

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

8. zka

por otoño

octubre 2015



Joyería - Relojería
Jesús Huarte
 Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227

Leyre

Realizado en
nuestro taller

DW
Daniel Wellington

Barceló
 VIAJES

evoluciona a:

B the travel brand

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

HAY MOMENTOS EN LA VIDA EN QUE TODOS NECESITAMOS AYUDA

DENOI ZAIGU LAGUNTZA BEHARREZKOA
 BIZITZAKO UNE JAKIN BATZUETAN

SERVICIO DOMÉSTICO
 ETXE ZERBITZUA

ATENCIÓN DOMICILIARIA
 ETXEZ ETXETAKO ZERBITZUA



TRANSFORMA
 CUIDAMOS PERSONAS

Tel. 948 136 141 • www.cuidamospersonas.es



Promueve:
 Bultzatzen du:



Cofinancian:
 Kofinantzatzen dute:



SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com



dorelan
 dormire bene vivere meglio

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

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

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

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

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

www.dorelan.es

Sumario



Superando las barreras del autismo

Entrevista a Arianna, trabajadora social de la Asociación Navarra de autismo, sobre la escuela de verano que organizaron en el colegio José María de Huarte



Euskalerria Irratia zorioneko dago

18 urte igaro behar izan dira Nafarroako gobernuak Euskalerria irratia emizio lizentzia emateko. Hori dela eta, Pello Arginarena elkarriketa-tu dugu

11



Katakarak, Onki Xin, Mi Casa y Arbizu masajes abren sus puertas al barrio

13-16



Aceite, el oro líquido de nuestra gastronomía

Breve explicación de la elaboración del aceite y cómo distinguir su calidad

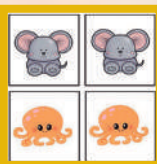
22-23



Crema de castañas y calabaza

Un plato otoñal que no puede faltar en un menú

25



Ejercicio de memoria

Aprender jugando

30

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

ANA, Arbizu Masajes, Euskalerria Irratia, Onki Xin, SanJuanXar e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

Entrevista a los ganadores del barrio de San Juan

El pasado 17 de junio el Área vecinal de SanJuanXar dio a conocer los resultados de la celebración de la VI. Semana del Pincho. El bar Charlot se hizo con el de la Crítica, formado por un jurado profesional, mientras que el bar Concorde obtuvo el Popular.

Hemos entrevistado a Charo, del bar Charlot, por "Julia," pincho ganador del premio otorgado por la Crítica. Según el jurado una elaboración realizada sobre el eje del champiñón, producto sencillo de una potencia aromática importante, la cual no destaca sobre el resto de componentes si no que se hace una armonía de sabores que se van percibiendo en el avance gustativo de la boca, que termina en una redondez equilibrada de sabores a la que le debemos añadir la sencillez de las texturas entre las que se encuentra el punto adecuado de elaboración del champiñón.

¿En qué consistía el pincho?

El pincho que presentamos fue un champiñón relleno con mozzarella, bacon, alioli y su crujien-

te. Este otoño lo incluiremos en nuestra carta.

¿Habéis participado en otras ediciones?

Sí, esta es la cuarta vez que nos hemos presentado a la semana del pincho de San Juan.

¿Habéis ganado algún otro premio?

En 2001 fuimos galardonados con el primer premio de la Feria del pincho de Navarra. Además, en múltiples ocasiones hemos quedado finalistas.

¿Esta clase de iniciativas os influye de alguna manera?

Es verdad que en esos días se mueve un poco más, pero no tanto como quisiéramos.

¿Tienes intención de seguir participando?

Sí, creemos que es una forma de apoyar el barrio, creando un poco

más de ambiente y haciendo que la gente se mueva por los distintos establecimientos. Además, esta clase de iniciativas te incitan a mejorar los pinchos.

También queremos aprovechar este espacio para agradecer a las personas que han promovido la semana.

Por otro lado, el premio Popular lo consiguió el bar Concorde con su pincho "Carri Concor". Obtuvo la puntuación más elevada por las personas que lo degustaron.

Se trata de un gran pincho, como todos que se presentaron, en el que cabe destacar la sutileza de la crema y la textura del soufflé con el punto de color floral del pétalo. Pincho de una sencillez elegante pero que encierra una gran técnica. Por eso, tam-

Sanivet Urdax



Centro Veterinario

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

HUARTE



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

es de la VI. Semana del Pincho



bién nos hemos entrevistado con Iñigo y Beatriz, dueños del bar.

¿Cómo elaborasteis el pincho?

El pincho consistía en una carrillera de ibérico con un gratín de patata, una salsa muy rica de una reducción, una patata chip, zanahoria y una flor de rosa encima. Lo elaboramos con mucho cariño, y eso se nota.

¿Es la primera vez que os presentáis?

Sí, hasta el momento nunca nos

habíamos presentado a un concurso de este tipo.

¿Este premio os ha repercutido de alguna manera?

Sí, por supuesto. Hemos notado un aumento en las personas que se han acercado interesadas en degustarlo. También nos ha hecho ver que la gente valora lo que hacemos.

Por otro lado, creemos que este diploma ha dado categoría al bar.

Además, haber ganado este

premio nos ha impulsado a innovar en la cocina. En estos momentos estamos elaborando una carta nueva para nuestra clientela.

De cara al año que viene, ¿pensáis repetir?

Sí, no nos cabe la menor duda.

Por otro lado, el Área Vecinal de SanJuanXar quiso aprovechar este momento para agradecer el esfuerzo realizado por todas las personas para que esta edición pudiera salir adelante; una actividad que aportó un poco más de vida al barrio.

Su objetivo principal fue fomentar la participación, por lo que entendieron los premios que entregaron como el agradecimiento a ese compromiso, al trabajo realizado para ofrecer a la clientela lo mejor de cada uno a un precio asequible. Algo que nada tuvo que ver con la competitividad, sino más bien con el trabajo bien hecho y con el afán de superación.



baines

decoración
textil

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

Superando las barreras del autismo

Con la llegada del verano las escuelas cierran. Sin embargo, ANA (Asociación Navarra de Autismo) volvió a abrir las puertas del colegio José María de Huarte para realizar una Escuela de Verano. Esta alternativa sirvió para que niños y niñas, además de disfrutar a través de juegos,

aprendieran y recibieran terapia entre otras cosas.

Con este motivo hemos entrevistado a Arianna, trabajadora social de la asociación y una de las personas que hizo posible el desarrollo de esta Escuela.

¿Cuándo realizasteis el campamento?

La Escuela de Verano de la Asociación Navarra de Autismo (ANA), se ha realizado por IV vez en el Colegio Jose María de Huarte, cedido por el Ayuntamiento de Pamplona. Es un proyecto pionero en Europa por el formato, la atención individualizada y la continua terapia que se presta.

Alrededor de 70 niños con Trastorno del Espectro Autista desde los 18 meses hasta los 15 años han acudido a la escuela durante el transcurso de verano. Entre ellos más de la mitad eran de Pamplona y el resto de otras comunidades como Zaragoza, Valencia o Barcelona.

La escuela cuenta con 15 profesionales especializados en autismo y la coordinación de unos 150 voluntarios, previamente formados por ANA.

