

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

16.^{zka}

por Navidad

diciembre 2017





ROPA - REGALOS - ARTESANÍA

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

20 AÑOS

TAI TATTOO PIERCING





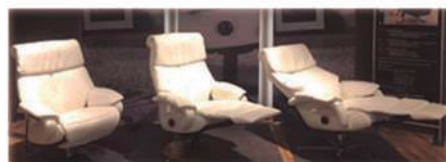
Reservas: 948 351 960
Polígono Plazaola - Aizoaín

¡Celebra tu cumpleaños!

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

¡Parque infantil gratis!



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

GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

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

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

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

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

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-12 Hoy hablamos con... 13-15 El rincón saludable 16-18 Especial Navidad 19-23 Algo se cuece 24 dRutas 26-27 Agenda Kulturala 28-29 Jolasean 30

Sumario



El “hostel” Unzu, ¿realmente es necesario un albergue de estas características en el Casco Viejo?

La plataforma “Casco Viejo para vivir-Bizitzeko Alde Zaharra” cuestiona la necesidad del proyecto para el antiguo local Unzu

6-7



10 razones por las que visitar el Mercado de Santo Domingo

10-11



Nafarroako Konkista karta joka, Navidad en la zona de Martín Azpilcueta y Elektra nos habla sobre su establecimiento

13-15



60º aniversario de Olentzero por el centro de Pamplona

Entrevista a Xabi, presidente de la Asociación Amigos de Olentzero

19-23



Trenza del Reyno

Sorprende a tus comensales con una rica Treza del Reyno

24



Jugar y aprender en familia

30

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Asociación Amigos de Olentzero, Auzoenea, AZ Ekimena, Mercado Sto. Domingo, e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

de
paseo
por el
barrio

¿El Casco Viejo está de n

Encuentros vecinales AZ

El 27 y 28 de octubre las escuelas de San Francisco acogieron la primera asamblea vecinal anual después del desarrollo de AZ Ekimena. Alrededor de 100 personas debatieron sobre los retos y desafíos para reconducir el barrio hacia un modelo sostenible en el que se priorice los intereses del vecindario.



El último fin de semana de octubre, concretamente la tarde del viernes 27 y la mañana del sábado 28, tuvo lugar un encuentro vecinal en las escuelas San Francisco de Pamplona al que asistieron alrededor de 100 personas. En él se sentaron las bases de un proceso de transformación colectiva y colaborativa entre las distintas asociaciones, grupos de interés, vecindario y personas usuarias que viven y

conviven en este emblemático barrio.

A lo largo de esas jornadas hablaron, discutieron y consensuaron sobre lo que está ocurriendo a día de hoy en esta zona: el incremento de negocios hosteleros, de alojamientos turísticos, una pérdida de población constante, el uso del espacio público... hechos que, como nos contó Toni, vecino del barrio y participante de esta jornada, en

los últimos 10 años están provocando una transformación social y urbanística del Casco Viejo bastante alejada de los intereses del vecindario.

En la tarde del viernes se hizo una metodología para abordar las preocupaciones o asuntos de mayor interés. Y con el fin de priorizar los temas a intervenir, se realizó una ponderación entre todos los asuntos que salieron. Finalmente, se decidió comenzar



yoganadis
PAMPLONA

Casa abierta de lunes a domingos

HATHA
VINYASA FLOW
RESTAURATIVA
PRE-NATAL
ROCKET
HIPOPRESIVOS
MEDITACIÓN

Plaza del Castillo, 31 1º Izq · 31001 Pamplona/Iruña
Telfs.: 684 213 508 / 684 108 757
www.yoganadis.es

 YOGA NADIS Pamplona



MAY STYLIST

PELUQUERIA 13



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

moda? + barrio - moda



a trabajar los siguientes: Masificación, ruido e incumplimiento de la normativa; carencias en el sector de la vivienda; usos de espacios comunitarios, dotaciones y espacio público.

En la mañana siguiente, una vez consensuadas las líneas de actuación, comenzaron a planificar las principales acciones que pretendían realizar a lo largo de este curso lectivo a través de los recién creados grupos de trabajo.

