

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

# DONIBANE

17. zka

por Navidad

diciembre 2017



**dekho**  
Mujer

moda

tallas 40-54

**20%**  
**descuento**  
**NAVIDEÑO**

Mº de la Oliva, 23  
31011 - Pamplona

Atzo ta gaurko musika  
música de ayer y hoy



dúo de acordeones  
**Hauspo-K**

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273



¡Feliz año nuevo!

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

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

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

café bar  
**picasso**



S M L

cosyform



Además de colchones,  
también butacas personalizadas.  
Disponibles en 3 tamaños y reclinables.

**GORRICO**

**SISTEMAS DE DESCANSO**  
www.gorricho.com

YANGUAS Y MIRANDA, 19  
Tfno.: 948 247 963  
31003 PAMPLONA

AVDA. VILLAVA, 2  
Tfno.: 948 124 663  
31015 PAMPLONA

SANCHO EL FUERTE, 32  
Tfno.: 948 171 024  
31008 PAMPLONA

POL. IND. MUTILVA C/ A, 17  
Tfno.: 948 290 952  
31192 MUTILVA BAJA

# Sumario



## Más de 50 años trabajando por la igualdad de oportunidades

Entrevista a Maite Pérez Larumbe y Ana María Pérez Sola, presidenta y técnica respectivamente, del Colectivo Alaiz

**4-5**



## Olentzero vuelve a visitar el barrio San Juan

Este año Olentzero estará durante tres días en el barrio. El 22 de diciembre visitará los centros escolares, el 23 la zona comercial de San Juan y el 24 la Peña Donibane y, por la tarde, realizará el recorrido habitual

**10-11**



## Sergio Irisarri y la Pastelería Alfredo Ansa nos hablan de sobre sus establecimientos, Alehome nos hace llegar la Navidad y, Sanivet, nos informa sobre los gatos

**13-16**



## 60º aniversario de Olentzero por el centro de Pamplona

Entrevista a Xabi, presidente de la Asociación Amigos de Olentzero

**19-23**



## Trenza del Reyno

Sorprende a tus comensales con una rica Trenza del Reyno

**24**



## Jugar y aprender en familia

**30**

**EDICIÓN**  
Ikuspuntu

**REDACCIÓN**  
Igor Zabalza Gaztelu

**FOTOGRAFÍA**  
Asociación Amigos de Olentzero, Donibane Menditik, Maratxa, San Juan Xar, Sergio Irisarri e Igor Zabalza Gaztelu

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
Igor Zabalza Gaztelu

**IMPRESIÓN**  
Gráficas Biak

**DEPÓSITO LEGAL**  
NA 1981-2013

# Más de 50 años trabajan

Ha pasado más de medio siglo desde que el Colectivo Alaiz se creara para fomentar el empoderamiento de la mujer. Desde entonces, no ha parado de diseñar y poner en marcha proyectos socioeducativos para lograr tal fin. Maite Pérez Larumbe y Ana María Pérez Sola, presidenta y técnica respectivamente, nos han respondido a las siguientes preguntas.



## ¿Cuándo se creó el Colectivo Alaiz?

Se creó en 1962, fue uno más de los movimientos progresistas que en aquellos años nacieron al amparo de la Iglesia Católica, de la que se desvinculó poco más tarde, una vez iniciada su andadura.

Desde sus inicios, su objetivo básico ha sido el empoderamiento de las mujeres. La idea fundamental era ofrecer una dimensión social y pública más allá del ámbito doméstico. Pensemos, además, que en aquella época las mujeres no podían hacer cosas tan simples como abrir una cuenta en un banco, viajar y, mucho menos, tener poder sobre su propio cuerpo.

Por esa razón, se trabajó principalmente el conocimiento personal, la planificación familiar

y la capacidad de intervención en diferentes ámbitos: la familia, las asociaciones vecinales, las apymas, los movimientos sociales, etc. Otro punto fundamental fue la formación. El Colectivo Alaiz facilitó que muchas mujeres obtuvieran el graduado escolar; muchas de ellas no tenían esa formación básica.

## En la actualidad, ¿qué papel desempeñáis en la sociedad?

Hemos mantenido el objetivo de impulsar la participación social; propiciar que las personas sean capaces de participar en la vida pública con las herramientas necesarias. Atendemos a todos aquellos colectivos que necesitan de ese empujón para poder tener una vida activa y con calidad. Disponemos de varios programas dirigidos a la población

en general; no tanto desde lo teórico sino desde esa facilitación para la adquisición de herramientas y habilidades de participación social. Y siempre desde una línea feminista.

## ¿Qué proyectos estáis sacando adelante?

Ahora mismo tenemos varios programas en marcha:

Ciudadanía activa: ofrecemos formación sociopersonal en varios barrios de Pamplona con temas muy variados: crecimiento personal y psicología, habilidades sociales para el empoderamiento, derechos y deberes ciudadanos, mindfulness, temas culturales, etc., acompañado de un programa de ocio activo y de calidad. En este caso ofertamos becas para que nadie se quede sin poder acceder por razones

# do por la igualdad de oportunidades



económicas.

Escuelas en igualdad: está dirigido tanto al alumnado como al profesorado y a las familias. Nos dedicamos con empeño y entusiasmo porque consideramos que se trata de un sector absolutamente necesario. Está tan instalada en la sociedad la fantasía de haber logrado la igualdad, aunque los hechos lo desmientan, que resulta imprescindible abrir espacios de reflexión en estos colectivos sobre lo que supone ser hombre y mujer para conseguir la igualdad.

Formación prelaboral: trabajamos ámbitos básicos de empleabilidad junto al Ayuntamiento de Pamplona y Gaztelan.

Zabalbide: dirigido a mujeres con problemas de salud mental.

Grupo de apoyo para mujeres

víctimas de violencia de género.

Además, estamos creando materiales específicos porque los existentes no se adaptan a la realidad de los sectores con los que trabajamos.

**Han pasado más de 50 años desde que creasteis esta asociación. Desde una perspectiva de género, ¿consideráis que ha cambiado el panorama social a lo largo de todo este tiempo?**

Es evidente que ha habido una evolución, cambios, pero la sensación que tenemos es que después del pico que ha habido en lo referente a derechos y promoción, estamos ante un escenario de regresión. Socialmente, presenciemos una involución hacia posiciones posmachistas. Nos están vendiendo una igualdad mientras que están fomentando una desigualdad desde posturas más sutiles. En este sentido, el sector más preocupante es el juvenil, porque han crecido pensando que la libertad y la igualdad están perfectamente instaladas y conseguidas. Por ese motivo, es uno de los colectivos sobre los que más incidimos.

En este sentido, las expertas y expertos argumentan que mientras las mujeres han avanzado en bloque, la mayoría de los hombres han mantenido una postura inmovilista. Estos suponen alrededor de la mitad de la población. Así que mientras no salgan de su espacio de confort, se replanteen sus privilegios

aunque no sean conscientes de ello, y reflexionen sobre su posición, es muy difícil transformar la realidad que vivimos.

Ahora mismo la igualdad está de moda, vende mucho y suena muy progresista. Sin embargo, las políticas que se están llevando a cabo reproducen los mismos roles de siempre. Por otro lado, también resulta muy dañina la imagen de la mujer que están proyectando los medios de comunicación.

**A día de hoy, ¿cuáles consideráis que son los principales obstáculos a los que se enfrenta la mujer?**

Fundamentalmente la precarización del mercado laboral, la sobrecarga de tareas relacionadas con lo doméstico y los cuidados, y la falta de políticas de igualdad. También es importante abordar la dependencia emocional que hemos mantenido las mujeres respecto a los hombres, la centralidad de lo amoroso, que facilita las dinámicas de sumisión y maltrato, y dificulta las relaciones igualitarias basadas en el pacto.

