

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

12. zka

por Navidad

diciembre 2016





EL PATIO
DE LAS COMEDIAS *taberna*

c/ Comedias, 12 - 31001 PAMPLONA
RESERVAS 948 213 346
reservas@patiocomedias.es - www.patiocomedias.es

EUSKAL PINAK

...gliztakoak, botila-irrigailuak...
pino, llaveros, abrechapas...



689 341 102
euskalpinak@gmail.com

bai zehituaz eta
lana euskaraz




JOLAS TOKI
ocio familiar
Reservas: 948 351 960
Polígono Plazaola - Aizoáin

¡Celebra tu cumpleaños!

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

¡Parque infantil gratis!



CARNAVALES del Casco Viejo

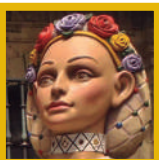
Alde Zaharreko INAUTERIAK

¿De qué quieres que se disfrace el barrio?



PÁSATE POR AUZOENEA Y PROPONLO - AUZOENEATIK PASA ZAITEZ PROPOSATZERA

Sumario



15º Aniversario de la Comparsa de gigantes del Casco Viejo

Entrevista a Mikel y Fermín, dos miembros de la comparsa, con motivo del 15º aniversario

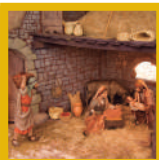


En búsqueda de Olentzero

Información sobre la programación preparada con motivo de la llegada del Olentzero al barrio



Navidad en la zona de Martín Azpilcueta



El belénismo

Entrevista a Jesús, presidente de la Asociación de belénistas de Pamplona



Turrón crujiente de chocolate

Una receta sencilla y exquisita para estas navidades



Crea tus propios adornos navideños

30

15

16

19-23

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Auzoenea, Comparsa de gigantes del Casco Viejo, Mercado Sto. Domingo, e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

5-8

de
paseo
por el
barrio

Mejorando la biblioteca de San Francisco



El pasado 2 de noviembre, a petición del Ayuntamiento, el grupo que promueve la mejora de la biblioteca de San Francisco tuvo una reunión con la concejal de cultura Mainer Beloki con el fin de saber sus peticiones.

El día en que este grupo motor inauguró la biblioteca (el pasado mes de junio) colocó unos paneles de papel bordeando el edificio para que el vecindario escribiera lo que quisiera. A partir de ahí, analizaron todos los escritos y elaboraron un plan de mejora.

Entre todas las propuestas destacaron las siguientes: dar servicio los sábados; apertura de la sala infantil por las mañanas, especialmente en periodo vacacional; contratación de más personal bibliotecario para poder dar servicio de los sábados y el de la sala infantil; ampliación del fondo de libros; insonorización y habilitación de la sala para actividades grupales; habilitar nuevos espacios para el estudio, crear

el préstamo a domicilio cuando exista impedimento de acudir a la biblioteca.

PROMOCIÓN DE LA SALA INFANTIL DE LA BIBLIOTECA.

Desde hace varios años la sala infantil de la biblioteca ha venido cumpliendo una función de integración social en el barrio, más allá de su valor clásico como centro cultural. De forma espontánea, los niños y niñas del barrio procedentes de diferentes realidades sociales, culturales y económicas se han reunido allí en torno a los cómics, los libros infantiles y, sobre todo, los ordenadores. Este atractivo lúdico es fundamental para que perciban la biblioteca como algo

interesante. Una vez allí, de una forma ordenada y supervisada se acostumbran a jugar juntos, respetándose mutuamente. Y de paso están rodeados de un ambiente que fomenta la afición a la lectura.

Por lo tanto, una biblioteca con horario extendido es claramente una necesidad del barrio y una medida muy eficiente desde el punto de vista de la promoción cultural y la lucha contra la exclusión social. Por eso, proponen las siguientes medidas concretas:

- Que la sala infantil permanezca abierta siempre que lo esté la biblioteca.
- Aumentar el número de ordenadores dotados de juegos educativos y adecuados a la edad infantil.
- Fomentar las visitas de colegios.

El rincón del zorro
Zorionak eta arte berri on!
¡feliz Navidad y próspero año nuevo!
venta de prensa, revistas, artículos de papelería, y libros
20 AÑOS LUQUIN LIBRERIA PAPELERIA 20 URTE
abrimos domingos y festivos de 9 a 14h
c/ San Francisco, 34 · PAMPLONA · Telf.: 948 223 348

estudio creativo
diseño gráfico
serigrafía textil
rotulación y muralismo
san francisco 26
info@kanulaestudio.com
948 111 868



15º Aniversario de la Comparsa de gigantes del Casco Viejo

El sábado 5 de noviembre la “Comparsa de gigantes del Casco Viejo de Pamplona-Iruñeko Alde Zaharreko erraldoiak” celebró su 15º aniversario. Por desgracia, el tiempo no acompañó la jornada, motivo por el cual la programación prevista se redujo prácticamente al espectáculo que

se desarrolló en el frontón de la Mañueta.

Hemos querido aprovechar este aniversario para entrevistar a Mikel y Fermín, dos miembros de la comparsa, y conocer más de cerca la trayectoria de la Comparsa de gigantes del Casco Viejo de Pamplona.

¿Cuándo se creó la comparsa y cómo fueron sus inicios?

Se creó en el año 2001. Todo comenzó una noche de juerga entre unos amigos y vecinos del Casco viejo de Pamplona. Hablando coincidimos en la idea de crear

una comparsa ya que no existía en el barrio. Decidimos ponernos en plan serio y empezamos a analizar la posibilidad de crear unos gigantes.

Partíamos de cero, así que lo principal era decidir cómo iban

a ser. Entonces nos comentaron que en sus años la Catedral de Pamplona tuvo cuatro gigantes que acabó desechando. Así que investigamos y tirando de archivo descubrimos que cada una de aquellas figuras representa-

VERMUTERÍA
DESDE 1963

ESPECIALIDAD EN FRITOS DE HUEVO

RID

C/ SAN NICOLÁS 15 - 31001 PAMPLONA - Tel.: 948 225 104

regalos - souvenirs **Zorionak eta urte berri on!**

ESTAFETA

más de 50 años a su servicio

Olentzeros
Gigantes de goma
Camisetas
Opariak
Artesanía
Botas de vino

Le atendemos también en c/ Curia, 10, tienda “Larretxea”

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



ba uno de los cuatro elementos: agua, fuego, viento y tierra.

Ese simbolismo pagano fue el motivo por el que la Iglesia decidió eliminar los gigantes. Sin embargo, a nosotros nos atrajo la idea y empezamos a implicarnos un poco más con Pomares, un vecino del barrio.

¿Quiénes fabricaron los gigantes?

Los fabricamos entre Mari Ganuza, Viguiristi, Pomares y nosotros. Elaboramos los bocetos inspirándonos en los cuadros y archivos que encontramos en la Catedral. Y de ahí sacamos las cuatro figuras que vemos ahora.

Además de los gigantes, ¿tenéis más figuras?

Que pertenezcan a la comparsa no. Los kilikis que nos suelen acompañar son de la Jai Batzorde (Comisión de Fiestas). De hecho, son más antiguos que los gigantes.

En su día, y después de haber formado la comparsa, nos pusimos en contacto con la Jai Batzorde para proponerles que sacaran los kilikis que tenían guardados en las actuaciones que realizábamos.

Nos parecía que disponiendo de ellos no era lógico que estuvieran cogiendo polvo en un cuarto. Y como compartieron nuestro planteamiento, desde entonces nos acompañan.