HECHOS PRINCIPALES IDENTIFICADOS en función del grado de impacto que se estima que tienen para el barrio:

- 1. Masificación, ruido e incumplimiento de la normativa.** Aumento del sector de la hostelería, eventos, fiestas y el turismo.
- 2. Carencias en el sector de la vivienda.** Compra y alquileres altos, y dificultades para la rehabilitación.

3. Usos de espacios comunitarios. Carencias de estos espacios para la infancia, la juventud y las personas mayores así como el uso de espacio público para uso comunitario.

4. Carencias dotacionales. Instituto de secundaria, servicios públicos y deportivos.

5. Uso del espacio público. Privatización de las plazas.



Presentando este cupón

10% Dto. en tu compra

no acumulable a otras promociones

San Anton, 57. Pamplona-Iruña 948 11 46 07

www.kotonalia.com info@kotonalia.com @kotonalia

regalos - souvenirs

ESTAFETA

Olentzeros
Gigantes de goma
Kilikis - Zaldikos
Camisetas
Opariak
Artesanía
Botas de vino
Txapela

más de 50 años a su servicio

Zorionak eta urte berri on!!

Le atendemos también en c/ Curia, 10, tienda "Larretxea"

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

El “hostel” Unzu, ¿realmente es necesario de estas características en el Casco

El pasado lunes 27 de noviembre la plataforma “Casco Viejo para Vivir-Bizitzeko Alde Zaharra” entregó al Ayuntamiento de Pamplona las 1.000 firmas recogidas para exigir la paralización del proyecto Hostel Unzu así como para hacerle un llamamiento de atención y reflexión sobre el modelo turístico y de barrio que está fomentando en los últimos años.



A escasos días de celebrarse el último pleno del año del Ayuntamiento de Pamplona, la recientemente creada plataforma “Casco Viejo para Vivir-Bizitzeko Alde Zaharra” les entregó 1.000 firmas que habían recogido en contra del Hostel Unzu. Además, han comenzado a sumar adhesiones de los colectivos con el objetivo de hacer frente conjuntamente a esta problemática.

Sin lugar a duda, según nos

ha explicado Oihana, miembro de “Casco Viejo para Vivir-Bizitzeko Alde Zaharra”, el barrio está molesto, descontento y realmente preocupado por el impacto irreversible que puede tener la apertura del Hostel en el vecindario.

Se trata de un proyecto de enorme envergadura con fines turísticos en el centro de la ciudad. Consiste en la creación de un hostel low cost con la capa-

cidad de acoger 277 personas; aunque no lo parezca, similar a la ocupación del Hotel 3 Reyes. Además, está previsto la creación de un chill out en la planta superior así como un bar en la planta baja del edificio. Por lo que, probablemente, también ocuparía parte de la plaza de los Burgos con la colocación de la terraza del negocio.

A día de hoy, y según les han transmitido varios albergues

navarrería, 9 IRUÑA

mongi eTorri

kamiseten estanpazioa reproducciones sobre material reciclado

katiluak, tazas personalizaotas

948 21 33 40 www.mongietorri.com
672 40 13 91 mongietorri@live.com

alfa Asesores

Asesoría laboral, contable y fiscal

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

¿Necesario un albergue Viejo?



GENTRIFICACIÓN. Se refiere al proceso de revalorización de un barrio de clase obrera que se ve desplazado por población de mayor nivel adquisitivo. Se rehabilita la zona para la entrada de negocio, turismo y ocio destinado a las clases medias-altas.

Este proceso acaba por hacer insostenible la vida en la ciudad, al menos en las zonas céntricas y conlleva el desplazamiento a zonas periféricas.

colindantes, no existe semejante demanda turística. Además, fomentaría un turismo de borrachera e incrementaría aun más la sobreexplotación a la que se enfrenta el corazón de la ciudad.

Por otro lado, Oihana también ha querido aclarar que no se muestran en contra del turismo, sino que éste sea amable y respetuoso con los intereses colectivos del vecindario.