**Para finalizar, ¿creéis que algún día llegaremos a conseguir la igualdad de género?**

Si no lo creyéramos no estaríamos aquí. Aunque según la UNESCO vamos a tardar 500 años más. Aun así, para llegar a ello resulta imprescindible que las mujeres vayan ocupando los espacios que tienen pendientes a la vez que los hombres desocupen alguno de ellos, y viceversa.

# Excursión micológica por el valle de

El segundo fin de semana de noviembre se desarrolló la 2º edición de la jornada micológica de San Juan promovida por el grupo de montaña Donibane Menditik.

Con este motivo, nos hemos entrevistado con Karmelo, miembro de Donibane Menditik y uno de los impulsores de esta actividad.



**¿Qué os impulsó realizar esta actividad micológica?**

Más que todo el contacto con la naturaleza ya que somos un grupo de montaña. Por otro lado, varias personas nos habían preguntado si era factible organizar una salida micológica. Así que empezamos a darle alguna que otra vuelta al asunto, lo valoramos y decidimos sacar adelante esta iniciativa.

El año pasado fue la primera edición. Y como tuvo muy buena acogida, este curso decidimos repetir la experiencia.

**¿A qué paraje navarro fuisteis a recolectar setas?**

Decidimos realizar la salida micológica de este curso montañoso por el valle de la Ulzama. Concretamente fuimos a conocer el centro de interpretación ubicado en Aicoz.

Después de la visita, nos guiaron a una zona cercana que esta acotada para ello. Pero por desgracia, apenas recogimos setas debido a la sequía que hubo la semana previa a nuestra salida.

**¿Contabais con algún guía o**

**experto en la materia que os ayudara a identificarlas?**

En esta ocasión sí. Nos pusieron un guía que nos acompañó hasta la zona. Una vez allí, nos separamos y comenzamos a caminar, cada uno por su lado o en pequeños grupos, en búsqueda de setas ya fueran comestibles o no.

Al cabo de una hora volvimos a reagruparnos para regresar al centro. Nos reunimos con el guía en una sala para analizar lo que habíamos recolectado y nos dio unas nociones básicas sobre el mundo de las setas.

**BAR GARTX** 

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

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

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



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

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

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

# Ulzama



## ¿Qué variedades de setas recogisteis?

Ese día, sobre todo, recogimos Ilarraka y Gamuza, también conocida como "Tripaki". Además, conseguimos alguna Manita Muskaria, Trompeta de la muerte, Sisaori...

Sin embargo, y como antes he comentado, encontramos muy poca cantidad y variedad debido a la climatología adversa.

## ¿Dirías que se trata de una tarea fácil?

Para nada, y menos aún si es el primer contacto que tienes. Cla-

sificar e identificar las setas es una tarea bastante difícil. Además, hay que tener en cuenta que cada año, en función de las condiciones climáticas, la misma variedad de seta puede desarrollarse de manera distinta; por ejemplo, puede cambiar de colores.

Haca falta una larga trayectoria micológica para recoger setas comestibles. Aun así, es muy fácil confundirte. En esta área no hay ningún truco que nos facilite la recogida; tenemos que ir con la lección aprendida de antema-

no. Y lo más importante, no debemos dejarnos engañar por la vista ni el olfato. El hecho de que huelan bien o sean bonitas no son sinónimo de ser comestibles.

## Después del paseo mañanero y la recolecta, ¿qué hicisteis con las setas?

Al regresar a Iruña algunas personas nos dirigimos a la peña Donibane. Allí hicimos un revuelto con las pocas setas comestibles que cogimos y preparamos una comida para los y las presentes. Después fuimos a Sanjuanxar para preparar la exposición micológica que tendría en el mismo local la mañana del domingo y las tardes del lunes y martes.

## Para finalizar, ¿cuál es vuestra valoración?

Muy positiva. Nos hemos dado cuenta que se trata de un mundo que, por lo general, apasiona a la gente. Esta clase de actividades tienen muy buena acogida.

Creo que si este año el grupo era menos numeroso que el año pasado fue porque sabían que apenas íbamos a encontrar setas.

**Joyería - Relojería  
Jesús Huarte**

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

*Os desea unas Felices Fiestas  
y un feliz y próspero 2018*

# Donibane planta cara a la violencia de género

El pasado sábado 25 de noviembre, con motivo del Día Internacional contra la violencia de género, se concentraron alrededor de 250 personas a las 13:00h en la plaza de Azuelo de San Juan. Nos recordaron que la violencia sexista es un problema social de primer orden que afecta, nada más ni menos, que al 50% de la población. Y para erradicarlo, es imprescindible el compromiso de todas las personas.

**MADEJAS CONTRA LA VIOLENCIA SEXISTA.** Sanjuanaxar, junto con CRPS Arga, han conseguido tejer 9 metros de punto uniendo piezas de 30 x 30cm para enviar a madejas contra la violencia sexista. Como han comentado, ha supuesto un éxito total pero por una causa que les llena de dolor. Del mismo modo, esperan seguir tejiendo por otras causas hasta que esta lacra haya desaparecido.



# Maratxampions-en II. edizioa



Bigarren urtez, Maratxampions-ak bueltatu ziren. Azaroan zehar,

auzoko koadrila ezberdinekin batera joko ezberdinez osaturiko Maratxampions Txapelketako bigarren edizioa antolatu zuen Maratxak, Donibaneko gazte mugimendua. Aurten berrikuntzak egon ziren jokoetan eta haiek jolasteko lekuetan. Auzora gehiago zabaldu zituzten jardunaldi dibertigarri batzuetaz disfrutatzeko.

Gazteon artean elkartzea, gehiago ezagutzea, gauzak konpartitzea eta alternatibak sortzea oso gustoko dutelako. Haien helburua modu aktibo eta aberasgarri batean gazteontzako aisialdi eta denbora libre sortzea eta bultzatzea baita. Horregatik, aktiboki parte hartzen eta auzoari kolorea ematen jarraituko dute.



## PLANYCOP

Más de 40 años a tu servicio  
40 urte zure zerbitzura



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

# Estas navidades gana un vale de 3.000€ por tus compras en la zona de Martín Azpilcueta



**Ya seas cliente, vecino, vecina o simplemente estés de paso por estas calles, la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta quiere celebrar contigo la Navidad premiando tus compras. Además, ha elaborado un calendario de actividades para todos los públicos con el fin de dar color a su zona comercial durante estas fechas tan señaladas.**

La Asociación de Comerciantes de Martín Azpilcueta os quiere recordar que en su zona comercial podréis encontrar cualquier producto indispensable para hacer un buen regalo en Navidad. Además, disponen de zona de aparcamiento en la misma puerta de los establecimientos comerciales para que resulte más cómodo llevar a cabo las compras.

A continuación os enumeramos la programación que han desarrollado:

- Simplemente por realizar tus compras en los comercios asociados tendrás la ocasión

de participar en el sorteo de un vale de compra de 3.000 euros. El reparto de boletos entre la clientela tendrá lugar del 15 de diciembre al 5 de enero. Y el sorteo se realizará el 8 de enero a las 20:00h en Lizarraga.

- En la mañana del sábado 23 de diciembre Olentzero vendrá a visitar esta zona comercial. Lo podréis encontrar alrededor de las 12:30h en el cruce de Martín Azpilcueta con San Alberto Magno. Además, ofrecerán chocolate caliente con bollos.
- El viernes siguiente, 29 de diciembre, podréis disfru-

tar de unas ricas castañas asadas. Como es habitual, a partir de las 11:00h se colocará un castañero a la altura del portal 11 de la calle Martín Azpilcueta.