Las aulas están divididas según la edad y el grado de afectación del espectro autista, siendo el número máximo de niños por aula de 6. Cada aula dispone de un tutor y un cuidador y aparte un voluntario por cada peque.

¿Que aceptación tuvo y cuál



es vuestra valoración?

Cada año se incrementa no sólo el número de niños que participan sino la cantidad de semanas que las familias los apuntan.

En este cuarto año podemos hablar de una altísima profesionalización, por la cantidad y calidad de profesionales formados en autismo que han participado.

Debemos entender que por la intervención recibida durante la Escuela, cada niño trabaja los aspectos académicos, habilidades sociales, logopedia, psicomotricidad, que deber reforzar

(como por ejemplo los ya adquiridos en el curso escolar) y aprender nuevos.

En relación con el autismo, ¿cómo lo definirías?

Los trastornos del espectro autista (TEA) son trastornos neurológicos que afectan de por vida a la persona en distintas áreas del desarrollo, en la percepción del medio y de sí misma.

¿Qué comportamientos son característicos de este trastorno y cómo afecta?

El autismo se manifiesta en alteraciones en tres áreas: alteracio-

nes de las relaciones sociales y de la comunicación y el lenguaje y existencia de un patrón de conductas estereotipadas junto a restricción de intereses.

¿Cómo se puede detectar?

Las señales de alerta son: ausencia de comunicación, lenguaje, juego, o carácter atípico en su desarrollo; regresión en habilidades sociales y del lenguaje; alteración en la regulación de funciones relacionadas con el sueño, la comida y la atención y utilización de funciones sensoriales y motoras atípicas e inusuales.

¿Cómo se diagnostica?

El instrumento más utilizado es el M-CHAT que sirve para identificar posibles señales de alerta en un niño pequeño, indica riesgo de tener autismo, no es un instrumento que diagnostica el autismo.

¿Qué predisposición hay para trabajar en las escuelas?

ANA ha formado ya a más de 30 profesionales en nuestros cursos de formación. Podemos afirmar con autoridad, que aún hay des-

conocimiento en profesionales de la educación y sanidad pero, en contrapartida nos encontramos con que acuden a ANA muchísimos profesionales y estudiantes o familias ante la sospecha de algún caso o cuando ya tienen al niño con diagnóstico para intervenir adecuadamente. Y nosotros respondemos encantados.

En relación a vuestra asociación, ¿cuándo se creó?

ANA (Asociación Navarra de Autismo) es una asociación sin ánimo de lucro creada por un grupo de padres de niños afectados de autismo en enero de 2012 en Pamplona.

¿Cuál es su función?

Tiene como fin promover el bien común de las personas con Autismo, trastornos del espectro autista, trastornos del desarrollo, asperger y trastornos con sintomatología dentro del espectro autista y sus familias, mejorando en lo posible las destrezas personales y sociales de las personas con autismo, fomentar su independencia personal e integración

en la sociedad, formar a padres, familiares, profesionales y sociedad en general sobre el autismo.

¿Cuál es la situación actual sobre autismo en Navarra?

Actualmente tenemos 110 familias en ANA.

Para finalizar, ¿qué mensaje enviarías a aquellas familias que se han visto afectadas?

Que no es un camino fácil pero que no están solos.

Desde ANA, recorreremos juntos las subidas y bajadas.

Es muy importante la intervención temprana, ver las habilidades que posee el niño, mejorarlas, ampliar sus intereses, estimularle, recibir formación y por supuesto, acompañamiento a la familia.

Formar un equipo entre terapeutas, familia, escuela y profesionales de la sanidad que atiendan al menor para conseguir los mejores resultados.

Tenemos las puertas abiertas para resolver todas sus dudas.

LA REFORMA A TU MEDIDA...

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

ambitorreforma

ambitococina

ambitococina

c/ San Alberto, 5

31011 Pamplona

Tel.: 948 251 582

cocina@ambitococina.com

www.ambitococina.com

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



Un barrio vivo y participativo

Como ocurre desde hace cuatro años, el tercer sábado del mes se celebró el Día del Barrio de San Juan. Un día alegre y participativo en el que decenas de colectivos y centenas de personas salieron a disfrutar a la calle. En esta edición destacó la presencia de la Asociación Navarra de Autismo; con sus actividades y el puesto informativo que montaron quisieron sensibilizar a la población sobre el autismo.

A las diez de la mañana las dianas abrieron la jornada. El punto central llegó con la paellada popular que tuvo lugar en la plaza Monasterio de Azuelo. Y la noche culminó con la amenización callejera de una electrotxaranga.

Todas las actividades se desarrollaron en cinco áreas situadas en distintos puntos del barrio. Cada espacio tenía su tema: en la plaza de Azuelo se encontraba la educación y la juventud, en la plaza Obispo Irurita los servicios públicos, en la Avenida Bayona la participación ciudadana y en la zona de



BAR GARTXOT

**COMIDA CASERA
ETXEKO JANARIA**

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

Talleres LekuaAuto
chapa y pintura

Precios anticrisis,
pida presupuesto
sin compromiso

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





Martín Azpilcueta el comercio. Además, a lo largo de todo el día las calles de San Juan se vieron animadas por distintos grupos culturales entre los que se encontraba la comparsa de gigantes del barrio.

En estos espacios pudimos encontrar actividades muy diversas como hinchables, una exhibición canina, exposiciones, talleres, mini charlas,... tampoco faltó el tradicional partido de pelota que se jugó en la A. D. San Juan.

La novedad de este año fue la presencia de ANA. Con el fin de difundir y dar a conocer esta

discapacidad invisible en toda la población desde primera hora de la mañana el voluntariado estuvo colaborando con la organización.

Por otro lado, este día festivo se vio marcado por la reivindicación. No se quiso dejar de lado las diferentes peticiones y demandas tanto vecinales como sociales que existen en San Juan.

Desde la organización subrayaron que su objetivo fue demostrar que con el esfuerzo de todos y todas San Juan puede llegar a ser un barrio vivo y participativo.



PLANYCOP

San Alberto Magno, 6 · Telf. y Fax: 948 254 091
e-mail: planycop@yahoo.es · Pamplona-Iruña

Fotocopias en blanco y negro

Fotocopias color

Planos/Imprenta-impresión digital

Encuadernaciones

Plastificados/Estampación camisetas

Invitaciones de boda

Zuri-beltzeko fotokopiak

Koloretako fotokopiak

Planoak/Imprenta-impresión digitala

Koadernaketak

Plastifikazioak/Kamisetak

Ezteki gonbitak

De compras por los comercios de la Zona de Martín Azpilcueta

El pasado 19 de septiembre, con motivo del Día del barrio, los comercios de la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta salieron a la

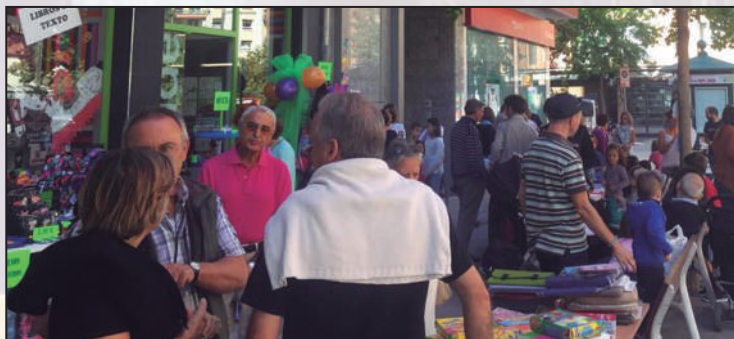
calle. Un alegre y caluroso día en el que el vecindario también pudo realizar sus compras en esta zona de referencia sin lugar a duda.