En la actualidad, ¿quiénes la

componéis?

Alrededor de 30 personas de las que unas 10 son bailadores. El resto son personas que van dejando la comparsa pero en cierta manera siguen estando ahí para desarrollar labores de apoyo como puede ser el tema de permisos, gestionar el transporte, llevar las prendas a la tintorería, arreglar los desperfectos...

Han pasado muchos años desde que fundasteis la comparsa. ¿Cómo ha evolucionado a lo largo de todo este tiempo?

Empezó muy bien, pero luego bajó un poco el pistón. Sin embargo, estamos contentos porque en los últimos años ha entrado mucha gente nueva y se está







saintwich pamplona

C/ comedias 21
31001 Pamplona
948 226544
merkat2015@gmail.com
www.saintwich.com

Sándwiches, empanadas, zumos naturales,
bocadillos a la plancha y tartas
-PARA COMER EN EL LOCAL O PARA LLEVAR-

Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy



duo de acordeones
Hauspo-K

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273



recuperando. Hemos remontado.

Creemos que son épocas, como pasa con todo. Como acabo de comentar, hace 15 años las personas que componían la comparsa empezaron con muchas ganas y compromiso; de hecho, estuvieron muchos años. Pero el relevo resulta imprescindible. Es de entender que la gente se acabe cansando o le vayan menguando las ganas.

Los gaiteros son parte esencial para que los gigantes puedan bailar. ¿También son miembros de la comparsa?

Sí, probablemente seremos la única comparsa de toda Iruña, e igual de Nafarroa, en la que los gaiteros forman parte de ella.

Nuestros gaiteros vienen de la escuela de gaita de Auzoenea. Está muy bien porque demuestra el compromiso de la gente del barrio. El "problema" está en que, por motivos obvios, van a otro ritmo que los giganteros. Hace falta tener buen nivel para poder salir a tocar.

Os hemos visto actuar en incontables ocasiones en el Día del Casco Viejo y las fiestas de San Fermín Txikito. Pero ¿habéis tenido alguna vez actuaciones fuera del barrio?

Sí; en los últimos años solemos ir a actuar a fiestas de Astigarraga y a Azpeitia. En el caso del primer pueblo llevamos yendo los últimos 3 ó 4 años. Realizamos



una especie de intercambio ya que los txistularis de Astigarraga vienen a las fiestas de San Fermín Txiki. Y a Azpeitia vamos a la concentración de gigantes que organizan todos los años.

Hasta ahora siempre nos hemos ofrecido a todos los ayuntamientos, pero con el tema de la crisis cada vez nos han ido llamando menos.

Los primeros años llegamos a tener alrededor de 20 actuaciones cada verano. Era la base de nuestra financiación ya que, entre otras cosas, teníamos que pagar los gigantes que acabábamos de fabricar.

Sin embargo, ahora sólo contamos con las dos actuacio-



Gabon zoriontsuak
eta Urte berri on!

Echeve

Gigantes de goma · Olentzoros
Toros de rueda · Kilikis, camisetas...

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

CAFE LEIHO



CAFE LEIHO
 c/ Javier, 7 Pamplona
 669 532 194 · cafelleiho@hotmail.es

nes fijas que tenemos al año en Pamplona.

Me imagino que con las salidas que realizáis las figuras se deteriorarán. ¿Quién se encarga de mantener intacto su aspecto?

En realidad lo hacemos entre todos, pero sí que contamos con una persona encargada de reparaciones y de vestuario: Mari Ganuza. Precisamente él fue quien los creó. Así que ¿quién mejor que él para reparar las roturas o desperfectos en la pintura?

Centrándonos en vuestro 15º aniversario, ¿cómo lo celebrasteis?

Habíamos elaborado un programa bastante amplio, pero debido a la lluvia, prácticamente se redujo todo a la actuación que tuvo lugar en el frontón de la Mañueta, que por suerte conseguimos el lugar a última hora.

La idea que teníamos era crear unos talleres con los txikis para crear juguetes o figuras relacionadas con cada elemento y que estos acompañaran a cada gigante. Cada figura iba a partir de un punto distinto del Casco Viejo para después juntarse en

Mercaderes, continuar juntos de kalejira y acabar con una actuación especial en la plaza de los Burgos. Pero como he dicho, la lluvia torció todos nuestros planes y sólo pudimos hacer el espectáculo que montamos junto con los grupos de Iruña Taldea, Muthiko y Larratz.

Aun así, como todas las personas que estábamos impli-



cadados nos quedamos con las ganas, hemos decidido repetir el espectáculo el próximo 31 de mayo, Día del Casco Viejo. Esperemos que entonces el tiempo nos respete.

Ahora sí, para terminar, ¿queréis añadir alguna cosa más?

Comentar que hemos estado muy mal económicamente ha-

blando. Primero tuvimos que sopesar los pagos por la fabricación de los gigantes; conseguimos sufragar los gastos gracias a las actuaciones. Pero, hay que tener en cuenta que la comparsa cuenta con una serie de gastos fijos importantes (seguros, transporte, tintorería, arreglos...) que apenas podíamos hacerles frente por la falta de actuaciones. A esos gastos también debemos añadirles los del local que teníamos en alquiler.

Esta situación era insostenible. Por eso, solicitamos a través de un pleno municipal la cesión de un local municipal. Toda la oposición se mostró a favor, pero Barcina no nos lo cedió en ningún momento. Ha tenido que llegar el nuevo gobierno para cumplir lo que ya se había aprobado.

Ahora, los gigantes pueden descansar en el local de la antigua estación de autobuses que utilizaba la Comparsa de Gigantes de Pamplona. Y la verdad, que a pesar de llegar más tarde de lo esperado, esta medida ha supuesto un respiro para la comparsa.



Por una ciudad más saludable

El pasado 26 de noviembre el parque de Antoniutti fue el lugar donde se desarrolló el Bizifest; una jornada reivindicativa y festiva promovida por la plataforma 8/80 de Pamplona para exigir

un reorganización global del tráfico de la ciudad a través del cual se prime un modelo de transporte centrado en peatones, ciclistas, transporte público, patinadores y sillas de ruedas.



Desde la organización quisieron recordar al actual Ayuntamiento que en lo que va de año ya han muerto dos mujeres por atropello; por eso, resulta imprescindible cumplir con los compromisos que libremente adquirieron sobre esta materia.

Aunque parezca mentira, desde 1993 han muerto en accidente de tráfico en Navarra

alrededor de 1.200 personas; la gran mayoría personas de edad avanzada mientras cruzaban por un paso de cebra.

Por esta razón, consideran que no se debe perder más tiempo en pacificar el tráfico y, visto que el uso de la bicicleta va en aumento, también son necesarias medidas urgentes en las aceras.

Las tres principales razones que manifestaron en esta movilización fueron la exigencia de una nueva ordenanza de movilidad, una inmediata intervención sobre los ejes de la ciudad y el impulso de un transporte público de calidad.

Nos acercamos al lugar y aprovechamos la ocasión para entrevistar a uno de los miembros de la plataforma 8/80, convocantes del Bizifest, para abordar en profundidad un poco más este tema.

¿Cuándo y con qué propósito se ha creado esta plataforma?

El los últimos meses hemos visto que el Gobierno del cambio, en lo que respecta a las discusiones que está manteniendo en la Comisión de Urbanismo, no se pone de acuerdo para sacar adelante en la parte esencial los acuerdos programáticos en lo relativo a la



movilidad; es decir, lo que tiene que ver con hacer una apuesta clara por cambiar el modelo de transporte.