- Y el 30 de diciembre, ya que el 31 es domingo, despedirán el año con el gran campanazo. Se celebrará a las 12:00h en el reloj que hay en la esquina entre Martín Azpilcueta y San Alberto Magno. Sin embargo, desde las 10:30h se empezará a animar la calle ya que se premiará con 300€ el gorro más original.
- Además, si os acercáis por la tarde, podréis disfrutar de la iluminación que han colocado para decorar la calle.

La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta os desea una Feliz Navidad y un próspero año 2018.

# Olentzero vuleve a visitar el barrio de San Juan



**Llegan las fechas más señaladas del año: las navidades. Y, como era de esperar, Olentzero volverá a estar presente en el barrio para saludar y dar algunos regalos a los y las niñas del barrio.**

Este año habrá novedades en la acogida de Olentzero en el barrio. A diferencia de ediciones anteriores, en esta ocasión podremos disfrutar de él durante tres días consecutivos. El viernes visitará los centros escolares del barrio, el sábado a la mañana estará en la zona comercial de San Juan y, el domingo, a la mañana

irá a la peña Donibane mientras que a la tarde saldrá en la kalejira habitual.

El sábado a la mañana lo podremos encontrar en dos zonas distintas acompañado de animales. Entre las 11:00h y las 12:30h estará en la plaza de Azuelo, y de 12:30h a 14:00h se hallará en la calle Martín Azpilcueta haciendo



esquina con San Alberto Magno. Y, al igual que el año pasado, los niños y niñas que se acerquen a visitarlo a cualquiera de los puntos tendrán la oportunidad de disfrutar de un pequeño paseo en burro.

Por otro lado, el domingo a la mañana, a eso de las 12:00h, irá a visitar la Peña Donibane para entregar los regalos a los y las más pequeñas. Y, por la tarde, se desarrollará el recorrido habitual que transcurre por las calles céntricas de San Juan.

**Barceló**  
VIAJES

evoluciona a:

**B the travel brand**

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

**Azuelo**

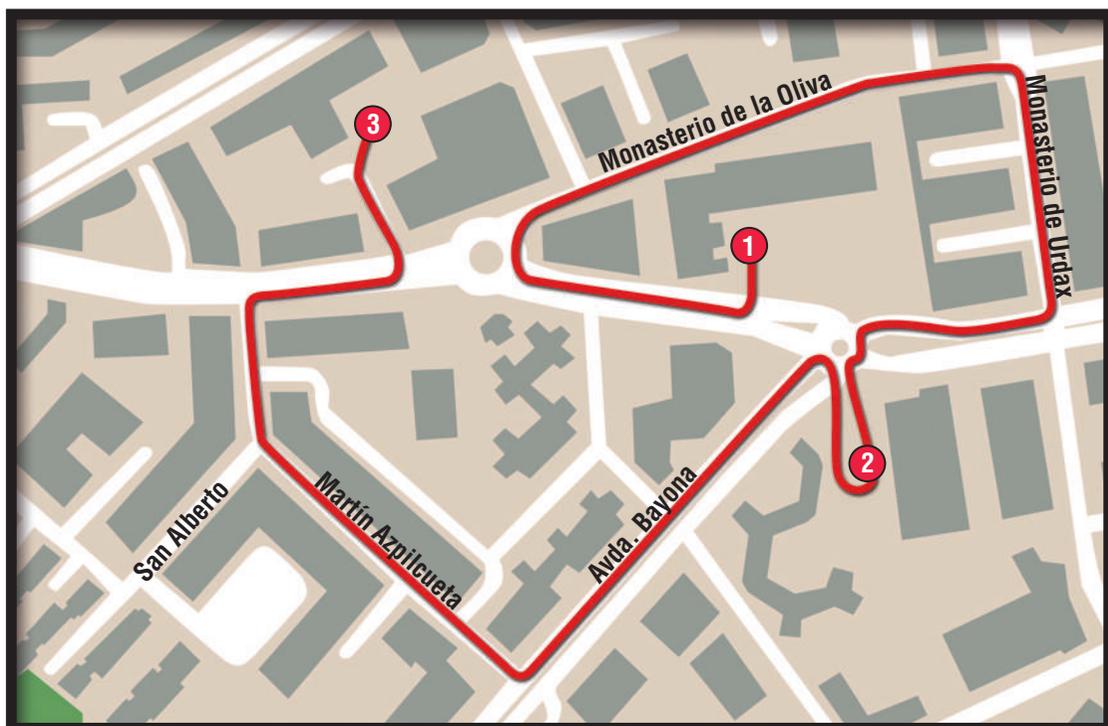
**Ganador Semana del Pintxo de San Juan/Donibane 2017**

GANADORES 4ª SEMANA «PINTXO»  
SAN JUAN 17 - DONIBANE  
C/ AZUELO 4 PEDRES - IZURKOK 1540  
VOLVEDORES 11 FEBRERO 4 11h

- Pulpo Gallego
- Frito de pimiento
- Verduras en tempura
- Bravas caseras

Monasterio de Azuelo, 1 bajo · Telf.: 948 59 14 65  
[www.barazuelo.com](http://www.barazuelo.com)

# Olentzeroren arratsaldeko ibilbidea



Abenduak 24 18:00etan Azuelo enparantzatik irtingo da Olentzeroren arratsaldeko kalejira (1), hortik Ozone diskotekako errotondara abiatuko da, Oliba Monasterioa, Urdax Monasterioa, Baiona etorbidea, Obispo Irurita enparantza (2), Baiona etorbidea, Martin Azpilikueta, Oliba Monasterioa eta San Juan Xarren amaituko da (3).

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

**ambitoestudio**

barne-diseinu proiektuak  
proyectos de interiorismo

EXPERTOS EN  
PLANIFICACIÓN  
DE ESPACIOS,  
DECORACIÓN E  
INSTALACIÓN

c/ San Alberto, 5  
31011 Pamplona  
Telf.: 948 251 582  
ambitoestudio@gmail.com  
www.ambitoestudio.com

# San Juan Xar Txiki

Estas Navidades haz que los y las más pequeñas de la familia disfruten de los campamentos urbanos organizados por San Juan Xar Txiki, un proyecto comunitario dirigido al sector infanto-juvenil de San Juan. Se desarrollarán muchas actividades, juegos y sa-

lidas. Tendrá lugar del martes 26 al viernes 29 de diciembre y del martes 2 al viernes 5 de enero en horario de 9:00h a 13:00h.

Si te interesa no dudes en matricularte en el local vecinal San Juan Xar entre el 11 y el 15 de diciembre (por las tardes, de



18:00h a 20:00h). El precio por matrícula será de 10€ la semana y 15€ si son las dos. Además, si son hermanos o hermanas se aplicará un descuento especial.

## I. Truke-azoka

**Urte amaierarako Maratxak I. Truke-azoka antolatu du San Juan Xar auzo lokalan eguberritan burutzen den kontsumismoari alternatiba bat eskaintzearren.**

Abenduaren 27, 28 eta 29an zehar, 17:00etatik 20:00etara I. Truke-azoka burutuko da San Juan Xar auzo lokalan Maratxa gazte mugimenduaren ekimenenez. Auzoko gazteek eguberriak aukeratu dituzte data egokiak direlako sistema honen hausnarketa bat planteatzeko. Izan ere, sistema kapitalista honek kontsumismo basati batean murgiltzera gonbidatzen gaitu. Haien ustez, gauza asko erosten ditugu eros-teagatik, eta dinamika berdinean jarraitzen dugu jaiotzetik besterik

ez digutelako erakusten. Horregatik, eguberriak direla eta kalera atera dira opari bila.