Las calles Martín de Azpilcueta, San Alberto Magno y sus dos calles aledañas, Monasterio de la Oliva y la Avda. Bayona acogen un comercio asentado y con solera.

Desde que la mayoría de sus comerciantes se asociaran, se han visto beneficiados además de ofrecer sus servicios todos los días, ofrecer a la clientela y el vecindario una serie de acciones de dinamización, promoción y defensa de la zona comercial. Se ha convertido en un motor de riqueza para esa zona tan concreta del barrio.

En la actualidad podemos encontrar casi cualquier producto que podamos necesitar. Tenemos una rica y amplia variedad de establecimientos de alimentación en general.

También podemos encontrar



una amplia variedad de establecimiento de moda, complementos, maletas y bolsos para vestir o ir de viaje, calzado para el hogar y demás artículos que necesitamos para nuestro día a día como óptica y relojería, así como estilistas.

Tampoco podían faltar las tiendas para completar o mejorar nuestro hogar, desde mobiliario, baño y cocina hasta iluminación pasando por droguería y electro-

domésticos.

También contamos con el sector hostelero, tanto para tomar un aperitivo o unos vinos como si queremos realizar una celebración.

Además, podemos encontrar un grupo de variados establecimientos como estancos, librería y papelería, floristería, administración de loterías, farmacias o tienda de fotocopias e imprenta rápida.

Tu centro de compras en el corazón de San Juan

Te pagamos el aparcamiento



Euskalerria Irratiak zorioneko dago

18 urte pasa behar izan dira Euskalerria Irratiak emisio lizentzia berreskuratzeko. Berri hau ospatzeko irailak 30aren arratsaldean jaigiroan pasa zuten Iruñeko

Zentral Kafe-antzokian. Gala hortan talde anitz parte hartu zuten. Hau dela eta, Pello Arginarenarekin elkartu gara ondorengo galderak erantzutuz.

Noiz sortu zen irratia?

1988ko azaroaren 9an.

Sortu zinetetik egon zarete beti leku berdinean?

Bai, Irintzi Dorrean.

Zenbat urte pasa dituzue emisio lizentziarik gabe?

Hogeita zazpi.

Urte luze hauetan, nola lortu duzue irratia mantentzea?

Iragarle eta 1000 bazkideei esker. Tartekako dirulaguntza instituzionalei esker ere.

Neurri horrek ze arazo suposatu dizkizue?

Batez ere arazo ekonomikoak izan dira nagusi. Horren ondorio latzak izan dira arazo teknikoak eta langileon egoera.

Orain dela hilabete batzuk gobernu berriak lizentzia eman dizue, nola jaso duzue berria?
Pozez eta zain. Orain publizitate instituzionala izanen dugulakoan gaude.

Irratiaren etorkizunari begira, nola uste duzue eragingo due-



la neurri honek?

Onerako izanen da. Legearen barruan egoteak lasaitasuna ekarriko digu. Bestelako buru-hausteak datoz orain. Lehentasunak zehaztea. Ongi etorriak kezka horiek.

Berri hau ospatzeko Iruñeko Zentral Kafean jaialdi bat antolatu zenuten, nola garatu zen?

Primeran, irratia adiskide eta kolaboratzaile guztiekin ospatu nahi izan genuen lizentziaren lorpena jai giroan.

Zein izan da jardunaldi honen

balorapena?

Berriz ere gure komunitatearen bultzada eta elkartasuna sentitu dugu. Aurrera egiteko, ezinbestekoa izanen dugu gure komunitateko kideen ekarpena eta elkar-lana.

Amaitzeko, zerbait gehitu nahi duzue?

Oain etapa berri bat hasiko da. Irratia eta euskara ditugu lan tresna. Hala ere, sarean ere ari gara eta bide horretan sakondu nahi dugu agerkari digitalaren bidez.



euskalerriairratia.com

fm 91.4

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

Bazkidetu!

euskalerriairratia.com - 948 17 01 51

Inicio de las excursiones de los grupos de montaña de San Juan

Con la llegada del otoño los grupos de montaña de la Peña Donibane y SanJuanXar retoman su curso. La primera excursión será a Ezkaurre.

Para este curso han elaborado un calendario con 15 salidas programadas de las cuales cuatro serán con autobús y comida. Además, del 14 al 20 de marzo se desarrollará la sexta semana de montaña.

Las excursiones están abiertas a cualquier persona que esté interesada en participar. Lo único que has de saber es que las salidas se realizarán a las 8:00h desde el local del grupo promotor.

Sin embargo, para apuntarse en aquellas que son con autobús y comida habrá que contactar previamente con uno de los dos grupos: de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h en SanJuanXar (Plaza Monasterio Iruzu, 6), o en el local de la Peña Donibane (Avda. Barañain, 6).

En estos casos también variará la hora de salida en función

del lugar al que se acuda, saliendo siempre desde la Peña Donibane.

CALENDARIO 2015/16

3 de octubre:

Ezkaurre (Peña Donibane)

24 de octubre:

Errozate (1345) desde Arrozola (SanJuanXar)

14 de noviembre:

Arteta-Unanue (excursión con autobús y comida)

12 de diciembre:

Costalera (1234) desde Nazar (747) (Peña Donibane)

19 de diciembre:

Areta desde Elkoatz (671) (SanJuanXar)

9 de enero:

Zarzaleta (1114) desde Ganuza (600) (SanJuanXar)

23 de enero:

Murube (1134) desde Larraona (772) (Peña Donibane)

20 de febrero:

Ruta con raquetas (excursión con autobús y comida)

12 de marzo:

Vedado de Eguaras (Peña Donibane)

Del 14 al 20 de marzo:

VI. Semana de la montaña

20 de marzo:

Ruta circular desde Uskarrez (SanJuanXar)

9 de abril:

Bargagain (1153) desde Alsasu (528) (SanJuanXar)

23 de abril:

Ruta circular por el Txindoki y sidrería (excursión con autobús y comida)

7 de mayo:

Peñas de Aia (837) desde Elurretxe (502) (Peña Donibane)

21 de mayo:

Urkiaga - Peña Alba - Elizondo (excursión con autobús y comida)

4 de junio:

Idakorri (1075) desde Aspurz (SanJuanXar)



¡hazte socio/a!
Bazkidetu zaitez!

www.donibane.org

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



hoy
hablamos
con...

Katakarak

Ha pasado un año y medio desde que Katakarak abriera sus puertas al público el pasado 31 de diciembre de 2013 en la calle Mayor 54. Ahora, nos cuentan cómo se está desarrollando su experiencia.

¿Cómo definirías Katakarak?

Katakarak es una asamblea de Iruña que pretende hacer política a través de los libros. Por eso el local que tiene en la calle mayor 54 de Iruña es una librería de fondo, donde hay 25.000 ejemplares, en su mayoría de ensayo y literatura.