Por esta razón, y teniendo en cuenta un par de reflexiones que salieron del Observatorio de la Movilidad de Iruña una serie de personas que hemos estado trabajando en ámbitos culturales y sociales en torno a la bicicleta, provenientes de colectivos como el CCCP (Colectivo de Ciclistas de la Comarca de Pamplona) o la "Asociación Medioambiental de Transporte Saludable" decidimos empezar a juntarnos para abordar este tema fuera del plano institucional.

8/80, ¿qué significa?

Se trata de una reivindicación global antigua, entorno al año 2000. Es una reflexión que habla de una ciudad para niños, niñas y personas ancianas; es decir, coge los tramos generacionales más extremos.

Lo que defiende es que si esas personas, que son las más vulnerables y las que tienen mayores dificultades para moverse de manera autónoma, no tienen derecho a la ciudad entonces ésta no es democrática, no está pensada para todos. Estos sectores tienen que ser los primeros



en tener garantizada la movilidad de manera autónoma.

Así que mientras no se puedan mover de forma fácil, económica e incluso divertida, ésta será una ciudad de mierda.

¿Cuál fue la programación?

El objetivo era organizar una jornada para hacer una oferta, en la medida de lo posible, para todos los sectores afectados por este modo de movilidad.

Entre las once y las doce de la mañana hubo una serie de actividades lúdicas como biciclown,



chocolatada, gente de ingenieros sin fronteras que hacían producción eléctrica a través de la bicicleta, taller de serigrafía con motivos ciclistas, chocolatada... Y hacia las 12:00 partió una bifestación desde Antoniutti en la que participaron alrededor de 350 ciclistas, patinadoras y personas con diversidad funcional.

También estaban planteadas tres charlas sobre personas afectadas por el actual plan así como con el colectivo de diversidad funcional que finalmente no se



MALTEA

cervecería de mercado

COCINA PERMANENTE 12:00 -00:00h

Calceteros, 4 (Pza. del Ayuntamiento) · 31001 PAMPLONA
Tel.: 948 774 804 · malteapamplona@gmail.com

Iñaki Basterra
 fotografía - argazkigintza

retrato
 conciertos
 ensayos y teatro
 decoración
 erótica
 documentación de proyectos

 y otras pedradas

665 90 78 12
 blissful@biotive.net





llevaron a cabo.

A lo largo de esa mañana pudimos ver a Kim Jong-un, presidente de Corea del Norte presidiendo la bicifestación. ¿A qué se debió esa “visita institucional”?

Se trató de un guiño a la estrafalaria intervención del concejal de UPN Juan José Echeverría. Hace unos días tuvo una desafortunadísima discusión acerca de los carriles bici en Pamplona; por eso, quisimos seguir un poco con la parodia.



Debemos tener en cuenta que en la movilidad se confrontan modelos ideológicos muy profundos, no es lo mismo organizarla entorno a varones de edad media con renta que necesitan del vehículo para desplazarse a su trabajo o para movilizar a su familia burguesa, que una movilidad donde están todas las demás personas: mujeres, precarias, estudiantes, migrantes...

¿Cómo valoras la jornada?

Tuvimos dos elementos en contra: la meteorología y la manifes-

tación por los sucesos de Altsasu. A pesar de eso, y teniendo en cuenta que Iruña no cuenta con un contexto histórico fuerte en torno a esta lucha, 350 personas en la bicifestación más otras 40 que se quedaron en Antoniutti, es para estar contentos. Es verdad que también hicimos mucho incapié en la comunicación de la jornada.

Creemos que es el comienzo de algo.

¿Cuál es vuestra propuesta de mejora?

Hay que pacificar todas las calles; la ciudad necesita de un cambio integral en el modelo de movilidad. Esta intervención debe ser de manera rápida, barata y reversible. Así lo hacen en ciudades como Nueva York.

Resulta imprescindible comenzar interviniendo sobre las autovías urbanas como Pío XII o la que une Barañain con Burlada. En el caso concreto de Pío XII resultaría interesante crear un boulevard; cambiaría completamente el concepto de vía. Pasaría de tener seis carriles para coches a tener dos, otros dos para el transporte público y otros dos para las bicis.

En la ciudad los autobuses y los ciclistas tienen que tener

BAR KANTXA

mundo pelotazale

JUAN DE LABRIT 33

TLF. 948 220362

IRUÑA

LISLORE

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

prioridad a la hora de tener los tramos más cortos y cómodos para desplazarse. Mientras ir en coche suponga llegar al destino 2/3 de tiempo antes que en autobús o bicicleta los cambios que se hagan no serán suficientes.

Además, hay que fomentar el uso de bicis públicas. Pamplona cuenta con 100 bicicletas repartidas en 5 estaciones; es muy poco. Esta medida resulta idónea para aquellas personas que no quieren gastar dinero

en comprarse una buena bici y que por 30/40 euros al año puedan usar una bicis públicas para desplazarte cómodamente por la ciudad.

También hay que crear aparcamientos cubiertos de calidad en muchos puntos.

¿Qué opinas sobre el futuro parking público de bicis en Descalzos?

Creo que es un acierto. Tanto el Ayuntamiento como el Gobierno de Navarra cuentan con un mon-

tón de locales vacíos. Y qué mejor que destinar algunos de ellos para crear una red de aparcamientos públicos gratuitos o con tarifas muy baratas. Son modelos que ya están estudiados y en práctica en otras ciudades.

Para finalizar, ¿quieres añadir alguna cosa más?

Para quien quiera participar, de momento nos vamos a seguir juntando los martes a las 19:00h en Katakarak. Además, tenemos cuenta en Facebook y twitter.

Iruñeko 1. hiri baratz ekologikoa



Joan den azaroaren 30an Iruñeko alkatea eta Hirigintzako Komisioko pertsona Pellejeriaseko enparantza bisitatu zuten lehenengo eskuz ezagutzeko La Piparrika elkarteak burutu nahi duen proiektua: Iruñeko lehenengo hiri baratz komunitario ekologikoa.

Negu hontan proiektua martxan jartzea aurreikusita dago.

Helburua anitza da: berrera-bilpenaren inguruko formakuntza, barateara binkulatuak dauden aktibitate pedagogikoen garapena, kontsumo arduratsua-

ren bultzaketa eta bertan parte hartu nahi duten edozein pertsonentzako hiri baratz ekologikoaren inguruko aktibitateak.

Pellejeriaseko enparantzan, dirudienez, hiru esparru sortuko dituzte: baratz produktibo bat, beste bat medizinala eta heziketarako erabiliko den hirugarren bat. Gainera, konposterak, lora-tegi bertikala eta txikiak egoteko lekua izanen da.

NEKAZARITZA EKOLOGIKOA.

Debekatua egonen dira herbizidak hala nola sintesi kimikoz

lorturiko ongarri edo produktو fitosanitarioak. Aldi berean, konposta egingen da leku berdinean gainerako begetalekin beraz, ez da onartuko hauen erreketak ezta beste leku batzuetan uztea.

Urari dagokionez, ureztatze prozesua teknika eraginkorren bitartez burutuko da.

Azkenik, La Piparrika elkartetik gogoratzen dute guztiz debekatua egonen dela hazi naiz landare transgenikoen erabilpena. Soilik barazki, lore, zuhaixka aromatikoak edo fruituak ematen dituztenen landaketa onartuko da.