Azoka honekin hamaika alternatiba eskaini nahi dituzte. Alde batetik, auzoko gazteon artean erabiltzen ez diren gauzak bererabiltzearen kontzientzia sustatzeko; elkar trukea gure arbasoen oinarri ekonomiko bat izan zen mendeetan zehar. Bestetik, gazteon arteko harremanak sendotzeko. Mundu guztiko merkatuetan bezala harreman bereziak sortzen direlako; ez dago esan

beharrik, adibidez, auzokideek ogia erostera jaisten diren bakoitzean. Gazteek ere harreman mota horiek berreskuratu nahi dituzte, eremu birtualetik urrun, aurrez-aurreko komunikazioari garrantzia emanez.

Azkenik, esan beharrik ez dago, gazteon egoera laborala oso prekarioa dela orokorrean. Horri erantzuteko eta auzoko gazteek bertatik zerbait eramateko aukera polita izan dezaten, azokara hurbiltzera gonbidatzen zaituzte.

Bestaldetik, trukean konpartitzen ez den material guztia Paris 365ra eramanez dute.



FM 98.3

**EUSKALERRIRATIA.EUS**  
**IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU**

hoy  
hablamos  
con...

# Sergio Irisarri, marcando la diferencia



**El peluquero Sergio Irisarri, cuyo salón de belleza lo podemos encontrar en la trasera de la Plaza de Azuelo, ha logrado el premio nacional a la mejor colección en el sector masculino en la cuarta edición de los premios Barberos 3.0.**

Recientemente, el peluquero Sergio Irisarri, quien regenta su propia peluquería en este barrio, ha logrado el premio nacional a la mejor colección en el sector masculino en la gala anual que Barberos 3.0 celebró el pasado domingo 5 de noviembre en el auditorio sur de IFEMA, coincidiendo con la feria Salón Look Madrid.

Sergio nos ha afirmado que

“el premio es un reconocimiento a un duro año de trabajo y de mucho sacrificio a nivel personal y en el ámbito profesional”. Y aunque el año pasado resultara finalista, ha sido en esta cuarta edición de los premios Barbero 3.0 en la que ha logrado el premio.

Además, nos ha adelantado que de cara a 2018, y tras esta experiencia, está empezando a preparar una colección femenina.



**SERGIO IRISARRI**  
PELUQUERO



Plaza Mº Azuelo 1, trasera · 31001 PAMPLONA  
Telf.: 948 59 11 28 / 684 142 351 · [irisarri.m@gmail.com](mailto:irisarri.m@gmail.com)

# Pastelería Alfredo Ansa

En el número 60 de la calle Monasterio de la Oliva encontramos la pastelería artesanal Alfredo Ansa. Al cargo se encuentra el propio pastelero Alfredo Ansa quien, sin duda alguna, enarbola la bandera del oficio artesano en sus elaboraciones.

## ¿Qué te impulsó a abrir la pastelería?

Fue mi mujer quien me incitó a abrir mi propia pastelería. Llevo trabajando de pastelero desde los 13 años. Comencé en distintas pastelerías y, durante los últimos 10 años, he recorrido todo el mundo para afinar mi propio estilo. Después, gracias a la iniciativa de mi mujer, valoramos la idea de abrir mi propia pastelería en el antiguo local de Sandra y decidimos lanzarnos a ello.

## ¿Cuál es la cualidad que te diferencia del resto de pastelerías?

La artesanía y la calidad, sin duda alguna. Además, es algo que tengo muy claro.

Mis dulces destacan por ser recetas tradicionales elaboradas con una materia prima de muy alta calidad y, sobre todo, de manera artesanal; algo que en los últimos años se está perdiendo

en el gremio debido a la industrialización de los procesos.

Soy discípulo del maestro pastelero Paco Torreblanca, quien preparó la boda de los príncipes. Y esa marca se hace notar en mis pasteles.

## Háblanos de tus creaciones. ¿Cuál es el concepto?

Me considero un defensor nato de lo clásico bien hecho. Siempre pongo el mismo ejemplo: piensa la cantidad de bares que hay en Pamplona, y en cuántos de ellos has comido un excelente tortilla de patata.

## ¿Tienes algún producto estrella?

Todos; no destacaría ninguno en particular. En mi pastelería puedes encontrar una gran variedad de productos de excelentísima calidad y, todos ellos, elaborados con mis propias manos. Eso hace que todos estén al mismo nivel. Hay productos para todos los



gustos: pastas de té, trufas, helados muy cremosos, bollería... En este sentido sí quiero destacar que hace 5 años quedé finalista en el concurso del mejor croissant de España.

## De cara a estas navidades, ¿que nos vas a ofrecer?

Turrónes artesanos, yemas, cocos, trufas... hasta acabar enlazándolo con los más que esperamos roscos de reyes.



M° de la Oliva, 60

# Navidad en Alehome

Estas navidades te faltarán personas a las que quieras hacer regalos. Alehome (Monasterio de Urdax, 19) te ofrece

innumerables colecciones exclusivas que no les dejarán indiferente. Acércate y descúbrelas antes de que se agoten.

## Sueña jugando



## Regalos exclusivos



## Disfruta decorando



Encuentra el mejor regalo

 **ALEHOME**  
Te esperamos

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

c/ Monasterio de Urdax, 19  
31011 PAMPLONA

# El gato



La forma de llegar a nuestros hogares de un animal de compañía nunca debe ser la de un regalo sorpresa. Esta norma adquiere especial relevancia cuando hablamos de compartir nuestro espacio con un gato.

La popularidad de los gatos como animales de compañía va en aumento, básicamente porque requieren de menor atención que los perros. No obstante, gatos y perros tienen poco que ver en su relación con el ser humano y en su capacidad para manifestar un comportamiento social interespecífico.

El gato es un animal muy especial. Su capacidad sensorial unida a su perfecta anatomía y agilidad le hacen ser un eficaz cazador en solitario. El hecho de encontrar el sustento sin ayuda le ha llevado a desarrollar una marcada conciencia de lo importante que es el territorio en el que habita, a la vez que le ha hecho desarrollar un espíritu independiente y poco sociable.

No obstante, este felino no cuenta con una presencia física suficientemente contundente

como para carecer de enemigos peligrosos en su entorno. Serán pues el miedo, la huida y su capacidad para esconderse, las bases de su supervivencia en el medio natural, sin olvidar que cuando todo lo anterior falla, aparecerá su espíritu fiero e indomable para librar la última batalla.

Por mucho que nos gusten los gatos y por muchos años que llevemos conviviendo con ellos en nuestras casas, no hemos conseguido anular las principales características de su forma de sentir y proceder.

Antes de meter un gato en nuestras casas debemos dedicar tiempo a estudiar sus necesidades tanto físicas como psicológicas. Debemos conseguir que nuestra casa sea un territorio de caza donde el gato pueda desarrollar su vida en armonía con la familia.

Deberá encontrar sin dificultad acceso al agua, dispondrá del alimento adecuado con sus características, su bandeja higiénica se ubicará en un lugar poco transitado y de fácil acceso y siempre contará con un lugar

donde pueda esconderse y sentirse seguro.

Los gatos necesitan marcar su territorio y para ello usan marcas visuales a base de arañazos e impregnan los objetos con feromonas segregadas por sus glándulas faciales e interdigitales. El territorio del gato debe tener tres dimensiones por lo que acondicionaremos zonas a las que pueda trepar y permanecer encaramado en ellas.

Nunca debemos olvidar su espíritu independiente. El ritmo de la interacción lo marcará siempre el gato. Nunca debemos molestar su descanso ni demandar contactos indeseados por muy cariñosos que estos sean.

Aprender a leer el lenguaje corporal del gato facilita mucho la armonía a la hora de relacionarse con él.

Según como manejemos estas necesidades, nuestra vida con el gato puede ser una delicia, o un infierno.

Los veterinarios cada día conocemos más aspectos del universo del gato y lo que más nos preocupa es la estrecha relación que hay entre el equilibrio emocional del gato y su salud.