¿Cómo es el local?

Una sala de actos, en el tercer piso, abierta cualquier persona que desee utilizarla. En la planta baja se encuentra la cantina, donde se sirven desde desayunos hasta cenas, pasando por cualquier picoteo, con productos ecológicos o cercanos. Apoyamos a pequeños productores y cooperativas que apuestan por el respeto a la tierra y a la soberanía alimentaria.

¿Cuales son las propuestas reseñables para este curso?

Tendremos la sala de actos con la agenda hasta los topes. En gran medida con actos organizados por colectivos de Iruñerria, usuarios del espacio.

Y por otra parte organizaremos actos desde la asamblea de Katakarak. Estarán comunicados en www.katakarak.net: Presentaciones de libros, grupos de lectura, jornadas, cursos, catas, Ecocenas...

¿Algo qué destacar?

Nuestros cuatro grupos de lectura. A partir de octubre, cada



Foto: Patxi Chocarro

uno se realizará una vez al mes. Sólo hay dos condiciones: leerse el texto y venir con ganas de escuchar y charlar. A las personas que vinisteis ojalá volváis, si tenéis curiosidad animaros, si no os interesa pero tenéis a alguien cerca coméntaselo; este es un bonito refugio para la conversación y la puesta en común de impresiones sobre el texto.

IRAKURLE TALDEA

Zure hileroko nazioarteko literaturaren dosia

Ostiralean 20etan. Oro har, narratibaz hilean behin solasteko gunea. Errusierazko, alemanezko, ingelesezko, arabierazko eta serbo-kroazierazko literaturak geurera ekarriak.

LA CASA ROJA

Cien años de poesía 1915-2015



Ostiralean 19:30ean. Munduko poeten inguruko hileroko solasaldia gaztelaniaz

KOMIKIAK (ETA EUSKARA) FOR DUMMIES

Euskara ikasten ari direnentzako gozamenerako Ostegunetak 20etan. Hilean behin, komiki baten inguruan solasteko aukera. Egunerokotasunaz, literaturaz, harremanez, elkarriketa librea euskaraz giro lasaian trebatzeko.

EKONOMIA KRITIKOA

Zorrari buruzko 9 hitzordu Asteartetan 19:30ean. Ekonomia guztion eskura. Guztioek testu bat irakurri eta saio bakoitza lagun batek aurkeztuko du: kokatu, sintetizatu. Autoformakuntza talde bat gara, anima zaitez!

Onki Xin, viviendo con la música

Desde el pasado 18 de mayo Gabri, cantante y guitarrista del grupo de pop-rock el Desván, es quien regenta el conocido bar Onki Xin de San Juan, situado en la calle Monasterio de Irache 58.

¿Cómo te surgió la idea de abrir un bar?

No se trata de un bar, hablamos de este bar. Me apasiona la música, y estando de cliente en este establecimiento, más de una vez divagué sobre la idea de gestionar un local como este. Hace seis meses se dieron las circunstancias y, como quien dice, de la noche a la mañana empecé a gestionarlo todo.

Como digo, si he optado por sacar adelante este bar ha sido porque está muy unido a la música pop-rock, que es precisamente a lo que me dedico.

¿Qué nos puedes ofrecer?

Dos ambientes diferenciados. Por las mañanas se respira tranquilidad, es un lugar perfecto para quedar con un amigo y estar de charla así como para venir con el portátil, conectarte al wifi y trabajar. Sin embargo, las tardes son para disfrutar de la buena música, las cervezas en compa-

ñía y de la música en vivo.

En lo que se refiere a la gastronomía ofrezco pinchos por la mañana y tostadas y pizzas por la tarde. La masa la prepara un italiano y la verdad es que está teniendo un éxito brutal. A pesar de eso, no pretendo convertir el bar en una pizzería; este servicio lo ofrezco simplemente para poder saciar el hambre que se le crea a la gente mientras bebe.

Bueno, y por supuesto ofrezco amabilidad, un buen trato y predisposición a sacar adelante cualquier iniciativa siempre y cuando sea acorde a las limitaciones del espacio

Este bar es conocido por su actividad cultural, ¿pretendes continuar el legado?

Sí, no sólo pienso en continuar sino que ha sido el motivo de coger el bar. Tengo intención de organizar un sinfín de conciertos. También pretendo abrir un poco el abanico musical introduciendo



otros estilos como puede ser el jazz. Tampoco descarto traer monólogos.

Además, al menos una vez al mes quiero ofrecer la oportunidad de tocar a los grupos noveles en este escenario. Como músico me ha pasado y eso se agradece.

Mi idea es convertir este bar en algo cultural.

¿Cuál es vuestra clientela?

Principalmente aquellas personas relacionadas de alguna manera con la música. Luego se encuentra la gente del barrio, mucha menos pero incondicional; vienen todos los días.

onki xin

**MUSIKA EN DIRECTO
MONÓLOGOS
PINCHOS Y PIZZAS**

c/ Monasterio de Irache, 58
31011 PAMPLONA-IRUÑA
Telf.: 948 26 01 02



Mi Casa asesorando tu hogar

Hace un mes Alexandra abrió este establecimiento situado en la calle Monasterio de Urdax 19. Siendo filóloga inglesa ha sido su afán por la decoración de interiores así como sus ganas de asesorar las que le han impulsado a abrir este negocio de decoración de hogar.

¿Qué te impulsó a abrir en este barrio?

Varios motivos. Por un lado el local; nos brindó una oportunidad para jugar con todos los rincones. Este espacio nos permite decorarlo de forma más creativa. Por otro la clientela. Cuando estábamos en la calle Estella nos dimos cuenta que la inmensa mayoría de nuestra clientela se encontraba en San Juan e Iturrama. Este ha sido el principal motivo. Además, esta ubicación se encuentra en nuestro barrio.

¿Cuál es la característica diferenciadora de tu negocio?

Tanto por el trato cercano, la amabilidad y el asesoramiento que ofrecemos así como porque está al alcance de todos los bolsillos. Aquí puedes renovar tu hogar a un precio asequible, y si lo que buscas es algo más selecto también lo tenemos.

¿Qué clase de productos po-

demo encontrar?

Toda clase de productos textiles para el hogar: alfombras, colchas, nórdicos, edredones, sábanas,... Es el área en el que más nos hemos especializado. Además, tenemos elementos de decoración, menaje, baño y módulos auxiliares infantiles y de adultos.

De cara a las próximas fechas, ¿tienes intención de traer algo especial?

Sí, aprovechando que estamos cerca de los colegios la idea es trabajar con una casa inglesa que tiene productos de decoración de todo tipo desde cumpleaños hasta Navidad.

También tenemos intención de poner un escaparate de niño de Halloween.

Además, queremos traer una gama muy bonita de peluches; aquí serán una innovación ya que no puedes encontrarlos en



ninguna otra parte.

Ya lo sabes, si pretendes renovar tu casa con productos de calidad a un precio incomparable Mi Casa es tu establecimiento.



mi casa

**Nueva apertura
en San Juan,
Te esperamos**

c/ Monasterio de Urdax, 19
31011 PAMPLONA

Arbizu masajes

Arbizu masajes, situado en Monasterio de Irache 42, abrió sus puertas al público el pasado junio de 2014. Al frente se encuentra Ramón Arbizu, técnico superior en quiromasaje, masajista deportivo y con formación tanto en acupuntura como en osteopatía.