En búsqueda de Olentzero



Foto: Mikel Romeo

El próximo sábado 17 de diciembre una excursión partirá del Casco Viejo en búsqueda de Olentzero para entregarle todas las cartas que le han escrito. Este año, debido a algunas corrientes de aire frío, nos han contado que ha cogido otro camino. Así que se acercarán al pueblo Torres de Elorz para ver si lo encuentran.

Como novedad, en lugar de coger el tren irán en autobuses; transporte colectivo, ecológico y con buen ambiente. Por eso, es preferible que intentéis desplazáros conjuntamente para no llenar el pueblo de coches. Además, quienes vayan en autobús tendrán primero la oportunidad de ver a Olentzero.

Los billetes costarán 3€ para los niños y niñas, y 5€ para los y

las adultas; en el caso de las familias numerosas se han sacado precios especiales. Los podréis adquirir a través de la APYMA de las escuelas San Francisco del 12 al 14 de diciembre y yendo a Auzoenea entre el 12 y el 16 de diciembre.

La cita será el próximo sábado 17 de diciembre a las 16:45h en la cuesta de Labrit, ya que a las 17:00h en punto saldrán los

autobuses. La vuelta será sobre las 19:30h.

Este año han vuelto a sacar billetes de viaje con diferentes colores. Estos marcarán el momento de ir a saludar a Olentzero. El orden lo dará un sorteo que harán allí mismo. De esta manera, los y las más pequeñas tendrán su momento con Olentzero. Además, una vez que estemos allí tendremos la oportunidad de tomar chocolate caliente.

No te quedes sin ver a Olentzero por dinero. Desde la organización te invitan a pasarte por Auzoenea para hablar sobre ello.

ABENDUAK 24. Aurten ere, badirudi datorren abenduak 24, larunbata, Olentzero ibaitik etorriko dela. Horregatik, 11:00etan Curtidoreseko zubian harrera emanen zaio. Bertan txokolate jana izanen da.

Ondoren, Olentzeroren kalejira burutuko da auzoko kaleetan zehar: Santo Domingo, Azoka, Mañueta, Merkataria, Udaletxea, Nagusia, Eslava, Jarauta eta Pellejeriaseko enparantzan amaituko da.

Zorionak eta urte berri on!

Rica variedad en:

- cazuelas
- raciones
- bocatas

Mesón de la Tortilla

Haz tu reserva
948 22 22 72

Navarrería, 12 bajo

Hemengo Produktuak
"Umeentzako gomazko jostailuak"

ESTAFETA 42, PAMPLONA-IRUÑEA
TFNO. 948 229 862

Un Mercado de verdad

El mercado de Santo Domingo es un mercado de verdad, uno de esos donde va la gente del barrio a comprar patatas y naranjas, es "la plaza" de toda la vida donde las materias primas están tan frescas y lozanas que te dan ganas de llevártelas todas, donde la explosión de colores y presentaciones te entra por los ojos.

Cada vendedor ofrece sus materias primas como si fueran auténticas joyas y no simples filetes o merluzas. Cada puesto tiene una historia detrás, lo mismo que los productos.

Muchos de sus clientes habituales conocen el origen de gran parte de los productos de frutas Zabalza en las huertas de la Magdalena, algunos conocen también que muchos de los cardos, de las acelgas o de las alcachofas que se venden en el mercado llegan directamente de los campos de Peralta desde donde José Mari las transporta cada mañana.

Casi nadie conoce que Jero, es socio de un pequeño barco pesquero que nos trae el pescado hasta la Pescadería Donos-



tierra o que los carniceros ponen el máximo empeño en traer al mercado las mejores carnes a los mejores precios. Y esto es así cada día del año, también en Navidad.

En estas fechas el mundo se vuelve loco y las grandes superficies se llenan de gente buscando las mejores ofertas. Por eso, el Mercado de Santo Domingo

sigue trabajando con el cariño y la calidad de siempre, con precios que muchas veces mejoran las ofertas de los grandes gigantes de la alimentación. Pero para poder ofrecer esos precios tienen que sacrificar el coste de la publicidad, y ese es a veces un gran problema; sus márgenes son ajustados.

Siempre te atenderán con

Almuerzos · Comidas · Meriendas · Cenas

¡Felices Fiestas!

bar restaurante

el redín fundado en 1944

c/ Mercado, 5 · Telf.: 948 22 21 82 · 31001 Pamplona

INFORMATICA SAN FERMIN S.L.

ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO



TIENDA CASCO VIEJO
CALLE SANTO DOMINGO Nº 37 BAJO
TLFN 948207597 31001 PAMPLONA

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

info@informaticasanfermin.com

Plazara!

mimo y esmero así como te ofrecerán una buena relación calidad precio, pero eso no es todo.

Comprar en el mercado de Santo Domingo es participar en la vida del Casco Antiguo de la ciudad, colaborar con su economía y sostenibilidad, potenciar la vecindad y estar con todas las causas sociales y solidarias que el mercado apoya a lo largo del año (Menudos Corazones, desempleados del barrio, Comisión Antisida, fundación Vicente Ferrer, París 365, Banco de Alimentos...).

En el mercado de Santo Domingo más de 50 personas trabajan cada día dando lo mejor de ellos mismos, luchando con los que pueden hacer publicidades agresivas, con los que pueden ofrecer horarios interminables o aparcamiento en la puerta, hacen lo imposible por mantener vivo un pedacito de la vida y la historia de Pamplona, y para lograrlo necesitan a sus vecinos y visitantes, a quienes quieren agradecer que se unan a su apuesta comercial y su compromiso de mantener viva "la plaza".



Plazara ekimena sorkuntza prozesu kolektibo eta partehartzailearen xedea da erabakitzea zertarako erabili eta nola kudeatu Redin eta Cruzat jauregi zaharra, gizarte eta kultur ekimeneko gune gisa. lada eraikinaren erreforma lanak hasi dira. Bi fasetan banandu da. Lehenengoan etxe-aurrea eta sabai-lehioak zaharberritu dituzte. Ordea, erreformaren bigarren fasea parte hartze prozesuaren birtatez eraikinaren erabilerak erabaki ondoren hasiko da.

BISITA GIDATUAK. Datorren abenduaren 17an eta urtarrilaren 14an 11:30etan eta 12:30etan, hala nola abenduaren 21ean, 29an eta urtarrilaren 19an 18:00tan eta 19:00tan, Tiburcio Redin Cruzat-en eskutik bisita gidatuak izanen dira jauregira. Hauen xedea da eraikina ikustea eta ezagutzea, horrela gunearen etorkizuneko erabileren inguruan ideiak idatzi eta proposatu ahal izateko.

JAUREGIAREN TXIKI-TRANSFORMAZIOA. Abenduan eta urtarrilean zehar burutuko diren dinamika desberdinen artean aldear elkartearen txikiei zuzendutakoa egingo du. Urtarrilaren 13an, ostiralak, 16:40etan hasiko da San Frantzisko enparantzan. Dinamikaren izenburua "Jauregiaren txiki-transformazioa" da, eta bertan auzoko gazte txoenek haien ideia eta ekarpenak egiteko aukera izango dute kale nagusiko jauregian haien neurriko txokoa izateko ere.





**Asesoría
laboral,
contable
y fiscal**

c/Nueva, 81 bajo
Telf.: 948 211 934
31001 Pamplona-Iruña



**moshi
moshi**

san francisco, 23
31001 iruñea
948203011
www.moshimoshitattoo.com
info@moshimoshitattoo.com

piercing
tattoo
estudio

hoy
hablamos
con...