Desde Sanivet Urdax ponemos a disposición de los lectores de este artículo los conocimientos y los medios necesarios para hacer la convivencia entre gatos y personas, incluso entre gatos, personas y otros animales como los perros, sea gratificante para todos.

# El ictus, la primera causa de daño cerebral adquirido

El ictus es la primera causa de Daño Cerebral Adquirido (DCA). Según datos recientes, puede ser mortal en un 20% de los casos y convertirse en el origen de una discapacidad grave en el 44% de las personas que sobreviven a uno. Es

considerado como una de las principales causas de incapacidad permanente y muerte en países desarrollados.

En este ejemplar, hemos entrevistado a la Dra. Elena Arina, del centro de salud de San Juan, para abordar este tema.

## Doctora Arina, ¿qué es un ictus? ¿Cómo se produce?

Se produce por la interrupción del flujo sanguíneo en alguna zona del cerebro provocando la pérdida de alguna capacidad asociada a esa zona.

En ocasiones sucede por la obstrucción de vasos sanguíneos que impiden el riego en una parte del cerebro, lo que denominamos Isquémicos, y otras veces son causados por la rotura de ramas arteriales y la consiguiente hemorragia cerebral. Estos últimos, también llamados Hemorragios, se producen con menor frecuencia, pero tienen una tasa

de mortalidad mayor.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Pueden variar considerablemente en función de la región del cerebro que se haya quedado exenta de sangre. Sin embargo, hemos de permanecer atentos, sobre todo, si se siente debilidad de algún lado de la cara, si la persona no es capaz de sonreír o de enseñar los dientes, o si se siente una pérdida brusca de la fuerza de un brazo o de la pierna del mismo lado que el brazo. Otras veces podemos apreciar que hay imposibilidad de hablar correctamente, cuando se emplean palabras inapropiadas o

hay dificultad para comprender...

En los ictus hemorrágicos uno de los síntomas puede ser un brusco dolor de cabeza, a veces acompañado de vómitos, mareos tipo vértigo con dificultad para mantener el equilibrio, o incluso con disminución del nivel de conciencia o coma.

## Y cuándo esto ocurre, ¿cómo hay que actuar?

Hay que llamar inmediatamente al teléfono de emergencias médicas tratando de mantener la calma e indicando los síntomas que presenta la persona de la manera más exacta posible. En estos casos el tiempo es oro, y cuanto



## Centro de Salud de San Juan Donibaneko Osasun-etxea

**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
- Taller para cuidadoras de personas con demencia
- 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)



más rápido se actúe e intervenga mejor pronóstico tendrá.

### **¿Se puede prevenir el ictus?**

Diríamos que existen unos factores de riesgo cuya acción se convierte en una amenaza: la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol alto, la obesidad y ciertas patologías del corazón. Por eso, es necesario someterse a controles periódicos y seguir los tratamientos que en cada caso

prescriba el personal facultativo.

Asimismo, resulta imprescindible eliminar hábitos tan nocivos para nuestra salud como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol ya que aumentan el riesgo de padecer ictus y cualquier enfermedad cardiovascular y/o cerebrovascular.

### **Una vez producido, ¿existe tratamiento?**

Generalmente, la parte mas im-

portante del tratamiento es la rehabilitación. Debe comenzar en cuanto el paciente esté estable. Profesionales de la rehabilitación, medicina, neurología, enfermería, trabajo social, fisioterapeutas, logopedas... suelen configurar el equipo multidisciplinar que intentará ayudar al paciente a recuperar las funciones alteradas o a restablecer las perdidas.

**¿Te gustaría anunciarte?**

**Iragarkirik jarri nahi?**

**Llama al/dei ezazu: 646 787 312**

especial  
Navidad

# 60º aniversario de Olentzero por el centro de Pamplona



Este año se cumple el 60º aniversario de la primera kalejira de Olentzero por las calles céntricas de Pamplona; tuvo lugar en la tarde noche del 24 de diciembre de 1957 gracias a la iniciativa de José Luis Ansorena. Con este motivo, y con el fin de conocer más e intentar profundizar acerca de esta tradición, nos hemos juntado con Xabi, presidente de la “Asociación Amigos de Olentzero”:

## ¿Cómo fueron sus inicios?

La primera vez que se intentó sacar Olentzero en Pamplona fue en las navidades de 1956. Las juventudes de San Antonio propiciaron traer de Lesaka la fiesta de Olentzero a esta ciudad para celebrar la Nochebuena con música de txistu y kalejiras. Pero a pesar de solicitar todos los permisos correspondientes y ser concedidos por el Ayuntamiento, la Delegación del Gobierno de Madrid en Navarra lo denegó. Así que, aunque todo estaba preparado para aquel 24 de diciembre, tuvieron que celebrarlo en

el interior de los locales de San Antonio.

Sin embargo, al año siguiente tanto el Ayuntamiento como la Delegación dieron permiso para salir pero tuvieron que añadir un motivo religioso. Es así como se incorporó al desfile la Jaiotza (el nacimiento).

1958 fue el primer año en el que Olentzero, traído desde Lesaka, junto con la Jaiotza, los txistularis y personas que iban con cestos pidiendo dinero, pudieron desfilar por las calles del centro de la ciudad.

**Han pasado muchos años des-**

**de entonces, ¿cómo ha evolucionado desde la primera edición?**

Como he comentado, en las primeras ediciones se estuvo trayendo de Lesaka el muñeco de Olentzero hasta que, en la década de los 80, pudimos tener uno propio.

Eran las juventudes de San Antonio las encargadas de la organización. Sin embargo, según se acercaba la década de los 90 se empezaron a complicar las cosas y comenzaron a ser años muy duros, llegando casi a desaparecer.



**baines**  
decoración  
textil

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



No obstante, en 1998 se formó la "Asociación amigos de Olentzero". Supuso un soplo de aire fresco ya que a partir de entonces tomó el relevo y se convirtió en la entidad encargada de la organización de esta kalejira para la celebración del solsticio de invierno.

Desde entonces, poco a poco se han ido incorporando animales, corales y grupos de danzas a la kalejira. Siempre manteniendo el mismo espíritu rural.

**Acabas de mencionar la celebración del solsticio de invierno. ¿Qué relación tiene con Olentzero?**

Más allá de lo que mucha gente pueda pensar, Olentzero es la representación de la fiesta del solsticio de invierno. Era el personaje que venía para avisarnos que los

días oscuros habían acabado y poco a poco comenzaba de nuevo a dar paso a la luz.

Olentzero, según recogen los primeros documentos que lo datan en el s. XV, era la escusa para festejar ese día e ir pidiendo por las casas para conseguir la merienda de esa tarde.

Por esta razón, cuando sacamos el personaje lo hacemos pensando en el solsticio de invierno, y no en esa carta que le vas a escribir para recibir regalos. Queremos mantener y visibilizar la tradición original.

**Nos hablas de tradición, sin embargo, en los últimos años sabemos que tiene una compañera. ¿Qué nos puedes decir sobre Maridomingi?**

Entendemos que le hayan puesto novia por el momento social en

el que vivimos; es decir, porque también esté representado el género femenino. Y aunque desfiló en tres ediciones, decidimos no sacarla más por dos motivos: no se trata de un personaje tradicional y además, creemos que no aporta nada.

Olentzero era un personaje borrachín, solterón... ¿por qué ahora iba a tener novia? Además, tenemos que tener en cuenta que aunque políticamente nos pueda parecer correcto, no están al mismo nivel, ya que ella queda completamente en un segundo plano y no sólo eso, sino que es la novia de.