¿Cuáles son tus inicios en el sector?

Principalmente se lo debo a mi profesor de Taekwondo, deporte que he practicado toda mi vida. Él era un masajista muy bueno, me fue picando la curiosidad y, desde entonces, me he formado. En los últimos años he desarrollado esta profesión en distintos lugares hasta llegar a abrir mi propio negocio.

¿Qué es para ti un buen masaje?

Para mí un buen masaje se basa en una recuperación rápida soltando la musculatura sin causar dolor. Entiendo el masaje como una terapia alternativa que facilita la relajación muscular siempre que no sea dolorosa.

Por otra parte, considero que el precio es otro factor muy importante. En nuestro caso es un incentivo más; cobramos la sesión de una hora a 30€. Desde la

apertura de este centro siempre he mantenido la idea de disponer de mucho espacio para que todo el mundo pueda disfrutar de un masaje sin que sea a un precio prohibitivo.

¿Qué clase de masajes ofrecéis?

Disponemos de una amplia gama de servicios. Nuestros masajistas son expertos en quiromasaje, masaje deportivo, para embarazadas, masaje perineal, vendajes neuromusculares, osteopatía, masaje relajante y antiestrés, digitopuntura, acupuntura y moxibustión.

¿Qué es lo más demandado?

Últimamente nos piden mucho tratamientos anticelulíticos, faciales, de cansancio y para arrugas. Además, estamos muy especializados con el masaje deportivo ya que mantenemos un contacto permanente con varios centros y grupos deportivos.



¿A qué personas está dirigido?

Trabajamos desde niños con sobrecargas musculares hasta personas mayores. Sobre todo, con este último grupo social, ya que es el que predomina en este barrio.

No lo dudes, con total seguridad el equipo de Arbizu masajes te hará sentirte en buenas manos.



ARBIZU | MASAJE
OSTEOPATÍA
arbizumasaje.com - 602 006 006
c/ Monasterio de Irache, 42 · 31011 PAMPLONA



Tel.: 625 424 242
a.arias@ariasleiroabogados.com
www.ariasleiroabogados.com

El servicio de admisión en el Centro de Salud de San Juan

La importancia del servicio de admisión de cualquier centro de salud es innegable. Los profesionales que lo integran son los encargados de abrir cada mañana sus puertas y de posibilitar el acceso de los usuarios al resto de servicios: trabajo social, medicina, enfermería, etc. Sobre ellos descansa la responsabilidad que conlleva ser los “primeros rostros” con que se encuentra toda persona que acude al mismo.

Para conocer más a fondo sus funciones, sus objetivos... hemos entrevistado a estos profesionales en su lugar de trabajo, en el centro de salud de San Juan.

(continúa en la siguiente página)





¿Quiénes componéis el servicio?

Somos un total de once administrativos, nueve en horario de mañana y dos en horario de tarde.

¿En qué horario atendéis al público?

Atendemos de manera continua-

da desde las ocho de la mañana hasta las ocho de la tarde, tanto en mostrador como telefónicamente.

¿Cuál es vuestro cometido profesional?

Nuestra misión fundamental es informar, orientar y resolver los

trámites necesarios para una atención sanitaria ágil y eficaz.

Para conseguirlo tenemos que conocer la necesidad del paciente y así poder discriminar aquellas atenciones que son urgentes de las que requieren atención en el día o pueden es-



HEBE
 facial · corporal
 masajes · depilación
 maquillaje · pedicura
 manicura · uñas de gel

Centro de estética

Mº Oliva, 7 (trasera)
 31011 PAMPLONA
 Telf.: 848 472 509
 679 683 713
www.centroesteticahebe.blogspot.com


ARRIAGA Hnos.
 FONTANERÍA
 CALEFACCION - GAS
 ELECTRICIDAD

Oficina y Exposición:
 Telf. y Fax: 948 266 330
 cl. San Alberto, 12 - Bajo
 31011 PAMPLONA

Telf. Móviles:
 649 460 820 (Andoni)
 649 460 817 (José)
arriagahermanos@telefonica.net



perar dos o tres días.

Las demandas son muy variadas y es en admisión donde las derivaremos para que sean atendidas por el profesional más idóneo.

Existe la idea equivocada de que es el médico quien debe so-

lucionar todos los asuntos relacionados con la salud y no es así; hay muchos procesos de citaciones, de agendas, de tramitación de documentación y de información que el servicio de admisión resuelve con mayor celeridad y eficacia que los profesionales sanitarios.

La trabajadora social, las enfermeras y las médicas tienen su cometido claramente diferenciado y es en admisión donde conocemos cuál corresponde a cada una de estas profesionales.

Nos gustaría que los pacientes conocieran y confiaran en que esto es así.

Por eso, siempre que descolgamos el teléfono nos presentamos y preguntamos: "¿qué necesita?" Esto a determinadas personas puede parecerles una intromisión, incluso algo molesto o innecesario, pero entendemos que es la única manera de garantizar que la atención que se ofrece va a ser la más adecuada.

Queremos dejar claro que somos personal facilitador. Algunas veces nuestra labor choca con los intereses del paciente porque no podemos resolver su demanda como le gustaría, pero tenemos que ser conscientes de que existen unos tiempos que

debemos distribuir de la mejor manera, priorizando atenciones que precisan una intervención más inmediata.

Del mismo modo que existen ciertas normas que debemos hacer cumplir, como por ejemplo, la obligación de presentar la Tarjeta sanitaria o el DNI titular de la documentación que se quiere recoger.

Lo hacemos así para que quede protegido algo tan importante como la confidencialidad y la intimidad de esa persona.

Por último, ¿se os ocurre algo que os gustaría transmitir a la población?

Sí, nuestro agradecimiento a la población por su comprensión cuando se producen cambios en la organización que retrasan la asistencia o cuando suceden errores que obstaculizan una atención eficaz.

Agradecerles también la responsabilidad que, la mayoría de la población de nuestro barrio, demuestra haciendo un uso correcto de la atención sanitaria.

25.urtemuga. ospatu gurekin!



BEST
HIZKUNTZAK · IDIOMAS

Tel. 948255196
www.bestidiomas.com

¡ÚLTIMAS PLAZAS!
FRANCÉS - INGLÉS
Enseñanza de calidad

**NUEVO INTENSIVO
ADVANCED (C1)**
Comienzo: 16/10/2015



25
aniversario urtemuga

especial
Otoño

Perseidas: observando meteoros



Este año ha sido uno de los mejores para disfrutar este fenómeno astronómico gracias a la ausencia del brillo de la luna (el 14 de agosto fue la Luna nueva). Seguramente desde que teníamos muy pocos años nos ha llamado la atención este espectáculo e incluso alguna vez hemos salido a contemplarlo. Pero, ¿sabemos por qué ocurre?

¿Qué son las Perseidas?

Se trata de una lluvia de meteoros que sucede todos los años en torno al 12 de agosto. Su nombre se debe al aparente lugar de procedencia: la constelación de Perseo.

Realmente las podemos contemplar desde el 18 de julio hasta el 24 de agosto. Aunque bien es cierto que el momento más apropiado suele ser la noche del 12 al 13 de agosto ya que es entonces cuando la Tierra pasa por la zona más densa en meteoros.

