Ituren, el Bolante (personaje típico del carnaval de Luzaide) y la Kantinera (personaje de la mascarada de luzaide).

La creación de estas figuras estuvo patrocinada por la histórica peletería de pamplona EUS-

KAL PIEL.

Durante los primeros cinco años de existencia, la marca peletera, utilizó las figuras en distintas campañas publicitarias.

Hace un año y medio, para el día del barrio, se recuperó esta comparsa; actualmente la componen 10 vecinos de San Juan. Desde entonces, hemos podido disfrutar de sus bailes y pasacalles tanto en las fiestas como en el día del barrio.



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

**concorde
bar**



Martin Azpillueta, 22 · IRUÑEA-PAMPLONA · Tel 948 254 823

Aek-ko barnetegiak eta ikastaro trinkoak



Udan ere euskahalduntzen jarraitzeko gonbitea egiten du AEK-k.

Martxoaren 29an amaitu zen KORRIKA arrakastatsuak bakoitzak duen ahalmena erabiltzera gonbidatu zuen. Udan AEK-k gonbitea errepikatzen du: norberaren ahalmena euskara ikasten hasteko, ikasten jarraitzeko, mintzapraktika egiteko. Kontua ekitea da: eskua altxatu, hitza hartu, eta plazan sartu.

Udan euskara ikasteko aukerak ugaritu egiten dira:

- Barnetegia da euskara ikasteko lekuri onenetakoa. AEKn aspaldi dakite hori: euskara ikasi nahi dutenak biltzeko, euskara entzungo den leku batera joateko, bertan euskaraz egiteko, bertakoekin zein ikaskideekin, eta euskaraz hainbat gauza egiteko. Eta gainera hori guztia leku ederrean eta giro onean, udako giroan.

Euskalduntze-barnetegiak, azterketak prestatzekoak, FAMILIA barnetegiak, IBILTARIAK (oinez edo bizikletaz)

- Hori bai, haraino joan gabe ere, Iruñean edukiko duzu aukera ikastaro trinko bat egiteko. Egunaren zati handia emango duzu euskara entzuten, ikaskideekin eta irakaslearekin hitz egiten eta euskaraz gauzak egiten, udako giroan gustura ia konturatu gabe ikasten.

Udako informazio gehiago nahi izatekotan www.aek.eus webgunean eta 948220213 telefonon (Errekoletak, 16, Iruñea) aurkituko duzu.

BARNETEGIS Y CURSOS INTENSIVOS

AEK te ofrece dos planes para este verano:

- **BARNETEGIS FAMILIARES:** El objetivo de este barnetegi es fomentar la comunicación en euskara dentro de la familia y ofrecer una manera diferente de pasar las vacaciones. Mientras los padres y madres asisten a clase, sus hijos disfrutarán con nuestros educadores de actividades diseñadas específicamente para ellos. Por la tarde, todos juntos, pondrán en práctica lo aprendido en los talleres, cursillos y excursiones organizados por los profesores y educadores. Estos barnetegis se ubicarán en Aduna, Otxandio, Forua y Zugarramurdi.
- **CURSOS EN IRUÑEA:** intensivos en agosto y septiembre + mintzamina lantzeko ikastaroa, EGA ahozkoa lantzeko, autoaprendizaje.

Pero si lo que te interesa es el curso 2015-2016, pásate por el euskaltegi antes del 19 de junio. Tendrás la posibilidad de realizar la pre-matrícula con un 5 % de descuento.



euskalerriairratia.com

fm 91.4

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

Bazkidetu!

euskalerriairratia.com - 948 17 01 51

Comprar en la Zona de Martín Azpilcueta tiene premio

La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta lleva a cabo, un nuevo año, su campaña de Sanfermines.

Como todos los años por estas fechas, la Asociación de Comerciantes de la Zona Martín de Azpilcueta quiere celebrar los Sanfermines, y qué mejor manera para hacerlo que proporcionar a sus clientes la posibilidad de obtener premios por sus compras.

Entre los días 15 de junio y 2 de julio por las compras que realices en los establecimientos asociados a esta asociación obtendrás boletos para rellenar con vuestro nombre y apellidos, y un número de teléfono de contacto y depositarlos en las urnas que encontrarás en los establecimientos.

De esa forma tan sencilla podrás participar en el sorteo de 4 cenas dobles en el Restaurante El Mosquito, valoradas en 160€ cada una, para celebrar el día 7 de julio, y en 4 almuerzos sanfermineros en el Bar Etxebe y en la Bodega Ganuza, valorados en 40€ cada uno de ellos.