Celebra la Navidad en la zona de Martín Azpilcueta

Acércate, conoce y benefíciate de la campaña de Navidad que ha preparado la Asociación de Comerciantes de Martín Azpilcueta. Estamos a un paso de la Navidad y por eso, la Asociación

de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta quiere volver a celebrarla con todos y todas vosotras, indistintamente de si sois clientes, vecinos o simplemente paséis estos días por aquí.

Con el fin de dar color a su zona comercial en estas fechas tan señaladas, han elaborado una programación con distintas actividades para todos los públicos. . Además, si os acercáis a la tarde también podréis disfrutar de la iluminación que han colocado en la calle y ya encendieron el pasado martes 29 de noviembre.

A continuación os enumeramos la programación que han desarrollado.

- Este año van a sortear una gran cesta navideña entre toda la clientela que realice sus compras del 14 de diciembre al 6 de enero. El sorteo tendrá lugar el 7 de enero a las 13:30h.
- A partir de las 11:00h del próximo jueves 22 de diciembre podréis disfrutar de unas ricas castañas asadas. A la altura del portal 11 de la calle Martín Azpilcueta encontraréis un castañero; seguro que con sus frutos templará el cuerpo de más de uno a lo largo de la mañana.
- El sábado 24 de diciembre Olentzero visitará la zona de Martín Azpilcueta alrededor de las 12:30h, concretamente en el escenario que se montará en la esquina de Martín Azpilcueta con San Alberto Magno. Además, ofrecerán chocolate caliente con bollos
- Y el 31 de diciembre a las 12:00h darán el campanazo de fin de año en el reloj que hay en la esquina entre Martín Azpilcueta y San Alberto Magno. No obstante, desde las 10:30h empezará a haber animación en la calle. Además, este año habrá un sorteo al gorro más original. El premio será de 300€.



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

También os quieren recordar que encontraréis todo lo indispensable para hacer un buen regalo estas navidades. Toda clase de productos de máxima calidad para las celebraciones familiares y entre amigos. Además, disponen de zona de aparcamiento en la misma puerta de los establecimientos comerciales para que resulte más cómodo llevar a cabo las compras.

Y, por último, quieren trasladar a todos los lectores su deseo de una feliz Navidad y un feliz 2017 en el que volverán a contar con ellos todos los días.

El sedentarismo

Según la OMS el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial; causa el 6% de todas las defunciones. Sólo lo superan la hipertensión (13%), el tabaquismo (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

Se estima que el sedentarismo es la causa principal del 21-25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de la diabetes y cerca de un 30% de la cardiopatía isquémica. 6 de cada 10 defunciones son atribuibles a enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer) en cuyos factores de riesgo (hipertensión, exceso de glucosa en sangre, sobrepeso) la inactividad física repercute directamente.

A nivel mundial el envejecimiento de la población, la rápida urbanización desorganizada y la globalización producen entornos y comportamientos insalubres, lo que aumenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles y de sus factores de riesgo. Tanto es así que un 5% de las enfermedades de los adultos es imputable a las ENT.

Está demostrado que la ac-



tividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, DM2, HTA, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, resulta determinante en el consumo de energía, fundamental en el control del peso.

Desde la Organización Mundial de la Salud, en lo que a la actividad física supone, aconsejan que se incluyan en el ocio, desplazamientos, clases de educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, escuela o actividades comunitarias.

¿Te gustaría anunciarte?

Iragarkirik jarri nahi?

Llama al/dei ezazu: 646 787 312

Está demostrado que en todos los grupos de edad mejoran las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles. Además, supone beneficios añadidos en función de los grupos de edad y las intensidades con las que se desarrollan.

DE 5 A 17 AÑOS. Acumulando un mínimo diario de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada o vigorosa reportará mayores beneficios. Es conveniente incorporar un mínimo de 3 veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.

DE 18 A 64 AÑOS. Además de los beneficios descritos, acumular 150 minutos de actividad física semanal aeróbica moderada, 75 minutos semanales de actividad física vigorosa o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, reduce el riesgo de depresión. Esta actividad se debería practicar en sesiones con un mínimo de 10 minutos de duración. De esta manera se obtienen mayores beneficios para la salud.

Estas recomendaciones son aplicables a personas con enfermedades crónicas no trans-

misibles y no relacionadas con la movilidad como la hipertensión o la diabetes. Puede ser necesario ajustarlas a cada individuo en función de su capacidad de realizar ejercicios y de las posibles limitaciones o potenciales complicaciones de su estado de salud. Las mujeres, durante el embarazo y el puerperio, deberían precisar asesoramiento médico antes de alcanzar estos niveles de intensidad. Y respecto a los adultos inactivos o con limitaciones vinculadas a mesmedades, mejorarán su salud simplemente con pasar de "inactivas" a "cierto grado" de actividad.

DE 65 AÑOS EN ADELANTE. Además de los beneficios descritos mejora la salud funcional, reduce el riesgo de depresión y de deterioro cognitivo. En este grupo se aconseja dedicar 150 minutos semanales de actividad moderada aeróbica, la mitad de tiempo si ésta es intensa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Ha de desarrollarse en sesiones de 10 minutos como mínimo. Y si quieres obtener mayores beneficios para la salud deberás aumentar la práctica de actividad moderada aeróbica hasta los 300 minutos semanales, acumular

150 minutos semanales de actividad vigorosa aeróbica o una combinación equivalente de ambos. En este grupo se aconseja a las personas con movilidad reducida realizar actividades para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, 3 días o más a la semana, asociando actividades que fortalezcan los principales grupos musculares 2 o más días a la semana. Si su estado de salud impidiera la actividad física recomendada se mantendrán físicamente activos en la medida que lo permita su estado

Estos 150 min semanales pueden completarse de diferentes formas, por ejemplo en sesiones de 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces por semana.

En conjunto, y teniendo en cuenta los 3 grupos de edades, con la intensidad de actividad recomendada, los beneficios a obtener son mayores que los posibles perjuicios. Con 150 minutos semanales de actividad moderada las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas. Estas pueden disminuirse si se promueve un plan de actividad física inicialmente moderado que progresa hasta alcanzar la mayor intensidad.



especial
Navidad

El camino que lleva a Belén

Se acerca la Navidad; ha llegado la hora de subir al trastero, desempolvar las cajas en las que guardamos los adornos navideños y volver a decorar nuestros salones. La mayoría de hogares volverán a lucir, en mayor o menor medida, una estampa muy habitual de estas fechas: el Belén.



La primera reproducción histórica de la imagen de la natividad se le atribuye a San Francisco de Asís en la Nochebuena de 1223. Desde entonces millares de personas han recreado tanto el nacimiento de Jesús como distintos escenarios en hogares, comercios, iglesias,... Pamplona, al igual que ocurre en otras ciudades, cuenta con una Asocia-

ción profesional en esta materia: la Asociación de Belenistas de Pamplona. Y con la intención de conocer más sobre esta afición nos hemos juntado con Jesús, presidente de la Asociación.

¿Cuándo y cómo se creó la Asociación de Belenistas de Pamplona?

La fundó un grupo de amigos

el 10 de octubre 1953. Querían recordar la tradición de exponer belenes que existía en Barcelona; fundamentalmente en Cataluña, que entonces ya contaban con asociaciones de esta índole.

Hasta la creación de nuestra asociación no existía el belenismo organizado en Pamplona. Y desde entonces, no hemos fallado ni un solo año en montar

dorelan
dormir bien, vivir mejor

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

www.dorelan.es

GORRICHIO

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

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

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

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

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

nuestra exposición.