¿Por qué sucede este fenómeno?

Se considera lluvia de estrellas al haz de luz que producen los me-

teoros al impactar con la atmósfera. La fricción convierte este deshecho en pequeñas bolas de fuego que al desintegrarse producen la luz que vemos.

En este caso, el origen de las Perseidas reside en los restos que deja el cometa Swift-Tuttle por el que todos los años a mediados del mes de agosto la tierra atraviesa este campo de meteoros.

¿Cuál es su tamaño?

Aunque parezca mentira se trata de granitos de polvo de unos pocos milímetros que entran en la atmósfera a la gran velocidad de 59km/segundo a una altura entre 100 y 200km del suelo terrestre.

CURIOSIDADES

LAGRIMAS DE SAN LORENZO.

En el año 258 el Imperio Romano asó un hombre a la parrilla al cual los católicos le honran el 10 de agosto. En la leyenda del martirio se cuenta que lloró, y al coincidir esta fecha con la época en la que ocurre este fenómeno decidieron renombrarlo. Por eso, las Perseidas también son conocidas como las lágrimas de San Lorenzo.

LLUVIA DE ESTRELLAS.

A lo largo del año suceden más de 100 lluvias de estrellas a pesar de que las Perseidas son el fenómeno popularmente más conocido. Desde mediados de octubre hasta finales de diciembre es cuando se sitúa la mayor concentración.

NOMBRES. Depende de la zona del cielo de la cual parecen provenir.



Ikuspuntu
área de diseño gráfico aplicado

Igor Zabalza Gaztelu
diseñador gráfico

Tel.: 646 787 312
ikuspuntudg@gmail.com

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

La Trufa, una delicatessen

Con la llegada del otoño empieza a desarrollarse uno de los frutos más exquisitos y misteriosos de la tierra: la Trufa.

Podemos encontrar hasta treinta variedades de Trufa. Sin embargo, la más valorada es la Trufa Negra de invierno (*Tuber Melanosporum*).

Se trata de una variedad de hongos subterráneos que se desarrollan en asociación con las raíces de ciertos árboles o arbustos leñosos llegando a establecer una simbiosis beneficiosa para ambos.

Lo más común es que se desarrolle a veinte centímetros de la superficie terrestre junto a las raíces de los castaños, nogales y, especialmente, de las encinas o los robles; esta variedad, la del género *Quercus*, es más propicia para su desarrollo.

Su aspecto es globoso, más o menos redondeada, dependiendo de la estructura del suelo donde se desarrolla. Su corteza es áspera y con un color que va-

La época de recolecta comienza en noviembre y suele alargarse hasta marzo. Y aunque parezca mentira, a día de hoy sigue siendo un regalo encontrarla.



ria de marrón a negro según el grado de maduración. Sin embargo, por dentro es negra con finas ramificaciones blanquecinas. Respecto al tamaño, suele medir de tres a seis centímetros y tiene

un peso variable de 20 a 200gr.

La Trufa está muy apreciada y valorada en la cocina debido a su aroma delicado y penetrante. Dicen que una vez que se prueba es difícil de olvidar.



Avda. Bayona, 13 • 31011 PAMPLONA



Más de 40 años
en tu hogar

CASA FUNDADA EN
1973

c/ Iturrama, 25-27 • Teléfono: 948 25 10 38
c/ Monasterio Oliva, 1 • Teléfono: 948 25 10 38

Aceite, el oro líquido de

El aceite procedente de los olivos, uno de los árboles más antiguos cultivados en el mundo, es el producto estrella en nuestra cocina. Desde la época de los romanos, descubridores de esta grasa vegetal, ha sido venerado tanto a nivel gastronómico como nutricional. Varios estudios han demostrado los beneficios que nos aporta. Por eso, y siendo ahora cuando se produce, os dejamos una breve explicación sobre su elaboración.

RECOLECCIÓN DE ACEITUNAS

El momento óptimo para proceder a la recolecta de los campos de olivo es cuando la mayoría de aceitunas están maduras. Este proceso se puede realizar de tres formas:

- **Ordeño.** Consiste en recogerlas a mano, aunque

también se puede emplear un rastrillo pequeño, y acumularlas en cubos que lleva cada recolector.

- **Sacudido.** La forma de extraer los frutos mediante esta técnica es sacudiendo las ramas. De esta forma, las aceitunas caerán encima de las mantas colocadas debajo de cada árbol. Normalmente se suelen emplear máquinas vibradoras con el fin de agilizar el trabajo.

- **Vareo.** Se apalean los frutos con varas para que caigan encima de las mantas. Aunque este método no es muy recomendable ya que se pueden dañar las olivas en el transcurso.



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

¿Quieres ser masajista?
Formación en quiromasaje

**SHIATSU - DEPORTIVO
AYURVEDA**



*Jai Zoriontsuak!!
iiFelices fiestas!!*

Reparación de Joyería
Reparación de Relojes
Mecánicos -Cuarzo - Pared
Se hacen Baños de Oro y Plata

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

nuestra gastronomía

PROCESADO DEL ACEITE DE OLIVA

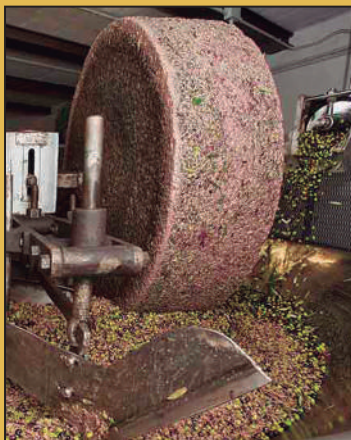
Después de haber recolectado todas las aceitunas se procede a su limpieza. Consiste en quitar todos los restos del campo que se han sumado como pueden ser las ramas o pequeñas piedras. A continuación, se lavan y se clasifican en grupos en función de su calidad. En algunos lugares también las clasifican dependiendo de la variedad.

Una vez que está hecha la selección se pasa a la molienda o más bien conocida como la molturación de la aceituna. Este paso se debe realizar en las 24 horas siguientes a la recolecta con el fin de evitar que el fruto empiece a fermentar y oxidarse.

Una trituradora de martillo o muelas de piedra se encarga de romper los tejidos vegetales para liberar el aceite. El resultado es una pasta homogénea que se someterá a un prensado en frío para sacar el aceite y agua vegetal de las aceitunas.

En este momento se emplea la técnica de decantación para

separar el aceite del agua. Se puede conseguir de dos maneras, mediante la decantación natural o a través de centrifugadoras verticales para evitar la alteración de la calidad del aceite.



Una vez que se ha obtenido el aceite de oliva se pasa al proceso de maduración. Debe conservarse a una temperatura estable que ronde los 15°C hasta el momento de embotellado. Esta técnica se emplea para evitar el enranciamiento o enturbamiento.



DEBES SABER...

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. Se denomina así al aceite en el cual no se han utilizado productos químicos artificiales en su elaboración.

GRADO DE ACIDEZ. Refleja la degradación lipídica (deterioro) que han sufrido las aceitunas en el proceso de producción. Marca la cantidad de ácidos grasos libres que se encuentran presentes en el aceite. Estos ácidos se liberan cuando la aceituna sufre algún tipo de maltrato, ya sea por plagas, en el proceso de recolección, en el transporte,...