Lo mismo pensamos sobre el pajarillo que últimamente están sacando en algunos pueblos de Gipuzkoa. Un personaje nuevo encargado de vigilar el compor-

**ESTANCO 29**  
**Jai zoriontsuak opa dizkizue**

Zorionak eta **BEER KUPELA** urte berri on!

CERVEZAS GARAGARDOAK

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

TOKIKO ETA INPORTAZIOKO ARTISAU GARAGARDOAK  
 ETXEAN EGITEKO LEHENGAIKAK ETA EKIPAMENDUA

Monasterio de Irache 44 IRUÑA 848 47 01 53



tamiento de los y las niñas durante el año. Creemos que no se trata nada más que de otro intento de vasquizar a Papa Noel.

### **Volvamos al tema de la kalejira. De cara a este año, ¿quiénes participarán en el desfile?**

A pesar de que siempre queramos innovar algo, la kalejira de los últimos años es bastante similar; así que la de este año será del estilo a la de 2016.

Contaremos con la incondicional participación de los animales de la familia Saralegi de Lesaka, txalapartaris, los grupos de danzas Muthiko Alaiak y Oberena con sus respectivas fanfares, trikititxas, un castañero y el grupo formado por el alumnado de los conservatorios Pablo Sarasate y Joaquín Maya.

Y al igual que el año pasa-

do, La Pamplonesa tocará unas piezas para Olentzero en la plaza del Ayuntamiento donde será recibido por la corporación municipal.

En relación a la kalejira también quisiera comentar que estamos intentando recuperar ese carácter popular que tenía hace años. Quisiéramos conseguir que la gente volviera a bailar y hacer cadenas a lo largo del recorrido. Pero eso sí, con cordura y precaución. Ya que si se prohibió hace años, fue porque en la mayoría de las ocasiones la gente era muy brusca.

Aprovecho la ocasión para recordar que si se prohibió la entrada de la gente al desfile fue porque en una de las ocasiones una persona espontánea de la kalejira se abalanzó sobre un

txistulari y le partió la boca. Por esta razón, animamos a la gente a volver a ocupar las calles con bailes al son de los txistus y las trikititxas pero, eso sí, con dos dedos de frente.

### **Por otro lado, sabemos que en los últimos dos años habéis sacado un premio especial. Concretamente el denominado “Txondorra, carbón vegetal”. ¿Qué nos puedes decir sobre este galardón?**

A diferencia de lo que ocurre con los Reyes Magos, Olentzero nunca fue acogido por el Ayuntamiento de Pamplona hasta hace dos años. Por un motivo u otro siempre teníamos problemas.

Sin embargo, hace dos años se nos ocurrió sacar un premio que reconociese la labor cultural que desarrollan algunas perso-

*¡Felices fiestas!  
Jai zoriontsuak  
opa dizkizuegu!*

**MOVI**  
**MOTOR**

*pasión por nuestro oficio*

**Ion Morales Villanueva**

*Consulte nuestra oferta en neumáticos*

c/ San Alberto Magno, 7 · 31011 Pamplona  
Telf.: 948 25 55 44 / 634 494 067  
movimotor@hotmail.com

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



nas en esta ciudad. Consiste en un trofeo elaborado con cerámica que simula un trozo de carbón.

En la primera edición, en 2015, se le otorgó a Lesaka y a Andoni Santamaría, mientras que el año pasado fue Ulibarrena quien se llevó el galardón. Este año se entregará el próximo 22 de diciembre, y hasta entonces no sabremos el fallo del jurado.

Ésta fue la manera a través de la cual conseguimos que Olentzero ocupara el espacio que requiere en el Ayuntamiento de Pamplona.

**Pasemos ahora al plano personal. Estas fechas, obviamente,**

**son muy significativas. ¿Cómo vives este momento?**

Disfruto mucho esta época del año, especialmente el día 24. Antes, cuando también estaba organizando la Cabalgata de los Reyes Magos, se me llegaban a hacer demasiado largas las Navidades. Pero ahora, una vez pasada la Nochebuena, podría decir que prácticamente se acaba todo para mí.

A partir del 25 de diciembre me encargo de recoger información y fotografías sobre el transcurso de los Olentzeros a lo ancho y largo del planeta para subir toda esa información a la

web. Digo esto porque, aunque no os lo creáis, más allá de estas tierras, y debido a las diásporas, se celebra por todo el mundo. En los últimos años nos han llegado fotos muy curiosas de Olentzeros en China, Sudamérica...

**¿Crees que se trata de una fiesta infantil o también está dirigida para personas jóvenes y adultas?**

Aunque parezca mentira, Olentzero nunca ha sido una fiesta infantil. Lo que ahora conocemos es un producto propio del consumismo, una adaptación de la tradición a los tiempos que corren, nada más. En la actualidad, el

Vai Zoriontsuak! ¡Felices fiestas!

**LOOK & FIND**  
1ª RED INMOBILIARIA

Especialistas en colgar el cartel de **VENDIDO**

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

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

**Bar  
Cafetería  
Kendal**

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



personaje se ha dulcificado muchísimo: es bonachón, con menos tripa que antes, quien ha dejado de beber, fumar y además, trae regalos.

Quiero destacar que no se trata ni del Papa Noel vasco ni de los Reyes Magos. Como he comentado antes, se trataba de una tradición para festejar el solsticio de invierno. Una fiesta fundamentalmente juvenil ya que eran las y los jóvenes del pueblo quienes iban cantando por las casas con un muñeco al hombro. Así que si queremos compararla a algo, salvando las distancias, los quintos sería la fiesta a la que

más se puede asimilar.

#### **Para finalizar, ¿podrías compartir alguna anécdota?**

Supongo que la quema de Olentzero. Allá por los inicios de la década de los 80, cuando empezamos a sacar el muñeco de Olentzero por las calles de San Juan, después de la kalejira lo acabábamos quemando en la vaguada.

Resulta que en Lesaka celebran un concurso de Olentzeros el 24 de diciembre al que se presentan muchos muñecos. Desfilan por las calles del pueblo y, una vez acabada la jornada, los queman. No porque haya que

hacerlo, sino porque no supone más que un estorbo. Y nosotros nos tomamos esa tradición al pie de la letra.

A día de hoy la verdad que no suele haber nada que destaque. Todo está muy cronometrado y sale siempre según lo previsto. Lo único que puede pasar es todo aquello relacionado con el comportamiento de los animales. El año pasado, por ejemplo, las ocas se volvieron un poco locas y casi entran en un comercio. O como a ocurrido otras veces, que algún animal pequeño esté asustado, no quiera salir y alguien tenga que llevarlo en brazos.



**EGUZKI**  
ELECTROMECHANICA

**NOS HEMOS TRASLADADO**

Hemos mejorado nuestras instalaciones en  
**Monasterio de Irache 70**

Agradecemos su confianza

MANTENIMIENTO • MECÁNICA • ELECTRICIDAD

ELECTRÓNICA • SISTEMAS DE AUDIO

AIRE ACONDICIONADO • CAMBIO AUTOMÁTICO

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

algo se  
cuece

# Trenza del Reyno



## Ingredientes:

535 gr. de harina de fuerza  
200gr. de leche  
75gr. de azúcar  
3 huevos  
170gr. de mantequilla  
10gr. de levadura fresca de panadero  
40gr. de nueces  
40gr. de pasas  
40gr. de pepitas de chocolate  
azúcar glass  
sal  
(ingredientes para 2 trenzas)

Estas navidades sorprende a tus comensales con la Trenza del Reyno. Una elaborada receta que dulcificará tus esfuerzos.

En primer lugar prepararemos el prefermento. Para ello amasaremos 135gr. de harina de fuerza junto con 80gr. de leche y 2gr. de levadura hasta obtener una masa homogénea. La dejamos en un bol, cubrimos con un film el recipiente y dejamos que fermente a temperatura ambiente durante toda la noche.