Estas razones, junto a la falta

de consciencia del problema que supone el proceso de transformación al que se está sometiendo el Casco Viejo, han sido las propulsoras para que, a partir de ahora, esta plataforma comience a concienciar al vecindario sobre el impacto real de este proyecto.

CASCO VIEJO PARA VIVIR. Se trata de una plataforma creada a raíz de los encuentros vecinales AZ que se desarrollaron el últi-

mo fin de semana de octubre en las escuelas San Francisco de Pamplona. Entre todos los temas abordados se detectó que una de las actuales problemáticas del barrio era la masificación y gentrificación del Casco Viejo. Por eso, se decidió crear una plataforma junto con los colectivos del vecindario para abordar esta problemática y, más concretamente, luchar contra este nuevo proyecto urbanístico.

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

Zorionak eta urte berri on!!

También en: c/ Puerto, 3 (Donosti)

mundoraintxe

Zorionak eta urte berri on!!

c/ Nueva 123 • 31001 Pamplona
Telf.: +34 948 21 30 33 • www.mundoraintxe.com
info@mundoraintxe.com • mundoraintxe@gmail.com

Leloak dion bezala, “erantzunik gabe

Azaroaren 24ko gauean ehundaka emakume beltzez jantzita, aurpegia estalita eta antortxak eskuan zeuzkatelarik manifestaldi harrigarri bat burutu zuten Alde Zaharreko kale nagusietan zehar borroka eta autodefentsa feminista aldarrikatzeko.



Emakumeen Aurkako Indarkeria-ren Nazioarteko Egunaren aurreko gauean, Iruñeko Udal plazatik ehundaka emakume atera ziren beltzez jantzita, aurpegia eztalita eta eskuan antortxak eramaten zutelarik gabeko 22:00etan borroka eta autodefentsa feminista

aldarrikatzeko.

Manifestaldi oso harrigarria izan zen; agerian geratu zen emakumeek sentitzen duten amorrua indarkeri matxista ez tratatzeagatik dagokion bezala, hau da, gizarteko lehen ordeneko arazo larria bezala.

Emakumeen aurkako indarkeria giza eskubideen aurkako bortxaketa sendoa dela inork ez du zalantzan jartzen. Ordea, agerian geratzen da eguneroko bizitzan, momentuz, ez dela ia deus egiten ekiditzeko.

Urrutira joan gabe, azkenengo urteetan Sanferminetan gertatutako eraso sexisten inguruan emandako trataera besterik ez dugu aztertu behar. Emakumeek kontatutako errealitatea zinistu ordez zalantzan jarri izan da kasu guztietan gizarteko esparru orotan: komunikabideetan, epaiketan... Hildo beran, zer esatekorik ez daukagu mikromatxismoen inguruan.

Indarkeri matxista gizarte osoari dagokion arazo larria da. Eta honekin amaitu nahi bada, guztion konpromezua ezinbesteko da. Horregatik, indarkeri sexis-tarekin amaitzen ez den bitartean, ez litzaiguke harritu behar halako manifestaldiak kaleetan zehar ikusten jarraitzea.



FM 98.3

EUSKALERRIAIRRATIA.EUS
IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU

eko erasorik ez!”

Azaroak 25. Ohikoa den bezala, Emakumeen Aurkako Indarkeriaren Nazioarteko Egunean ehundaka lagun atera ziren indarkeri matxista zalatzeko. Arratsaldeko 20:00etan Iruñeko Gaztelu enparantzatik irten zen Euskal Herriko Koordinadora feministak deituriko manifestaldia.

Aurtengo leloa “Zure egia gurea eginez” izan zen. Honen bitartez, genero biolentzia jasan duten emakumeen hitza eta historien defentsa indartu nahi izan zuten. Gezurra iruditu arren, orokorrean emakumeen egia kuestionatzen baita gizarteko esparru orotan.

Bestaldetik, Iruñeko udaletxeak hurrengo astean ekimen ezberdin burutu zituen “Iruñak ezetz dio” lelopean guztion den arazo sozial hau ikusgai egiteko.