Además, y como viene siendo habitual en los últimos años, los días 2 y 3 de julio dispondrán de actividades en la calle para el disfrute de todos los que quieran acercarse. Dos días con actividades para niños como tren turístico, castillos hinchables o talleres de maquillaje facial y de manua-

lidades; con actividades para todos y todas como una exhibición de danzas y una chistorrada en los establecimientos de hostelería asociados y que terminarán con el sorteo de los premios de esta campaña.

Además, esos dos días encontrarás los establecimientos asociados a pie de calle, ocupando un espacio en la vía pública, para proporcionarte productos y servicios a buenos precios; dispondrán de promociones y descuentos.



Y esto no se queda aquí. Este año podrás pasar por la zona comercial, en el corazón de San Juan, para ver recreados los Sanfermines en los escaparates de los establecimientos asociados. Esta iniciativa busca poder dar un repaso a los sanfermines a través de los escaparates, en los que destacarán los diferentes elementos que conforman la fiesta a través de varios dibujos.

DISFRUTA DE LA ZONA CON NOSOTROS

Programa de actividades

Jueves 2 de julio

10:30-13:30h: Castillos hinchables
10:30-13:30h: Tus comercios en la calle
11:30 - 13:30h: Taller de maquillaje
17:30 - 20:00h: Tren turístico
17:30 - 20:00h: Castillos hinchables
17:30 - 20:00h: Tus comercios en la calle
17:30 - 20:00h: Taller manualidades
20:00 - 21:00h: Chistorrada con música

Viernes 3 de julio

10:30-13:30h: Tren turístico
10:30-13:30h: Castillos hinchables
10:30-13:30h: Tus comercios en la calle
11:30-13:30h: Taller de maquillaje
17:30-20:00h: Tren turístico
17:30-20:00h: Castillos hinchables
17:30-20:00h: Tus comercios en la calle
18:00-20:00h: Taller manualidades
18:45-20:15h: Exhibición de danzas
20:15-20:30h: Sorteo – Cenas y almuerzos

hoy
hablamos
con...

Transforma



Transforma. Así se llama esta entidad sin ánimo de lucro que, desde 2002, ha prestado su servicio de atención a la Dependencia a más de 700 familias en Pamplona y su Comarca. Actualmente, es en este barrio donde principalmente desarrolla su actividad.



Edurne Petrerena, Yolanda García y Ana Fernández.

Transforma, entidad sin ánimo de lucro impulsada por la Fundación Gaztelan, nace en 2002. Más de 700 familias de Pamplona y su Comarca han sido atendidas por el servicio de atención a la Dependencia de Transforma, muchas de ellas en barrios como Donibane, donde la población mayor va en aumento.

Este servicio está dirigido a todas aquellas personas que por diferentes circunstancias pueden necesitar de atención, continuada o puntual, tanto en el domicilio como en el hospital.

Se ofrecen servicios de atención personal (para personas dependientes, apoyando y fomentando su autonomía en las actividades de la vida diaria) y apoyo en tareas de servicio doméstico (mantenimiento del hogar, mantenimiento de la ropa (lavar, tender, planchar), hacer compra, elaboración de comidas). Además, asesoramos acerca de los diferentes recursos y/u opciones existentes en nuestra comunidad, según cada caso y situación.

Asimismo, Transforma ges-

tiona el Servicio de Jubiloteca en varios ayuntamientos. Es un programa de actividades para atender a personas con dependencia moderada en su entorno local y que actúa como herramienta de prevención de la dependencia severa realizando actividades para prevenir el deterioro cognitivo y físico.

El equipo está formado por 35 trabajadoras familiares, 4 técnicas de jubiloteca y 3 personas en el equipo de coordinación. Están en contacto directo con personas con unas necesidades concretas, por lo que el trato es amable, agradable y de confianza.

De este modo consiguen alcanzar su propósito de mejorar la vida de las personas en situación de dependencia y lograr un alto grado de satisfacción entre las personas usuarias de este servicio.

HAY MOMENTOS EN LA VIDA EN QUE TODOS NECESITAMOS AYUDA

DENOI ZAIGU LAGUNTZA BEHARREZKOA
BIZITZAKO UNE JAKIN BATZUETAN

SERVICIO DOMÉSTICO
ETXE ZERBITZUA

ATENCIÓN DOMICILIARIA
ETXEZ ETXEO ZERBITZUA



TRANSFORMA
CUIDAMOS PERSONAS

Tel. 948 136 141 · www.cuidamospersonas.es



Promueve:
Bultzatzen du:



Cofinancian:
Kofinantzatzen dute:



25 años en Best Idiomas

Han pasado 25 años desde que la academia de idiomas Best abriera sus puertas al público en San Juan. Desde entonces, miles de personas se han formado en sus aulas. Así lo demuestra su larga trayectoria.

¿Cuándo y por qué abristeis el negocio?