El primer Belén social lo montaron ese mismo año en las Escuelas de San Francisco.

¿Qué finalidad tiene la asociación?

La finalidad es promover y divulgar el helenismo. Claramente, con la connotación más importante: recordar el nacimiento del niño Jesús.

La tradición nos "obliga" a colocar siempre a José, María y el Niño junto con el buey y la mula. Aunque yo siempre digo que de estas dos últimas figuras se puede prescindir en el misterio.

¿En la actualidad cuántos miembros forman parte de ella?

En la actualidad contamos con 610 miembros como socios permanentes. Estos contribuyen con una pequeña cuota anual. Y entre ellos, alrededor de 125 son activos. Es decir, socios que contribuyen en el trabajo diario para que la asociación salga adelante. No solo en el ámbito de los belenes, sino también en todo lo referente a la gestión para que la asociación salga adelante.

En cuanto a número de socios se trata, somos la segunda asociación más grande de España; por delante de nosotros solo



está la de Madrid.

¿Los jóvenes se sienten atraídos por el belenismo?

Entre nosotros también contamos con gente joven, aunque lógicamente, por tema de trabajo y estudios, no son tantos.

Si analizamos la pirámide de edad de nuestra asociación podemos ver que destacan las edades mayores. El 46% son mujeres y el 54% hombres, está bastante equiparada; y del total de socios, el 50% son mayores de 50 años. Por lo que uno ya se puede imaginar cuál es el tipo de asociados.

Es verdad que quienes estamos jubilados tenemos más tiempo para dedicarle. Pero también cabe destacar aquellos que

a pesar de su trabajo y obligaciones personales le dedican muchas horas.

¿Cómo ves esta afición en la actualidad?

Creo que va en auge. Desde la asociación promovemos cursos de formación a para divulgar las distintas técnicas del belenismo. Y cada año se nos apuntan alrededor de 100 personas. Contamos con dos niveles.

En el primero es el más numeroso, ya que lo forman alrededor de 70 personas. En él les enseñamos una técnica con el poliespán, cremas y pinturas con las que formamos todas estas arquitecturas. Mientras que el segundo, que cuenta con otras 40 personas, es de un nivel avan-



¡Felices fiestas!

Menu especial Navidad

25€

Haz tu reserva

Quixote42
bar cafetería

c/ Pozo Blanco, 16 • Tel. 948 593 048

1ª Barbería de San Nicolás

¡Feliz Navidad y feliz año nuevo!

Zorionak eta urte berri on!

Plaza San Nicolás, 39 • 31001 PAMPLONA

Tel.: 948 22-99 19 • peluquero@hotmail.com



zados. Son quienes, en grupos de 4-6 personas y junto con un monitor que les dirige y dota a la creación de un estilo concreto, elaboran las maquetas como las que están expuestas en Baluarte.

Además, notamos que está en auge porque en los últimos años va en aumento los espacios que se están cediendo a la colocación de belenes. Antes tanto las grandes superficies como las tiendas no colocaban belenes. Y ahora, aunque estos no sean de calidad, lo empiezan a hacer.

Se acercan las Navidades, ¿dónde podemos disfrutar de vuestras obras?

Desde hace 7 años los exponemos en Baluarte, un espacio de 1000m2 en donde este año se

pueden ver 32 belenes. Inauguramos la exposición el pasado 3 de diciembre y la mantendremos hasta el 6 de enero.

Además, también hemos montado en otros lugares de Pamplona; para empresas, comercios, algunos hoteles, la propia Caixa que es una de las organizaciones colaboradoras, en parroquias e iglesias,...

Además de las exposiciones que habéis montado, ¿realizáis encargos?

No. En la historia de la asociación se han hecho encargos de otra índole, pero no es lo habitual. Es cierto que podríamos hacerlos pero, ¿cuánto tendríamos que cobrar por ello?

Para que te hagas una idea.

El belén infantil que hemos montado en el Baluarte nos ha costado nada menos que 4 años elaborarlo.

Incluso ha habido veces que no nos ha quedado otra opción que tener que romper nuestros belenes a pesar de todo lo que nos ha costado elaborarlos.

También es cierto que nos hace falta financiación. Así que si alguien viene con una oferta interesante estamos dispuestos a escucharles y analizar si nos conviene. Pero como digo, es muy difícil saber cómo cobrar esas horas.

Respecto a la financiación, ¿cómo os sustentáis?

Además de las cuotas de socio que he comentado antes, colabora la Fundación Caja Navarra, la Obra Social de la Caixa, el LeRoy Merlín y El Corte Inglés. También contamos con la ayuda estimable del Ayuntamiento de Pamplona que, desde el inicio de la democracia, nos llama para colocar un Belén en el zaguán de la Tacónera.

Por otro lado, en estas fechas en concreto contamos con el público en general. Con una entrada mínima de uno y dos euros para los mayores conseguimos llenar el Baluarte con más de



Anttonenea RESTAURANTE

*los mejores pescados
y carnes a la parrilla
en el centro de
Pamplona*



c/ San Antón, 48 bajo · 31001 Pamplona · Tel.: 948 104 445
www.restaurantanttonenea.com



30.000 personas.

Parece ser que el primer belenista fue San Francisco de Asís ya que en la Nochebuena de 1223 montó el primer belén para la conmemoración del nacimiento de Jesucristo en una cueva próxima a la ermita de greccio (Italia). Ha pasado mucho tiempo desde entonces. ¿A lo largo de todos estos años crees que ha variado la

interpretación o se continua con los dioramas tradicionales?

Sí. Cada año intentamos cambiar la forma de interpretar el Belén. Es algo que hemos querido remarcar este año. Como podréis ver, a excepción de uno, en todos se muestra el misterio: las figuras de José, María y el Niño.

Estos son los elementos indispensables para crear un belén, ya que el entorno el en que

se encuentra ese misterio varía en función de lo que le dicta el corazón de cada belenista. Está claro que el nacimiento no ocurrió nin en la Ulzama ni en el Roncal.

Desde la asociación damos libertad a cada grupo para que elabore como mejor crean conveniente. Este año tenemos una impresión muy buena por el trabajo que ha quedado reflejado en la exposición que hemos montado.

Jai zoriontsuak! ¡Felices Fiestas!

**COLCHONERÍA
PURROY**

**COLCHONES DE LÁTEX Y VISCOELÁSTICOS,
CAMAS ARTÍCULADAS y CANAPÉS ABATIBLES**

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

los burgos de Iruña *Zorionak!*

TABERNA

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



Respecto a las maquetas, ¿cuáles son los materiales que utilizáis para vuestras creaciones?

Ya no existe la escayola como elemento esencial. Empleamos una técnica que comenzó en Pamplona. Utilizamos poliespán en tres densidades. Estos materiales junto con una crema y pinturas en polvo creamos texturas completamente diferentes: suelos, piedras, ladrillos, maderas,...

Cabe destacar que el poliespán es un material liviano, fácil de manejar y transportar, lo que nos permite organizar exposiciones de esta índole.

Pasando al plano personal, ¿cómo te iniciaste en el belénismo?

Creo que como la mayoría de belenistas, me viene de familia. Recuerdo que mi abuelo hacía unos belenes que me quedaba maravillado. Mi padre también los hacía. Y tuve una tía que fue la mejor belenista que he conocido.

Respecto a mi, te puedo decir que empecé a los 11 años. Y desde que pertenezco a la asociación he participado en innumerables ocasiones exhibiendo belenes.

¿Dónde encuentras la inspiración a la hora de modelar?