Menú casero diario 9,90€
de lunes a domingo

Menú Fin de semana 19,90€

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

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

café bar
picasso



Bizi erritmoa berreskuratuz

Ziur aski udako hilabeteetan eguraldi ona, jaiak eta oporrak direla eta, gehiegikeriak eta elikadurako desorekak izan ditugu.

Horregatik, ikastaro berriarekin bat erritmo normala berreskuratzea garrantzitsua da osasunerako.

Osasuntsu eta taxuz elikatzeak ezinbestekoa da ongi bizitzeko. Gainera, ongi sentitzen lagunduko gaitu, fisikoki zein buru, gorputzez zein pisuz,...

Gogoratu elikadura txarra hainbat gaitzekin lotuta dagoela; minbizia, loditasuna, diabetesa eta bihotzeko eratasunekin adibidez.

Hoberena denetarik jatea da ez baitago jaki oso-osorik. Hori bai, gauza bakoitza behar adina. Kantitatea adinaren, sexuaren, laneko, astialdiko hariketa fisikoaren etabarren arabera neurtzen jakin behar dugu. Kontuan izan behar da ere oberena garaiko jaki freskoak kontsumitzea da.

Gomendatzen da jakiak 4, 5 edo 6 otordutan banatzea egunean zehar (gosaria, hamaiketako, bazkaria, askaria eta afaria), beti jateko ardua errespetatuz.

Sukaldatzerako orduan frijitzea baino elikagaiak egostea edo erretzea aholkatzen da.

Ordutegia:
6:15etatik
15:00etara

PANADERÍA ANE OKINDEGIA

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

Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy

duo de acordeones
Hauspo-K

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273

algo se
cuece



Crema de castaña y calabaza

Ingredientes:

1200gr. de calabaza

300gr. de castaña

1 cebolla

5 dientes de ajo

nuez moscada

pimienta negra

sal

(receta para 4-6 personas)

La receta que os propongo en este número está elaborada con un producto muy característico de esta estación: la castaña.

El primer paso es realizar un corte a las castañas y ponerlas a hervir con un poco de sal durante 30 minutos aproximadamente.

Por otro lado, pondremos aceite de oliva en otro puchero y cuando esté caliente rehogaremos los dientes de ajo y la cebolla picada fina. Mientras tanto, pelaremos la calabaza, le quitaremos las pepitas y la cortaremos en cubos para añadirla a la cazuela. Aderezamos las verduras con sal, pimienta negra y nuez moscada, y lo dejamos que se sofría durante unos cinco minutos. Después, lo cubriremos de agua un dedo por encima y dejaremos que se cueza durante unos veinte minutos. Aprovecharemos este tiempo intermedio para pelar y trocear las castañas.

Cuando la calabaza esté lista añadiremos las castañas y batiremos todo hasta dejarlo bien homogéneo.

Ahora nos queda la mejor parte, disfrutar de esta magnífica crema otoñal.

catering * asados



comida para llevar

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

cestas de fruta



Te ayudamos a sorprender
a los que más quieres con
un detalle fresco y original

Cestas de fruta
Setas deshidratadas
Fruta deshidratada
Chocolate
...

c/ Monasterio de la Oliva, 5 trasera
31011 Pamplona (Navarra)

Telf.: 848 47 15 97 - Facebook.com/cestralimalimon
www.cestralimalimon.com - cestralimalimon@gmail.com

Sendero y subida al Castillo de Aixita

La excursión que os propongo en este ejemplar rodea la Hermana mayor. Además, está acompañada de una subida al castillo con el que se nombra el sendero.

Se trata de una ruta sencilla que transcurre entre hayedos, robledales y pinares. Ideal para recorrerla en familia, a excepción de la subida al castillo (es bastante peligrosa).

Recorrido: 3,8 km
Desnivel: 333 m
Dificultad: fácil
Duración: 1:30 h

Cómo llegar

Tomamos la carretera NA-240 hasta llegar a Irurzun. Entramos en el pueblo y hacia la mitad, giramos a la izquierda sentido Victoria, por la carretera NA-2410. Unos poco más adelante encontraremos la señalización que nos conducirá hasta Etxeberri.

Comenzamos el recorrido partiendo del final de la calle mayor de Etxeberri, al lado de unos paneles explicativos. Comenzamos a subir por el camino que pronto se convertirá en una senda. Este primer tramo es bastante empinado, por lo que tendremos que esforzarnos un poco.

Nos podemos guiar por las balizas verdes y blancas que encontraremos a lo largo de la vuelta.

Al llegar a una palomera abandonaremos momentánea-

mente el trayecto. Junto a ella veremos otro camino. Esta pequeña senda nos llevará hasta las ruinas del castillo de Aixita, antigua fortaleza del Reyno de Navarra.

Debemos tener especialmente cuidado en el último tramo ya que caminaremos por el inicio de la cresta de la hermana mayor (no es aconsejable realizarlo con el suelo mojado ni con niños o niñas pequeñas).

Después de este pequeño esfuerzo podremos hacer un



Iñaki Basterra
fotografía - argazkigintza

retrato
conciertos
ensayos y teatro
decoración
erótica
documentación de proyectos
y otras pedradas

665 90 78 12
blissful@biotive.net





alto para disfrutar de las vistas. Cuando nos hayamos recuperado comenzaremos el descenso, con más atención aún, hasta regresar a la palomera.

En este punto retomaremos la senda. Cruzaremos una puerta y donde encontremos un poste indicativo continuaremos hacia la derecha. Al llegar a un cruce perpendicular con otro camino seguiremos la marcha por la izquierda. Pasados unos veinte minutos habremos llegado a un mirador en el que podremos con-

templar la magnitud de las dos hermanas.

Desde este punto seguiremos por el camino hasta encontrarnos con una bifurcación. Giraremos a la derecha para subir una cuesta un poco empinada. Al llegar tomaremos el camino de la izquierda y continuaremos por la senda hasta llegar a otro poste indicativo.

Ahora ya solo nos quedará bajar la cuesta hasta llegar a donde hemos aparcado.

GAZTELUA. Larraungo iraganbide estrategikoa kontrolatzen zuen gotorleku honek. Era berean, aukera ematen zuen hurbileko beste Gaztelu batzuekin bistaren bidez komunikazioa izateko, adibidez Orarregi eta Garañokoekin.

Haren izena 1210ean agertzen da lehenengo aldiz. Urte hartan Antso VII.a Azkarrak castelum de Aycita aipatu zuen ondokoen foruetan: Arraicega, Guicairudiaga, et de Echaverri et de Irurçun et de Latorlegui et de Aiçorbe et Irunieta.

1276an Fortun Iñiguez de Uriz alkaidea agertzen da garaioko dokumentuetan. Horrez geroztik eskualdeko hainbat arduradun egon ziren.

1462an gatazka zibiletan beaumontarrek -Juan de Erasozkutuariak, zehazki esanda- konkistatu zuten. Esker ona adierazteko Joan II.a erregeak eta geroago bere alaba Leonorrek ezkutari horri ala nola bere senideei Etxeberriko ohiko zergak gehi 51 soldata eta 42 erreku garagar eman zizkieten.