En el verano de 1990. Teníamos muchas ideas y experiencias que queríamos poner en marcha y la posibilidad de hacerlo pasaba por establecer nuestra propia escuela

¿Qué os diferencia del resto de academias?

Yo diría que además de enseñar, acompañamos. En ocasiones, aprender un idioma puede resultar duro; ahí es donde ofrecemos al alumnado una guía, orientación y los medios necesarios para el aprendizaje efectivo. Además, el trato que reciben es próximo, cercano, serio y profesional.

¿Qué cursos ofertáis?

En BEST ofrecemos cursos de francés e inglés. También alemán, puntualmente, en colaboración con otro centro de Pamplona (LINDEN).

Tenemos cursos generales

en grupo o de preparación para examen. Grupos especiales para alumnos que, llegados a un nivel solo pretenden mantenerlo. Otros necesitan tutorías individuales, bien sea por horarios, por temarios...; en ocasiones es preferible un intensivo. Y para los más pequeños disponemos de grupos adaptados a su edad.

¿Hace falta tener algún nivel?

No, ofrecemos cursos para todos los niveles, aunque es cierto que los grupos de iniciación son cada vez menos frecuentes en inglés, hay poca gente que no lo haya estudiado nunca.

¿Cómo son las clases?

Las clases son dinámicas, amenas y muy comunicativas. Hacemos especial hincapié en el trabajo en grupo.

Nuestros profesores realizan un gran esfuerzo de preparación y seguimiento recordando siempre a sus alumnos que lo más importante es el esfuerzo perso-



nal. Resulta fundamental que el alumno tome parte activa en su propio proceso de aprendizaje.

Si estuviera interesado, ¿qué tengo que hacer para matricularme en BEST?

En primer lugar necesitamos conocer al alumno, saber qué busca, qué necesita. Además, valoramos el nivel que tiene al inicio y, con estos datos (además de horarios...), le informamos del tipo de curso que mejor encaja con sus necesidades

Una vez definido el tipo de curso y la intensidad, nos ponemos en marcha.

25.urtemuga. ospatu gurekin!



BEST
HIZKUNTZAK · IDIOMAS

Tel. 948255196
www.bestidiomas.com

Udako ikastaroak
Frantsesa-Ingelesa

Tarifa malgua
(kontsulta egin)



25
urtemuga

Nuevo modelo de atención pluripatológico en la zona

El progresivo envejecimiento de la población condiciona un aumento en el número de personas que presentan enfermedades crónicas a nivel mundial. Un buen ejemplo de ello es nuestro barrio de San Juan.

Según nuestros datos el 33,19% de las personas atendidas en el centro de salud tienen 65 años o más, y de ellos el 49,78%

son mayores o igual a 75 años. Esto hace que se planteen nuevos modelos de atención al paciente crónico.

La Dirección de Atención Primaria nos ofertó la posibilidad, junto a otros cuatro centros de salud en Navarra, de ser centro piloto en la implantación del plan de crónicos. Dicho plan se inició en octubre de 2014.

¿Qué objetivos persigue ese plan?

Se pretende desarrollar modelos de atención que integre los cuidados ofrecidos a estos pacientes en atención primaria y en atención especializada, y tratar a cada paciente en función de sus necesidades y en el lugar más adecuado en cada momento, en su domicilio siempre que sea posible o en el hospital.

¿A qué población va dirigida este programa?

Este programa va dirigido inicialmente a personas que tienen uno de los tres perfiles clínicos siguientes y además presenten un grado de afectación severo: Pacientes con Insuficiencia cardiaca, con demencia, y con plu-

ripatología entendiendo por ésta la presencia de tres o más enfermedades crónicas.

¿Qué requisitos se necesitan para participar como paciente en este programa?

En primer lugar se realiza una valoración integral del paciente teniendo en cuenta las necesidades clínicas, las de cuidados de enfermería y las necesidades sociales siendo un trabajo multidisciplinar de médicos, enfermeras y profesional de trabajo social. Una vez realizada esta valoración se invita al usuario a ser incluido en el programa.

Se consideran requisitos imprescindibles, entre otros, que el proceso pueda ser tratado en el domicilio, la aceptación volunta-

ria por el paciente y la familia, y la existencia de cuidador principal.

Y una vez cumplidas estas condiciones, ¿cómo se organiza?

A cada paciente, según la patología que presente, le asignamos un médico especialista y una enfermera de enlace; es lo que nosotros llamamos asignarle una "unidad de referencia."

Además, en nuestro centro de salud existe una enfermera que es quien gestiona la intercomunicación con esa unidad de referencia o su derivación cuando su médico o enfermera lo considere necesario; la conocemos como "enfermera gestora de casos."