Al día siguiente nos tocará preparar la masa de la trenza. En esta ocasión mezclaremos 400gr. de harina de fuerza, 75gr. de azúcar, 120gr. de leche, 3 yemas de huevo y una pizca de sal. Amasaremos bien hasta obtener una masa homogénea. A continuación añadiremos 8gr. de levadura, 120gr. de mantequilla y el prefermento troceado en dados, y volvemos a amasar. Cuando consigamos una bola de masa lisa y brillante la depositaremos en el interior de un bol untado con aceite para evitar que se pegue. Ahora nos tocará esperar alrededor de hora y media hasta que la masa duplique su volumen.

Después, dividiremos la masa en dos partes iguales, cogemos una de ellas y la colocaremos sobre una encimera. Valiéndonos de un rodillo estiraremos la masa formando un rectángulo de 2-3mm de espesor. Pintaremos generosamente toda la superficie con 50gr. de mantequilla previamente derretida y repartiremos sobre ella las nueces y las pasas. Acto seguido, comenzaremos a enrollar la masa por el lado más largo cuidando que todos los frutos queden en el interior. La dejaremos bien sellada, aplastaremos ligeramente el cilindro y con un cuchillo la partiremos en dos de forma que queden dos churros y los trenzaremos. La capas se abrirán solas dejando el relleno a la vista. Con la otra masa deberemos repetir el mismo proceso pero con el relleno de pepitas de chocolate.

Esperaremos alrededor de una hora para que aumente su volumen y la hornearemos a 150°C durante 30 min. Las sacaremos para pintarlas con una mezcla de 4 cucharadas de azúcar glass con 1 clara de huevo y las dejaremos 20 min. más dentro del horno apagado.

¡Felices fiestas!

*La despensa*  
de Lupe  
alimentación - frutería

c/ M<sup>o</sup> de Irache, 35 · 31011 Pamplona · Telf: 644 886 260

catering \* colectividades

Zorionak  
eta urte  
berri on!!



comida para llevar

c/Monasterio de Irache, 40 - Telfs.: 948 062 363/693 402 144



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

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



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



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

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





# Circuito de las Roscas

El invierno suele ser una estación del año bastante mala para salir a hacer excursiones. Por eso, la ruta que os propongo en este número transcurre cerca de Fitero, una zona en la que, probablemente, disfrutemos del buen tiempo. Se trata de un sencillo pero sorprendente recorrido circular, perfectamente balizado, que rodea el desconocido macizo de las Roscas. Además, tendremos la oportunidad de visitar la Cueva de la Mora, una nevera y el castillo de Tudején.

**Recorrido:** 8,2 km  
**Desnivel:** 120 m  
**Dificultad:** fácil  
**Duración:** 2 h

## Cómo llegar

Tomamos la A-15 dirección Zaragoza. Poco antes de llegar a Tudela cogemos la salida 6, sentido Tudela, para seguir el trayecto por la carretera que lleva a Cintruénigo. Lo cruzamos y en mitad del pueblo encontraremos la señal que nos desvíe hacia Fitero.

Atravesamos la población de Fitero dirección a los baños hasta llegar a una rotonda, la bordeamos y salimos hacia la izquierda. Cruzamos el puente que sortea el río Alhama, giramos de nuevo a la izquierda y aparcamos junto al panel informativo de la ruta. Cogemos la mochila equipada con agua y un pequeño almuerzo y comenzamos la excursión.

Cruzamos la carretera y seguimos unos pocos metros por un camino asfaltado hasta en-

contrar una pista a nuestra derecha. La tomamos y continuamos la marcha dirección a los Baños de Fitero por el camino agrícola que se interna en la vega del Alhama.

En unos 20 minutos llegaremos al primer punto de interés de la ruta donde encontraremos a nuestra izquierda un pontigo del s. XVII. Retomamos la pista y seguimos caminando junto a una formación rocosa por la que veremos una canalización de agua.



## Chapa & Pintura

¡Feliz Navidad y año nuevo!

☎ 948 273 752 - 628 471 553  
 📍 Monasterio de Irache 23  
 31011 Pamplona, Navarra

**Joaquín Chocarro**  
Instalaciones de Hostelería



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

Tel.: 948 273 802  
 Fax: 948 172 765



A nuestra derecha dejaremos de lado la Casa del Soto y caminaremos alrededor de 1 kilómetro hasta ver en el lateral izquierdo un grupo de grandes tamarices. Es el punto desde el que parte un camino empinado que, si tenemos ganas, nos dirigirá hasta nuestra segunda parada: la Cueva de la Mora.

Regresamos a la pista agrícola para caminar unos metros más hasta llegar a una bifurcación donde encontraremos una

señal y tomamos el camino ascendente de la izquierda dejando los Baños de Fitero a la derecha.

En este punto deberemos atender al joven olivar que encontraremos a nuestra derecha ya que ahí se sitúa una extraña construcción de escasa altura. Se trata de la cubierta de la antigua nevera de Fitero, una de las mejor conservadas de Navarra.

Volvemos a la senda para continuar la marcha bajo el cerro hasta llegar a otra bifurcación.

Nos dirigimos hacia la nave que veremos a nuestra izquierda y, justo antes de llegar a ella, un camino señalado con piedras y pequeños mojones nos guiará hasta lo alto del monte. En la cima, absorbido por la naturaleza, podremos visitar los restos del Castillo de Tudején. Es un buen lugar para contemplar y disfrutar de las vistas de la vega del río Alhama y el macizo de Roscas.

Descendemos hasta llegar a la bifurcación y continuamos de frente por la pista hasta llegar a un pequeño refugio; un buen lugar para hacer un pequeño descanso que aprovecharemos para almorzar.

Tras esta breve parada continuaremos la ruta contemplando cada vez más de cerca el macizo de las Roscas. Su denominación proviene del aspecto que ha provocado la erosión diferencial fruto de la distinta dureza de la roca.

Poco a poco iremos bordeando esta formación rocosa dejándola a nuestra izquierda hasta incorporarnos a una vía asfaltada poco transitada. Desde ahí, continuaremos la caminata dos kilómetros más hasta regresar al punto de partida.

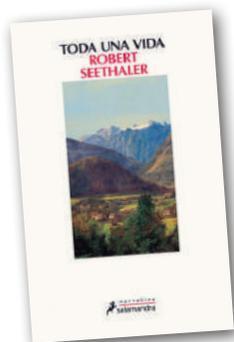


**Sanivet Urdax**  
Centro Veterinario

Tarjeta sanitaria:



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



**Novela. Toda una vida, de Robert Seethaler. Salamandra, 2017. 139 p.**

A principios del siglo XX, llega a una pequeña aldea perdida en los Alpes el pequeño Andreas Egger, tras ser abandonado por su madre con apenas cuatro años. El niño crece sometido a la férrea disciplina de su tío, y su horizonte se agota en la cadena de enormes montañas que rodean el valle. En este breve pero intenso relato asistimos al crecimiento físico y mental de un hombre que aspira como todos a ser feliz; un hombre sencillo y cabal cuya trayectoria vital acaba atrapando al lector.

**Película. Land of mine, dirigida por Martin Zandvliet. Dinamarca, 2015.**

Sobrecogedora película que relata unos hechos poco conocidos de la inmediata posguerra mundial: jóvenes soldados alemanes que fueron obligados a retirar miles de minas plantadas en la arena por el ejército nazi. Zandvliet muestra el maltrato infligido a esos prisioneros, muchos de ellos menores de edad, circunstancia que imprime mayor dramatismo a la película.