Creo que es lo más difícil. Te tienes que enfrentar a un cuadro vacío; pasan muchas horas hasta que decides lo qué vas a hacer. Después piensas las figuras que vas a crear y, en función de ellas, decides en qué pueblo o paisaje te quieres inspirar.

Cabe destacar que lo importante del belén no es ponerlo, sino colocarlo. Hay que saber bien cómo situar las figuras.

De todo lo que has creado ¿tie-

nes alguna pieza por la que hayas sentido especial cariño?

No, todas han supuesto por el estilo. Al único que realmente le tengo especial cariño es al que compré cuando me casé con mi mujer. Se trata de una escena que no he vuelto a ver en ningún lado. La virgen está de pie mirando a José con ojos enamoradizos mientras que éste está haciendo carantoñas al niño Jesús.

Por curiosidad, ¿sigues montando el Belén en casa?

Sí, pero como dice el refrán "en casa del herrero cuchara de palo" (entre risas).

Estas fechas son muy significativas. ¿Cómo vive un belenista la Navidad?

Como lo que es, un tiempo donde celebramos la mejor noticia que hemos tenido en los dos mil últimos años: el nacimiento del niño Jesús. Y como buena noticia así lo celebramos, como se hace con los cumpleaños o las grandes efemérides; también pensando en las personas que se nos han ido, las miserias que hay por el mundo,... Y si a través de nuestros belenes de alguna manera podemos llegar a aquellas personas con situaciones personales complicadas, eso de más que nos llevamos.

SERVICIO A DOMICILIO

c/ Javier, 9 (esquina)

Tel.: 948 221 340

31001 PAMPLONA

Tienda y talleres para aprender a coser a máquina y más cosas chulas! Regalos para hacer feliz a la gente creativa

San Anton, 57. Pamplona-Iruña
948 11 46 07
www.kotonalia.com
info@kotonalia.com
@kotonalia

algo se
cuece



Turrón crujiente de chocolate

Ingredientes:

- 100gr. de manteca de cerdo
- 300gr. de chocolate con leche
- 250gr. de chocolate negro
- 80gr. de arroz inflado (Choco Krispies o similar)
- 1 cartón de leche vacío
(ingredientes para 2 tabletas)

La receta que hemos preparado para esta edición es imprescindible para esta Navidad: turrón crujiente de chocolate. Además, no utilizaremos ningún molde especial para elaborarlo, emplearemos un cartón de leche vacío en su lugar. Y, gracias a la facilidad y rapidez con la que se prepara, podremos convertir esta actividad en lúdica y realizarla con nuestras hijas e hijos. Así que manos a la masa.

Empezaremos preparando los moldes. Cogemos el cartón de leche vacío, lo cortamos por la mitad en sentido vertical de manera que nos queden dos rectángulos alargados, los lavamos bien, los separamos y los engrasamos con mantequilla.

Una vez que disponemos de los recipientes pasaremos a elaborar la receta. Vertemos la manteca en un cazo y la derretimos a fuego lento. Mientras tanto partimos el chocolate en trozos pequeños y los vamos añadiendo a la manteca. De vez en cuando debemos remover la masa hasta conseguir todo que se quede bien derretido y obtengamos una mezcla homogénea.

A continuación, retiramos el cazo del fuego y añadimos el arroz inflado. Removemos bien de forma que no se apelmacen en la misma zona y vertemos la masa en los dos moldes.

Una vez que se haya enfriado los introduciremos en la nevera hasta que el chocolate vuelva a endurecerse y listo.

Qué mejor para estas navidades que un exquisito turrón crujiente de chocolate casero. Seguro que los y las más pequeñas de la casa, y algún que otro goloso, estarán encantados.

Barazkiak eta frutak
Rakel y Nieves

**¡¡JA! ZORIONTSUAK
OPA DIZUEGU!!
¡¡FELICES FIESTAS!!**

reparto a domicilio

Mercado Sto. Domingo, Puesto 80 - Telf.: 948 221 970
31001 - PAMPLONA/IRUÑA

GARRARTE Estafeta 28
948 22 15 71 www.garrapinadosycaramelosartesanos.com

Zorionak eta urte berri on!

También en: c/ Puerto, 3 (Donosti)



**¡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

Ruta de las tres ermitas

Para este invierno os propongo una excursión con tres paradas que transcurre por el Alto de Etxauri. Una salida, próxima a Pamplona que nos servirá para aliviar la saturación de todas las comidas navideñas.

Recorrido: 7 km
Desnivel: 300 m
Dificultad: fácil
Duración: 1:50 h

Cómo llegar

Tomamos la carretera dirección Ororbia. Continuamos por la NA-700 dirección Etxauri. Atravesamos el pueblo y subimos el puerto. Cuando hayamos llegado al alto aparcaremos el coche en la zona habilitada que encontraremos a nuestra izquierda.

Una vez que hayamos estacionado el coche en lo alto del puerto de Etxauri emprendemos la marcha por el sendero que se adentra en el bosque. Una ligera subida nos llevará a la primera ermita, concretamente la de la Virgen de la O. Se encuentra muy próxima al punto de partida. Desde ahí podremos observar la plenitud de la Cuenca de Pamplona.

Después de este pequeño parón continuamos la marcha

monte arriba dirección a la segunda Ermita. Se encuentra apenas a otro kilómetro de distancia, así que en unos 10 minutos habremos llegado al segundo destino: la ermita de Santa Lucía.

A partir de aquí el recorrido se endurece un poco. Se trata de una pendiente acentuada y prolongada. Es recomendable hacer la excursión con buen tiempo, ya que esta zona puede resultar resbaladiza y nos podemos encontrar con algún que otro barrizal si



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



c/ San Nicolás, 36 - 31001 Pamplona/Iruña - Telf.: 948 229 675

de Guesalaz



ha llovido los días anteriores.

Haciendo un poco de esfuerzo continuaremos subiendo hasta que pasados los 20 minutos nos encontremos un mojón. En este punto, a pesar de que la baliza nos indique lo contrario, giraremos a la derecha y andaremos hasta encontrar una mole que tendremos que trepar. Tiene una sirga fijada para poder subir esa pequeña pared de 2 metros de altura.

Una vez atravesado este pe-

queño obstáculo caminaremos unos pocos minutos más hasta coronar la cima.

En el Alto de Etxauri, o también conocido como Sarbil, encontraremos la ermita de Santa Cruz. Es un buen momento para hacer un descanso en la excursión, almorzar y contemplar la panorámica que nos ofrece este lugar.

Recobradas las energías seguiremos la travesía por el camino que se encuentra en la parte trasera de la ermita. Al comienzo resulta un poco difuso, pero pronto volverá a ser fácilmente reconocible. Caminaremos por una zona repleta de bojs, cruzaremos una puerta metálica y nos adentraremos en un bosque desolado por el invierno y especialmente encantador en primavera. Lo atravesaremos y llegaremos al mojón que antes hemos dejado atrás.

Desde ese punto regresaremos a nuestro coche por el mismo camino por el que hemos venido.