Para poder llevar a cabo es-

Atención integral al paciente crónico y atención básica de San Juan



Doctora Mª Eugenia Ursúa Sesma, directora del centro de salud San Juan.

te modelo de atención se han establecido circuitos de comunicación entre los profesionales de atención primaria, atención especializada, hospitalización a domicilio, paliativos, los servicios de urgencias y la enfermera de consejo de tal manera que se garantice la continuidad asistencial por los distintos profesionales de forma ágil y eficiente. Asimismo, se comparte un plan terapéutico.

¿Qué beneficios puede obtener el usuario?

Se intenta evitar la duplicidad de pruebas complementarias (análisis, radiografías, etc.), los desplazamientos innecesarios a las consultas de especializada y garantizar que si éstas son necesarias se realicen en el mismo

día, por ejemplo, en la unidad de referencia del paciente.

En estas unidades también se pueden aplicar tratamientos complejos que no pueden realizarse en el domicilio evitando de esta manera su ingreso en el hospital o que se acuda a urgencias. Por otra parte, puede favorecer que los ingresos en el hospital sean más breves y se continúen los cuidados a través de hospitalización a domicilio y con el seguimiento de los profesionales del centro de salud y el apoyo de la enfermera de consejo, con quien se establece una pauta de actuación.

Cuando un paciente está ingresado se programa el alta notificándola previamente al centro

de salud, a través de la enfermera de enlace y la enfermera gestora de casos y el servicio de admisión, para garantizar la continuidad de los cuidados que precise en su domicilio y valorar si éstos se van a poder realizar.

Aunque ha transcurrido sólo unos meses, ¿existe alguna evaluación?

Tras 6 meses de implantación de esta estrategia se ha realizado una encuesta tanto a profesionales como a usuarios cuyo resultado manifiesta, en general, gran satisfacción por parte de los usuarios. Consideramos que es un buen programa y esperamos que en breve se pueda hacer extensivo a otros centros de salud.

especial
San
Fermín

La Comparsa desde dent

Uno de los principales iconos de la fiesta es la Comparsa de gigantes y cabezudos de Pamplona. Por eso, hemos decidido entrevistar a Mari Ganuza, portador de la reina europea durante 30 años y presidente de la Asociación desde sus inicios.



¿Cómo ha evolucionado la Comparsa a lo largo de estos años?

Yo empecé a formar parte de ella en 1978, y desde entonces ha habido un cambio sustancial; sobre todo, desde que en 1991 creamos la Asociación cultural.

La decisión más importante fue cuando se acordó ensayar una serie de bailes. Hubo muchas críticas al respecto; había gente a la que no le gustaba ensayar. Sin embargo, con los años se ha visto el resultado.

Se ha pasado de bailar por parejas como se hacía antigua-

mente a tener una serie de coreografías. Aun así, el 40% de los bailes que se hacen en San Fermín siguen siendo como decimos a la bola, es decir, libre por parejas.

Creo que el principal cambio ha sido la forma en la que bailan los gigantes de Pamplona. Este ha sido el motivo por el que la afluencia de gente se haya multiplicado por mil.

Respecto a los jóvenes la crítica social habitual es que prefieren salir de fiesta, ¿los hay dispuestos a participar con la Comparsa?

Al contrario, en nuestro caso hay una lista de espera enorme. Esto es producto de lo que acabo de contar; todos quieren entrar, aunque muchos cuando ven todo el trabajo que hay detrás, partiendo de las mismas salidas de San Fermín, lo dejan.

¿Hace falta alguna preparación especial previa a las fiestas?

Lógicamente los ensayos. Hace falta estar en forma físicamente,

Bar
Cafetería
Kendal

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

dekho
Mujer

moda

adelántate a las
REBAJAS

tallas 40-54

estas fiestas
nosotras te vestimos

Mº de la Oliva, 23
31011 - Pamplona



si no es imposible aguantar. Y no solo eso, tienes que tener aprendidos todos los bailes.

¿De un año a otro las figuras necesitan alguna clase de mantenimiento?

Por supuesto, el otro día, por ejemplo, después del viaje a

Madrid se arregló la reina negra porque vino averiada. Además, todos los años se reparan los kiliks ya que después de fiestas suelen acabar bastante golpeados. Y todos los ropajes se llevan a la tintorería. Cada año dejamos impolutas todas las figuras para el 6 de julio.

¿Quién se encarga de restaurarlos?

Soy yo, pero no me considero un restaurador, más bien un "arreglador". Me parecería faltarle al respeto a quienes se dedican a restaurar.

En los años 80 se realizó el trabajo más importante. Desde entonces, la labor suele ser más de mantenimiento.

¿Cómo es una mañana vuestra en San Fermín?

A las 9 de la mañana nos juntamos para pasar lista de quienes van a salir y, en caso de haber bajas cubrirlas con otras personas y en media hora salimos.