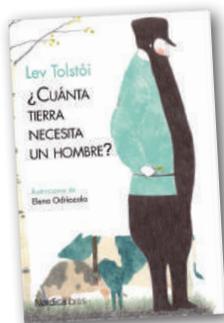
**Novela. Antzararen bidea, de Jokin Muñoz. Alberdania, 2007. 349 p.**

Jokin Muñoz-ek eleberri honetan bi garai eta bi pertsonaia desberdin elkartzeko dizkigu. Oso hizkuntza landua eta hiztegi aberatsarekin, errealdismo handiko istorio bat sortu du idazleak. Zehaztasun handiekin hornitutako egoerak bi pertsonaien bizitza kontaktatzen dizkigu. Jesus, gerratik ihesi, Donostiara ailegatu zen. 70 urte emango ditu Erriberako herrian utzitako guztia gogoratzen. Lisa, semea galdu eta gero, konturatzen da benetan ez zuela ezagutzen eta damu da. Patuak biltzen ditu eta elkar lagunduta, bizitzan dituzten hutsuneak betetzen saiatuko dira. Bortizkeria, garai, pertsona edo leku desberdinetan izanda ere, lotzen duen hari bat dauka, bizirik irauten duen jendearen oinazea, antzara bezala, lepoa moztu eta gero, luze ibili daitekeena.



# chi te recomienda...

## Infantil



**Tolstói, Lev. ¿Cuánta tierra necesita un hombre?. Nórdica, 2016. 66 p.**

Con una prosa sencilla y rica al mismo tiempo, León Tolstói nos narra la historia de un campesino ambicioso, Jalom, para quien nunca es suficiente toda la tierra que posee, cuanto más tiene más necesita.

En esta edición, el pequeño relato de Tolstói, está ilustrado por Elena Odriozola, Premio Nacional de Ilustración 2015. Sus características ilustraciones, delicadas e intimistas, acompañan de manera eficaz el ritmo de la historia del pobre y avaricioso Jalom.

**Cerdà, Mar. Familiario. Comanegra, 2014.**

El concepto de familia es dinámico y va cambiando según la sociedad en la que se inserta. En la actualidad, además del modelo más tradicional de familia, podemos encontrar familias monoparentales, homoparentales, reconstituidas, con adopciones...

Este libro-juego permite a los niños y niñas más pequeños crear, a través de la combinación de 15 láminas, una gran variedad de tipos de familia. De esa manera, al mismo tiempo que se divierten pueden comprender que cada familia es única y especial.



**Desbordes, Astrid. Aitak esan dit. Ttartalo, 2017, 40 p.**

Zeruan hegan dabilizan enareí begira daude Xuban eta bere aita... «Lurraren bestaldeko muturrera doaz», azaldu dio aitak. «Handitzen naizenean, horren urrun joan ahal izango naiz ni ere?», galdetu dio Xubaneke. «Horixe! Eta baita urrunago ere», erantzun dio aitak. Xubaneke galdera ugari egiten ditu, etengabe... bere beldurrak agerian utziz. Aitak lasaitu egingo du erantzun egokiek, eta adorea, askatasuna eta maitasuna eskainiko dizkio hitz ederren bidez. «Bizitzaren bidaiak» haurrengan pizten dituen beldurrei aurre egiteko lagungarria den kontakizun poetikoa.



# Jugar y aprender en familia

**El mal tiempo suele estar muy presente en esta estación del año. Pero no por ello las tardes de invierno se tienen que convertir aburridas o pesadas. Si la meteorología nos obliga a quedarnos en casa, podemos aprovechar esta ocasión para jugar y aprender en familia.**

A continuación os proponemos una serie de juegos sencillos que podemos crear con materiales que tengamos por casa.

## ¿QUÉ OBJETO FALTA?

Coloca sobre una superficie unos diez objetos muy dispares (un muñeco, un lápiz, un salero...) y pide al niño o niña que los observen durante un rato. Retira uno de los objetos mientras está de espaldas. Tendrá que recordar cuál es el que falta.

Puedes aumentar la dificultad quitando más de uno, cambiándolos de orden...

Mejora la observación, la memoria, las facultades de deducción y la precisión en el lenguaje.

## DOMINÓ DE BASTOS

Utiliza los palos de una baraja para jugar como si fuera un dominó. Se reparten las cartas y se pone una en el centro. Los jugadores tienen que ir añadiendo cartas a continuación que sean del mismo palo o número. Si no las tienen deben robar o pasar.

Gana el que antes se quede sin cartas.

Fomenta la lógica, la observación y la deducción.

## ROMPECABEZAS

Con una revista vieja, elegid fotos que os gusten y pegadlas en cartulinas. Ahora, la persona adulta, o la pequeña con supervisión, las tiene que recortar formando

piezas de distintas formas o tamaños.

Después, consiste en reconstruir la imagen en el menor tiempo posible. Podemos complicar esta dinámica si mezclamos las piezas de dos imágenes.

En este caso se trabaja la creatividad, la observación y se entiende la destrucción y la reconstrucción.

## EL ESPEJO

Entre dos personas: uno se mueve y el otro hace de espejo, imitando todos sus movimientos como si fuera su reflejo. Para que el niño comprenda mucho mejor el juego, colócale antes delante de un espejo en el que pueda ver su cuerpo completo y anímale a moverse.

Fomenta que el niño o la niña descubra las posibilidades de su movimiento corporal al mismo tiempo que practica la lateralidad.

**BIÁK**

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



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

## ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

YOGA • PILATES  
CHIKUNG - TAICHI  
MINDFULNESS

## CURSOS DE MASAJE



*Carajo*  
RELOJERIA JOYERIA

**LIQUIDACIÓN TOTAL 20% Dto.**  
**POR CIERRE**

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

## Especialistas en resolver tus problemas de carpintería en el hogar

*Urte berri on!*

# CARPINTERIA DONIBANE

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

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

## 2017 Navidad · Eguberriak 18 en la zona Martín Azpilcueta



Premiamos tu fidelidad por comprar en la zona comercial de Martín Azpilcueta con un:

Vale de compra  
**3.000€**  
Erosketako balea

### Sorteo de un VALE DE COMPRA DE 3.000€

3.000€-ko EROSKETA BALEAren zozketa

Reparto de boletos: del 15 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO  
SORTEO: 8 de enero de 2018 a las 20:00h en Lizarraga

**Olentzero y chocolatada**  
**Olentzero eta txokolatada**  
(colabora San Juan Xar laguntzen du)

23 de diciembre a las 12:30h  
en Martín Azpilcueta esquina con  
San Alberto Magno

**Castaño / Gaztain-saltzaillea**  
29 de diciembre a partir de las 11:00h  
en Martín Azpilcueta 11

**Campanazo fin de año**  
**Urte amaierako kanpanada**  
30 de diciembre de 10:30h a 13:30h  
en el reloj de Martín Azpilcueta  
esquina con San Alberto Magno  
A las 12:00h gran campanazo  
y sorteo al gorro más original (300€)

Iluminamos la zona comercial | Zonalde komertzialaren argizketa

Bases en los establecimientos asociados

ORGANIZA  
ANTOLATZEN DU:



COLABORAN  
LAGUNTZEN DUTE:



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



Ayuntamiento de  
Pamplona  
trañekes Ustala



# Yo compro en el barrio, ¿y tú? Auzoan erosi bizirik mantentzeko

Porque es en los pequeños comercios donde se mantiene la relación entre vecinos y vecinas

**Komertzio txikietan bizilagunen arteko erlazioa ematen delako**



Porque dan vida al barrio y colaboran con las actividades que en él se realizan

**Auzoko aktibitateak lagundu eta bizia ematen diolako**

Porque no coges el coche para ir de compras y, por lo tanto, no contaminas

**Erosketak egiteko kotxearen beharrik ez duzulako, beraz kutsadura ekiditen duzu**



Porque tú les importas y te dan un trato personal

**Lehentasuna zu zeu zarelako**