Especialistas en alimentación natural
Pienso ecológicos
Terapias naturales:
reiki, flores de Bach,
Consulta Veterinaria
Peluquería canina y
box de lavado
Envíos gratuitos a
domicilio
(Casco Viejo)

c/ Mañueta, 14
Telf.: 948 04 52 28
momo@momobitxitos.com



IMPRESIÓN FOTOCOPIAS

TU COPISTERÍA
en el Casco Viejo

Fotocopias e
impresiones en b/n
y color
Encuadernaciones
Plastificaciones
Material de papelería
Envío de fax/e-mail

c/ Nueva, 87 Telf: 948 21 04 85
www.papirosampplona.com
papirosampplona@gmail.com

Asteazkena 14 miércoles

- 18:00h Palacio Condestable: Proyección del documental "Cuidado, Resbala" a cargo de La Rebelde (Asociación de empleadas de hogar de Navarra)
- 18:00h a 21:00h Kalaska (c/ Navarrería, 25): inauguración de la "Herri Denda" (mercadillo de los movimientos sociales de Iruñerria)
- 19:00h Katakarak: presentación del libro "Democracia, Eestado, Revolución" a cargo de Álvaro García Linera

Osteguna 15 jueves

- 19:00h Katakarak: presentación del libro "Muga" a cargo de Juaristi, Makuso, Otxoteko y Gorrotxategi

Ostirala 16 viernes

- 19:00h Katakarak: bertso saioa. Bertsolariak: Sahats Aleman (Barañain), Ander

Baiano (Barañain), Ainara Ieregi (Barañain), Mintxo Astiz (Barañain), Joanes Illarregi (Leitza), Saats Karasatorre (Etxarri-Aranatz), Aitor Irastortza (Azpirotz), Joana Ziganda (Oskotz) eta Luis Mari Larreta (Aldatz). Aurkezlea: Alaitz Rekondo.

- 20:30h Escuela Navarra de Teatro: "El impulso antes de saltar", presentación del disco de Etxaniz. Entrada: 10€, en taquilla y web (personas desempleadas y anticipada 8€)

Larunbata 17 sábado

- 19:00h Katakarak: "El trabajo de hogar, la esclavitud del s. XXI" Territorio doméstico, Senda de Cuidados, Asociación de Trabajadoras de Hogar de Bilbao

Igandea 18 domingo

- 11:00-21:30h Zentral: VI. edición de "Áme & Art", Mercado de diseño, arte, moda y gastronomía

Asteartea 20 martes

- 20:00h Katakarak: cata de cerveza con Ángel de Cervebel. Precio: 15€

Osteguna 22 jueves

- 19:00h Plaza del Castillo: "Nosotras movemos el mundo" concentración convocada por La Rebelde (Asociación de empleadas de hogar de Navarra)
- 20:30h Katakarak: cata de vino a cargo de Bodegas Mendiko. Reserva tu plaza en kantina@katakarak.net o llamando al 948 225 520. Precio: 10€

Osteguna 24 jueves

- 11:00h Olentzero del Casco Viejo. Chocolatada en el puente de curtidores. Después, a las 11:30h saldrá la



Igor Zabalza Gaztelu
diseñador gráfico

Tel.: 646 787 312
ikuspuntudg@gmail.com

Cartelería/Kartelak - Identidad corporativa/Identitate korporatiboa - Logotipos/Logotipoak - Revistas/Aldizkariak - Trípticos/Triptikoak

kalejira con Olentzero.

- 18:00h Olentzero de Pamplona. Sale desde la escuela de artes y oficios

Astelehena 26 lunes

- 18:30h Escuela Navarra de Teatro: "Meciendo héroes", obra de Tania Castillo. Precio: 7€ en taquilla y web

Astearte 27 martes

- 11:30h a 13:00h Escuela Navarra de Teatro: "Échale cuento...¡y juega!", actividades teatrales (infantil, de 4 a 9 años). Actividad pensada para acercarse al teatro de manera lúdica, creativa y participativa, integrando los diferentes lenguajes, creada en torno a diferentes cuentos y narraciones para cada sesión. Precio: 4€. Abono para las 4 sesiones: 12€
- 18:00h a 21:00h Kalaska (c/ Navarrería, 25): último día de la "Herri Denda" (mercadillo de los movimientos sociales de Iruñerria)

Asteazkena 28 miércoles

- 11:30h a 13:00h Escuela Navarra de Teatro: "Échale cuento...¡y juega!", actividades teatrales (infantil, de 4 a 9 años). Precio: 4€
- 21:00h bar Infernu: concierto de "Khous"

Osteguna 29 jueves

- 11:30h a 13:00h Escuela Navarra de Teatro: "Échale cuento...¡y juega!", actividades teatrales (infantil, de 4 a 9 años). Precio: 4€
- 20:30h Katakarak: cata de aceite de Diàna (virgen extra prensado en frío). Reserva en el 948 225 520 por 10€

Ostirala 30 viernes

- 11:30h a 13:00h Escuela Navarra de Teatro:

"Échale cuento...¡y juega!", actividades teatrales (infantil, de 4 a 9 años). Precio: 4€

Larunbata 31 sábado

- Noche vieja

Urtarrila Enero

Larunbata 6 sábado

- 21:00h bar Infernu: concierto de "Wojtyla"

Larunbata 13 sábado

- 21:00h bar Infernu: concierto de "Suburband"

Asteazkena 18 miércoles

- 19:00h Katakarak: "Bumaye" concierto de Cabezaguego y Beatriz Sánchez

Larunbata 20 sábado

- 21:00h bar Infernu: concierto de "Anthestral"

Larunbata 27 sábado

- 21:00h bar Infernu: concierto de "En Ruinas"

Centro de salud del Casco Viejo

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

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



Crea tus propios adornos navideños



¿Qué necesitamos?

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de sal fina
- 1 taza de agua
- 1 cuenco para mezclar la masa
- Papel de horno
- Cortantes para galletas con motivos navideños
- Un palito de madera
- Pinturas acrílicas
- Barniz al agua
- Cordón
- Pincel

¿Cómo preparamos la masa de sal?

En primer lugar debemos verter la harina en el cuenco, añadimos

la sal y removemos un poco.

A continuación iremos añadiendo el agua poco a poco a la vez que vamos removiendo con una cuchara de madera. Y seguidamente, continuaremos amasando con las manos hasta conseguir una bola consistente y homogénea. Si dejamos que participen seguro que les resultará una divertida experiencia sensorial.

Creemos las figuritas

Ya tenemos la masa preparada. Ahora la extenderemos con un rodillo en la mesa sobre el papel de horno hasta que nos quede con un espesor de unos 5 mm.

Después, cogeremos los moldes cortantes de galletas para ir creando las diversas figuritas.

El siguiente paso será crear un agujero con el palito en la parte superior de cada una para poder pasar un cordón más adelante. Y aprovecharemos la ocasión para hacer marcas en función del imaginario de cada cual.

Ahora colocaremos el papel de horno con las figuritas en una bandeja y las hornearemos a 150°C como máximo durante una hora, aproximadamente.

Una vez que estén bien secas y frías las pintaremos al gusto. El toque final se lo proporcionaremos con una mano de barniz.





BIAK
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

auzoenea

alde zaharreko komunitate gunea
centro comunitario del casco viejo



2016 2017

Navidad • Eguberriak en la zona Martín Azpilcueta

Sorteo de GRAN CESTA NAVIDEÑA
EGUBERRIETAKO IZUGARRIZKO SASKIAREN zozketa
SORTEO: 7 de enero a las 2017 a las 13:30h

Castaño / Gaztain-saltzailea
22 de diciembre a partir de las 11:00h
en Martín Azpilcueta II

Olentzero y chocolatada
Olentzero eta txokolatada
(colabora San Juan Xar laguntzen du)
24 de diciembre a las 12:30h
en Martín Azpilcueta esquina con San Alberto Magno

Campanazo fin de año
Urte amaierako kanpanada
31 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
www.comerciantesemartinazpilcueta.es - también en 