Aunque no lo parezca, hoy en día resulta muy complejo organizarlo todo. Desde el primer momento todo está atado, recorrido, horarios, bailes y portadores,...

Cada mañana está preparada al minuto. Incluso el almuerzo, aunque la gente no se lo crea.

Por curiosidad, ¿no sabrás de dónde viene la tradición de dejar los chupetes?

Desde hace unos quince años cuando en lugar de llevar los chupetes a los reyes empezaron a dejárselo a los gigantes. Supongo que debido a la "gigantitis".

Cada año recogemos a la orden de unos 800 de los que con gran diferencia es el europeo quien más se lleva.

Para ir finalizando, ¿qué se siente el 14 de julio?

Es un poco contradictorio; alegría por el fin de la paliza que supone y a la vez pena, se acaban las fiestas. Los días 11, 12 y 13 son muy duros, te viene todo el cansancio. Pero el 14, no sabemos cómo, siempre lo damos todo.

La despedida es muy bonita, sobre todo, desde que en 2010 empezamos a hacerla en la plaza del Ayuntamiento. Resulta espectacular. Además, cabe mucha más gente.

¿Algo que añadir?

Las silletas. Pido sentido común; en caso de ir a los gigantes con silletas que no las metan en el recorrido; más aun cuando están vacías, que suele ser la gran mayoría. El 80% de las caídas que hemos sufrido ha sido por tropezarnos con ellas.

café bar
picasso

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

**Menú especial
San Fermín 19,90€**

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

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

SEXO, DROGAS Y VIH

Estos Sanfermines protégete



Llegan los Sanfermines; con ellos las juergas y los momentos de descontrol. Estos días, al igual que ocurre en otros días o espacios festivos, son propicios al uso del alcohol y otras drogas recreativas. La ingesta de estas sustancias disminuyen la percepción de riesgo y provocan cambios en el estado de ánimo así como en la forma de actuar. Por eso, queremos recordar que también podría alterar la capacidad para protegerse del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).



El VIH se ha convertido en los últimos años en una infección de transmisión sexual más común. Se trata de una infección que no tiene por qué presentar síntomas durante años, por lo que

no hay cambios en el aspecto físico.

Según los datos disponibles, en el Estado Español hay entre 130.000 y 150.000 personas con el VIH y, de ellas más de una ter-

cera parte aún no lo saben. Es decir, hay unas 50.000 personas que por miedo al estigma y a la discriminación, por falta de percepción del riesgo o por vergüenza a acudir a su médico habitual, tienen el VIH y aún no se han realizado la prueba.

La no percepción de riesgo es consecuencia de la falta de campañas de prevención, que provocan la invisibilidad del repunte de VIH y otras infecciones de transmisión sexual que se está produciendo en los últimos años.

Según el último boletín del Instituto de Salud Pública de Navarra (nº 78, septiembre de 2014): *"La elevada proporción de diagnósticos tardíos de la infección por VIH hace sospechar de la existencia de una bolsa importante de infecciones que todavía no han sido detectadas."*

Es fundamental que estas infecciones sean detectadas ya que ayudaría a mejorar el pronóstico de los afectados y a redu-



eraso ez!

sexistarik

SESSIONS SEXISTES · NO A LAS AGRESIONES SEXISTAS · NO SEXUA

Eraso bat pairatu edota ikusi baduzu deitu edo idatzi **699 687 687**

SI HAS SIDO AGREDIDA O HAS VISTO UNA AGRESIÓN. LLAMA O ESCRIBE erasosexistarikez@gmail.com

cir la propagación de la infección.

Según los datos de este último boletín en 2013 ha habido el mayor repunte de nuevos diagnósticos desde 2002. Este repunte supone un 37'5% más de nuevos casos respecto a 2012. Estos datos evidencian una línea de progresión ascendente en la infección por VIH. Los datos en Navarra reflejan que se detectan entre 3 y 4 diagnósticos de VIH al mes de los que tan sólo el 28%

son diagnósticos precoces.

El diagnóstico temprano de las infecciones por VIH aporta beneficios desde varios puntos de vista. Las personas que inician su tratamiento a tiempo mejoran el pronóstico de calidad y esperanza de vida y además, las personas diagnosticadas transmiten menos la infección que las que desconocen que viven con el VIH.

Prepara tu kit sanferminero

¿Llevas todo lo que necesitas? En estos Sanfermines cada vez que salgas a la calle, igual que coges las llaves, la cartera o el móvil, no olvides de llevar contigo también condones y lubricante. Nunca sabes lo qué te puede pasar, y como en fiestas ocurre de todo, es mejor estar preparado o preparada.

En Sare (c/ Ciudad de Sueca 5, Rochapea) encontrarás todo lo que necesitas: condones, lubricantes,

asesoramiento en prueba rápida de VIH, información sobre ITS,...