1512an Nafarroaren konkista gertatu eta aste gutxira suntsitu zuten.



EGUZKI
ELECTROMECHANICA

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

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

APUNTO
ELECTROMECHANICA

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

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

Osteguna 8 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30 tertulia coordinada por Ana Muñoz. Se comentará las novelas de Rafael Chirbes, en especial la titulada "En la orilla"

Larunbata 10 sábado

- 20:00h Onki xin: Luis Carrillo & Jabi Izurieta

Asteartea 13 martes

- Biblioteca Yamaguchi. A las 18:00h el grupo Haikus, de Haikunversaciones, se reunirá en la biblioteca para comentar sus creaciones y hablar sobre haikus. Entrada libre

Asteazkena 14 miércoles

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30h encuentro-tertulia sobre comics coordinado por Jesús García Salguero. El tema del mes es África. Se comentarán los siguientes:
 - El cuentacuentos, de Zidrou y R. Beuchot
 - Atar Gull, de Brūno y N. Fabien
 - El pequeño Polio, de F. Boudjellal

Entrada libre (se aconseja haber leído los cómics para participar en la tertulia)

Osteguna 15 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 18:00h cuentacuentos con Kamishibai en la sala infantil. Narradoras: M^a Jesús Ollo y Loli Francés

Ostirala 16 viernes

- 19:30h "Encuentro con productores 3" en el Beer Kupe-

la (c/ Monasterio de Irache, 44)

- 20:00h Onki xin: Garabatos

Larunbata 17 sábado

- 20:00h Onki xin: Alicatê

Larunbata 17 sábado

- 20:00h Onki xin: Txente Bader

Ostirala 30 viernes

- 19:00h "Encuentro con productores 4" en el Beer Kupe-la (c/ Monasterio de Irache, 44)

Larunbata 31 sábado

- 20:00h Onki xin: Vuelo 505

Azaroa Noviembre

Ostirala 6 viernes

- 20:00h Onki xin: Julen de María

Larunbata 7 sábado

- 20:00h Onki xin: Anonymous

Larunbata 21 sábado

- 20:00h Onki xin: Los Feos

Larunbata 28 sábado

- 20:00h Onki xin: Mike Inverno

Local vecinal San Juan Xar

Comienzo de los cursillos del primer cuatrimestre en el local de San Juan Xar (c/ Plaza Monasterio de Irazu, 6 bajo).

arreglos caseros · costura · talla de madera
aerobic-step · hatha yoga · kantuz! · zumba
yoga-pilates-relajación · pintura · danzas vascas
Además, gratuitamente también se ofertan los siguientes: zampanzar, grupo de montaña, comparsa de gigantes, zancos y electrotxaranga

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

Envía un mail a:

ikuspuntudg@gmail.com

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

Bidali mezu bat ondorengo mailera:

ikuspuntudg@gmail.com

ZUMBA

En las instalaciones del C.P. Jose M^a de Huarte (c/Virgen de Ujue, 2)

**Martes y miércoles
de 18:30h a 19:30h**

20€/mes + 20€ de matricula

Inscripciones en la oficina de la APYMA de lunes a viernes de 9:30h a 10:30h y martes de 15:00h a 16:30h

Información por teléfono: 948 170 626 o por mail: apymajmhuarte@gmail.com

Centro de salud de San Juan

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

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre qué es la diabetes
- Talleres sobre alimentación y ejercicio en los pacientes diabéticos
- Talleres sobre hipoglucemias e hiperglucemias y complicaciones
- Talleres sobre el pie diabético y sus cuidados
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre el manejo de inhaladores
- Talleres de Prevención Cardiovascular
- Talleres de hábitos saludables (en pediatría)



689 341 102



arana.pin@gmail.com



Arana

*pinak, giltzatakoak,
botila-irekigailuak...*

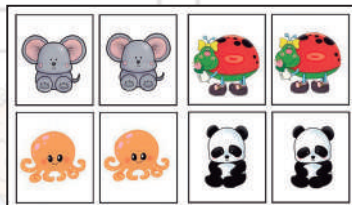
pins, llaveros, abrechapas...

Ejercitando la memoria

La función principal de la dinámica que os proponemos en este número sirve para ejercitar la memoria. Sin embargo, al preparar el juego conjuntamente también ayudará en la mejora de sus habilidades artísticas y manuales. Está pensado para realizarlo con niños y niñas de entre 3 y 6 años.

¿Qué necesitamos?

Cartulina blanca
Pinturas de colores
Tijeras
Regla



Preparar el juego

Valiéndonos de la regla y el lápiz trazaremos distintos rectángulos sobre la cartulina; recuerda que siempre debe ser un número par (este paso probablemente lo tendrá que hacer un mayor). En cada uno de ellos dejaremos que dibuje algo y lo repita en el rectángulo de al lado. Una vez que haya pintado todas las pare-

jas que quiera recortaremos los rectángulos por la línea. Cuantas más cartas preparemos el juego se convertirá más difícil.

¿Cómo se juega?

Ponemos todas las cartas boca abajo y las mezclamos bien unas con otras. Después las colocamos en varias columnas formando un rectángulo. Ahora sólo

queda empezar el juego.

Se levantan dos, si coincide el dibujo las dejas boca arriba y sigues jugando. Si no, vuelves a darles la vuelta y pasa el turno. Ganará quien consiga hacer más parejas.

Ampliando conocimientos

También podemos utilizarlo para ampliar los conocimientos sobre otras materias. Un ejemplo es preparar el mismo juego con distintas temáticas: naturaleza, ciudad, animales,... De esta forma ayudará a la hora de aprender e identificar cada cosa.

Otra aplicación puede ser escribiendo palabras. Así mejorará su caligrafía y le servirá para ampliar su vocabulario. Con el mismo objetivo pero con unos pocos años más también le podría ayudar a comenzar con el aprendizaje de otros idiomas.

**Música en vivo
y monólogos**

**JUEVES
PINCHO
GRATIS**
con tu cerveza

Bar Sorbo
c/ Monasterio Belate, 3 - 5
31011 Pamplona

Taller Belagua
Mecánica - Electricidad
Chapa - Pintura
Diagnóstico - Ruedas

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



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

TOKIKO ETA INPORTAZIOKO ARTISAU GARAGARDOAK
ETXEAN EGITEKO LEHENGAIK ETA EKIPAMENDUA

Monasterio de Irache 44 IRUÑA 848 47 01 53

Bar Cafetería Kendal

C/. Ermitagaña, s/n.

948 27 25 01

31008 PAMPLONA

Estas navidades, ¿quieres hacer
un regalo diferente?

Opari ezberdina egin nahi duzu eguberrietan?

54 DORMITALERIA 54

espacio de creación de artistas/artisauen esparrua

HORARIO De lunes a sábado/Astelehenetik ostiralera
ORDUTEGIA 11:00-13:30 / 17:30-20:30



c/Dormitaleria, 54 · Telf.: 848 470 507 · dormitaleria54@gmail.com · 31001 Pamplona-Iruñea

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

¿Te gustaría anunciarte?
Iragarkirik jarri nahi?

Llama al/dei ezazu: 646 787 312



Trimmer

Disponible en Dormitallería 54, Iruñea



Trimmer Iruñea