Pásate antes del 4 de julio para preparar tu kit sanferminero y recuerda que el 15 estamos de vuelta. También nos encontrarás en: www.sare-vih.org



Contactos de interés

Tanto si has sufrido como si ves una agresión sexual llama al 112 desde ahí coordinarán la atención que necesitas así como otros servicios de emergencia.

En caso de que se te haya roto el condón llama a Andraize 848 422 761/66 (el horario en San Fermín es de 9:00 a 13:00) para que te orienten y te faciliten la post-coital (hasta cinco días después aunque cuanto antes mejor) si es necesaria. Fuera de este horario, si no puedes esperar, acude a urgencias del complejo hospitalario.

Si has tenido una práctica de riesgo hasta tres meses después no podrás hacerte la prueba de vih, pero si es de alto riesgo, tienes derecho a solicitar el tratamiento post-exposición en urgencias del complejo hospitalario.

Debes saber...

Prácticas de alto riesgo de transmisión de vih

- Penetración anal sin protección
- Penetración vaginal sin protección
- Compartir material de punción

Prácticas de bajo riesgo de transmisión de vih

- Sexo oral sin método barrera:
 - Felación (estimulación del pene con la boca)
 - Cunnilingus (estimulación de la zona de la vulva que incluye los labios, la entrada de la vagina y el clítoris con la boca)
- Compartir juguetes sexuales sin protección

Prácticas sin riesgo:

- Utilizar correctamente preservativo masculino o femenino para la penetración y la felación.
- Utilizar lubricante a base de agua.
- Utilizar cuadrante de látex o plástico transparente de envolver alimentos para practicar cunnilingus y/o beso negro.
- No compartir material de punción.
- Darse besos, hablar sobre sexo.
- Acariciarse, abrazarse, lamer el cuerpo de la otra persona.
- Masturbarse o tocar los genitales de otras personas, frotarse mutuamente.
- Tener fantasías sexuales.
- Compartir ropa, lavabos, cubiertos, piscinas, duchas...



dira beti horrelakoak izan, orain dela 200 urte arte denak kolore bakarrekoak ziren.

raitu zen; hasiera batean piro-
tekniaren erabilera erritu erli-
jiosoetara mugatu zen, izpiritu
gaiztoak uxatzeko. Baina aldi
berean, txinatarrek hauts beltz
hauen ikerkuntzarekin aurrera
jarraitu zuten hobekuntzak lor-
tzeko nahiarekin.

Piroteknia izandako lehenengo suziriak, VI.mendekoak, egurrez eta era artisauek batean eraikiak izan ziren. Garai haietan, baita ere, lehenengo erabilerak militarrek hasi ziren ematen geziak propultsatuz.

1258. urterarte ez aurkitu izan inolako erregistrurik piroteknia-
ren erabileraren inguruan.

Bestaldetik, XIX. menderarte
itxaron behar izan zen pirotek-
niaren ezaugarri garrantzitsuena
lortu ahal izateko: kolorea.

KOLOREA. Kolorea da su artifizialen ezaugarriak bereizgarriena. Metal ezberdinen gatzek eragiten dute erreakzio kimiko eta fisiko batzuen ondorioz. Adibidez, estrontzioak kolore gorria ematen digu, kobreak urdina, barioak berdea eta sodioak horia. Magnesio, aluminio eta titanioak berri, kolore txuria edo eztaundarren flask-ak eragiten dituzte.

24 | **DONIBANE** *por verano*



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



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



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

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

algo se
cuece

Quiché de calabacín

Ingredientes:

170grs de harina integral
80gr de mantequilla
6 dientes de ajo
1 cebolla
2 tomates
2 calabacines
1 huevo
1 caja de nata para cocinar
Sal, pimienta y nuez moscada
75gr de queso rayado
1 molde de tarta
(receta para 4-6 personas)



La receta con productos de temporada que hemos elaborado para este número es un quiché de calabacín.

Comenzaremos preparando la masa aunque, si no queremos complicarnos, podremos sustituir este paso comprando masa de empanada. En primer lugar, mezclaremos la harina con la mantequilla y la amasaremos hasta obtener una textura de arena gorda. Añadiremos 6 cucharadas de agua y formaremos una bola. Después, la dejaremos reposar 30 minutos en la nevera.

A continuación, prepararemos una salsa rayando los dos tomates y rehogándolos junto con el ajo y la cebolla. Mientras se cocina cortaremos el calabacín en rodajas finas y cuando la salsa esté lista lo añadiremos dejándolo 10 minutos a fuego lento.

Pasado este tiempo, cubriremos el molde de tarta con la masa que hemos preparado al principio y lo rellenaremos con la mezcla de calabacines que hemos cocinado. Por otro lado, mezclaremos la nata, el huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada en un bol y lo verteremos por encima de todo; y para finalizar, espolvorearemos el queso rayado.

Por último, con el horno precalentado, dejaremos que se hornee la quiché durante 30 minutos. Ahora sólo queda lo mejor: degustarla.

catering * asados



comida para llevar

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

Ordutegia:
6:15etatik
15:00etara

PANADERÍA ANE OKINDEGIA

Martin Azpilkueta, 2
31011 Pamplona/Iruñea **Telf.: 948 985 018**

EkainaJunio

Osteguna 18 jueves

- 20:30h Onki xin: FUNDITRONIC

Ostirala 19 viernes

- 20:30h Onki xin: ESCUELA ALUMNOS UME

Del 19 al 23 fiestas de San Juan / 19tik 23ra Donibaneke jaiak

Larunbata 20 sábado

- 20:30h Onki xin: PUSHER

Larunbata 27 sábado

- 20:30h Onki xin: TXENTE BALADER

Larunbata 4 sábado

- 20:30h Onki xin: FOREIGN EAGLES

CATAS DE CERVEZAS en Beer Kupela

Para más información llamar al:
848 470 153

Centro de salud de San Juan

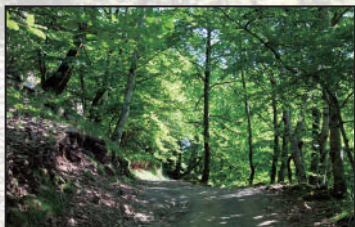
Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud de San Juan con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- 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)

**¿Te gustaría anunciarte?
Iragarkirik jarri nahi?**

Llama al/dei ezazu: 646 787 312

Subida al monte Gartzaga



Recorrido: 7,5 km (subida)
Desnivel: 500 m
Dificultad: fácil (esfuerzo medio)
Duración: 1:30 h (subida)

Para esta edición os propongo una excursión muy bonita partiendo de las Ventas de Ulzama para la que deberemos estar cargados de energía. Sin embargo, la primera parte del camino es muy sencilla y ofrece la posibilidad de realizar rutas alternativas. El lugar es digno de acudir.

Cómo llegar

Tomamos la carretera N-121 dirección Irún y seguimos todo recto, sin tomar ninguna desviación, hasta las ventas de Ulzama; se encuentra en la misma carretera. El punto de partida de la excursión se encuentra medio kilómetro más adelante.

Habiendo pasado las ventas de Ulzama, recorreremos en coche medio kilómetro más hasta llegar a una desviación situada en la parte derecha de la calzada. Aparcamos en esa zona y una vez bien equipados damos inicio a nuestra excursión.

Comenzamos a caminar por el sendero ancho que veremos una vez atravesado un vallado para ganado. Al cabo de un kilómetro y medio llegaremos al primer punto de interés. El monasterio de Santa María de Belate. Su construcción es del s. XII, la



TEJIDOS OIHALAK

C/ Campana, 16 · Tel. 948 229 224 · PAMPLONA-IRUÑA

DALE COLOR AL BARRIO
COMPRA EN EL

son nuestras vecinas

gure bizilagunak dira

les importes y le dan en trabo personal

garrantzitsuak zara eta tratu horbala ematen diote

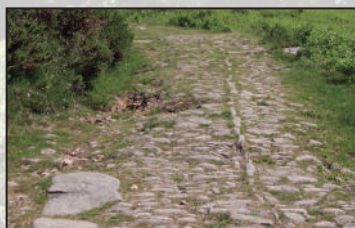
sin ellas, el barrio seria aburrido

haiiek gabe, auzoa aspergarria izanen litzateke

aportan vida al barrio

auzoari bizia ematen diote

BERTAN EROSI AUZOARI KOLORE EMAN



más antigua del valle de Ulzama.

Si pasamos el monasterio y seguimos andando un poco más por ese camino llegaremos a un pequeño descampado al lado de una regata. Se trata del inicio de un hayedo, ideal para comer y pasar la tarde en estos días tan calurosos.

Para continuar con nuestra excursión después de este pequeño alto deberemos volver por donde hemos venido hasta alcanzar una calzada romana. Se encuentra al lado de una se-

ñalización que indica las Ventas de Ulzama. Esta calzada unía Pamplona y Baiona pasando por Baztán.

Seguiremos caminando por la calzada cuesta arriba alrededor de diez minutos hasta llegar a otro vallado para vedado. Lo atravesamos y, a partir de ahora, encontraremos el segundo punto de interés de esta travesía. Se trata de los monolitos o mojones romanos colocados como si fueran menhires; antaño servían de referencia para los caminantes.

Al llegar al último mojón, antes de adentrarnos en un hayedo, comenzaremos la subida a la cima del monte Gartzaga. Se trata de una ladera bastante empinada, fácil de subir pero para la que tendremos que esforzarnos bastante debido a su inclinación. En caso de ir en familia o simplemente no tener ánimo para llegar hasta el final, otra opción puede ser continuar por el camino que marca la calzada tanto tiempo como tú quieras.

Para llegar hasta la cima deberemos pasar un abrevadero. Al llegar al primer alto veremos una pequeña borda situada a nuestra izquierda. Desde este punto seguiremos el camino marcado por las huellas de vehículo hasta llegar a la cumbre rocosa de Gartzaga. Se trata de una hora de subida bastante vertical; sin embargo, cuenta con pequeñas llanuras en las que podrás hacer pequeñas paradas.

La llegada a la cima finaliza nuestra excursión. En este punto sólo nos quedará contemplar y disfrutar de las vistas que nos ofrece esta montaña, así como del rico almuerzo que llevábamos preparado en la mochila. Y cuando hayamos recuperado las fuerzas, sólo nos queda volver.



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



Nuestra experiencia a tu servicio
reparamos todas las marcas

www.goicontini.com

Reforzando la seguridad vial

Con la llegada del verano llegan las vacaciones, y los niños y niñas al tener más tiempo libre suelen disfrutar jugando

en la calle. Por eso, la unidad didáctica que planteamos para este número es sobre la seguridad vial.

Se trata de la adaptación del juego de la Oca con el objetivo de reforzar la precaución en la calle. La edad para la que se plantea es de 5 y 6 años.

Además, puede ser valido para desarrollar las dotes artísticas si son ellos o ellas quienes dibujan el tablero.

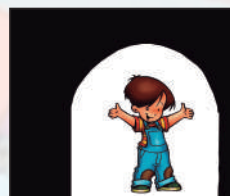
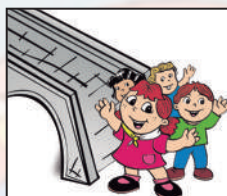
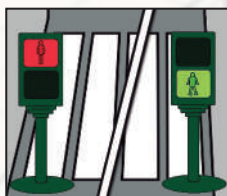
Materiales:

- Una cartulina
- Rotuladores
- Un dado
- Fichas (de 2 a 4 dependiendo las personas que participen)

¿Cómo lo hacemos?

Dibujaremos sobre la cartulina un tablero similar al de la oca. Una vez que hayamos trazado el recorrido lo dividiremos en 63 casillas. La casilla de salida será el parque y la última una casa. A partir de ahora tendremos que empezar a marcar las siguientes celdas de forma aleatoria dejando algunas vacías entre unas y otras:

- 4 pasos de cebrá con semáforo en rojo
- 4 pasos de cebrá con se-



máforo verde (alternar las casillas con las de semáforo en rojo)

- 2 pasos elevados (dejar unas 10 casillas entre las dos)
- 2 pasos subterráneos (dejar unas 10 casillas entre las dos)
- 4 carriles bici (dejar unas 5 casillas entre cada pareja)
- 1 paso de tren
- 1 charco de aceite

Normas del juego

Si caes en una casilla con semáforo en verde avanzarás hasta el siguiente paso de cebrá que esté en rojo.

Si caes en un paso elevado, subterráneo o en un carril bici ir avanzar o retroceder a la siguiente casilla del mismo tipo.

Si te toca el paso de tren deberás esperar un turno.

Si caes en un charco de aceite retrocederás dos casillas.

¿Cómo se juega?

Empezará el más pequeño. Se tiran los dados y se recorren las casillas en función del número que te haya tocado. Se podrá avanzar, retroceder o esperar turno según lo que indique la celda. Ganará la primera persona que consiga llegar desde el parque hasta casa.



LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS

WWW.GRAFICASBIAK.COM

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



COMIENZA CON NOSOTROS LOS SANFERMINES

OSPATU GUREKIN SANFERMINAK

Por tus compras en los establecimientos asociados entre los días 15 de junio y 2 de julio, participa en el SORTEO de:

- 4 cenas dobles en el Restaurante El Mosquito.
- 2 almuerzos sanfermineros en el Bar Etxebe.
- 2 almuerzos sanfermineros en la Bodega Ganuza.

Y los días 2 y 3 de julio te esperamos en nuestra ZONA COMERCIAL, en el corazón de San Juan, con castillos hinchables, tren turístico, talleres para niños, danzas y tus tiendas en la calle con promociones y descuentos para ti.

Además, podrás ver los Sanfermines en nuestros escaparates.



Te esperamos en la
Zona de Martín de Azpilcueta.
¡Que no te lo cuenten!

Más información en:
comerciantesmartindeazpilcueta.es



Colaboran:  Gobierno de Navarra

 Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

Disponible en Dormitallería 54, Irúnea



Trimmer Irúnea

Este verano viste

Trimmer