10 razones para visitar el Mercado de Santo Domingo y alguna más en Navidad

1. Entrar en el mercado es siempre una experiencia única, al atravesar sus puertas encontrarás un edificio que conserva su estructura original (1876) con una maravillosa luz natural y un gran colorido.
2. Según dicen las crónicas, fueron los carniceros del Mercado de Santo Domingo los que comenzaron a conducir las reses de lidia desde el campo del Sadar hasta la plaza del Castillo corriendo ante ellos y dando origen así al famoso encierro de los Sanfermines.
3. Visitar este mercado, el más antiguo y céntrico de Pamplona, es tomar el pulso a la ciudad, a sus costumbres y al carácter de sus gentes.
4. El ambiente. Seguro que no es como en el pasado, pero



comprar en un mercado tienen algo de aventura todavía. Pasear por sus "calles" es puro placer.

dad, fresca y buen precio en los productos de la tierra.

6. Al visitarnos participas en un modelo económico más humano basado en la confianza, ya que los puestos

- 5- El Mercado de Santo Domingo siempre ofrece cali-

INFORMATICA SAN FERMIN S.L.

ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO

¡Feliz Navidad y próspero año nuevo!

Zorionak eta urte berri on!

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

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

info@informaticasanfermin.com

los burgos de Iruña

Zorionak!

TABERNA

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

e Santo Domingo...



del mercado forman parte del tejido socio-económico del barrio.

7. Se preocupan por los alimentos, porque sepas de dónde viene lo que comes

y quién lo produce. En la mayoría de los casos, los propios puestos son a la vez productores.

8. Puedes pedirles consejo sobre preparaciones y recetas culinarias.
9. Vas a un espacio público, donde la plaza central del Mercado sirve de foro y de lugar de encuentro.
10. Al estar en el centro de la ciudad la oferta de bares para tomar una cervecita después de las compras es enorme, pero si quieres disfrutar de algo realmente diferente, puedes visitar su rincón gastronómico "El Zacatín". Un local donde todo se ve, se toca, se prueba y se comparte; levantado en la salida al antiguo pasaje del Zacatín, donde tomar un café a diario con delicio-

sos pinchos o vermouths especiales y de diseño los fines de semana.

Este año el mercado se sumerge en las navidades de la mano de la Asociación de Vecinos del Casco Antiguo, quien les hizo el honor de encender la renovada iluminación navideña el pasado 25 de noviembre.

Los días de Navidad son días de recibir en casa y celebrar con las amistades. Por eso, el mercado quiere ayudarte en estas fechas a preparar deliciosas y originales recetas, para sorprender a tus invitados sin invertir mucho tiempo en la cocina para que todos podamos disfrutar de las veladas.

Podréis encontrar sus propuestas gastronómicas en su blog viveelmercado.com. Y si lo que quieres es aprender en directo y degustar alguna de las propuestas, acércate a la plaza el 14 y el 21 de diciembre a las 12:00h y déjate sorprender.



yolandagoñi

estética - quiromasaje
especialista en estética del pie

San Antón, 34 bajo
31001 PAMPLONA

Telf.: 948 210 323
www.yolandagoni.com

Zorionak
eta urte
berri on!



**CARNICERIA-CHARCUTERIA
HARATEGI-URDAITEGI JAVIER**

txistorra, quesos, patés, embutidos y gran
surtido de carne: ternera, cerdo, cordero y aves

SAN ANTON 27 PAMPLONA-IRUÑA 948 222700



En búsqueda de Olentzero

Al parecer, Olentzero va a repetir el camino que estrenó el año pasado. Así que en esta ocasión se ha vuelto a organizar una excursión desde el Casco Viejo de Pamplona hasta Torres de Elorz para llegar a su encuentro.

Tendrá lugar el próximo sábado 16 de diciembre. La hora de partida será a las 17:00h en punto desde la cuesta de Labrit, por lo que la organización recomienda llegar un cuarto de hora antes si no quieres quedarte sin la oportunidad de ir a buscar a

Olentzero. Por otro lado, para evitar la llegada masiva de vehículos al pueblo, la organización recomienda ponerse en contacto con Auzoenea para compartir trayecto.

24 de diciembre. Y por fin, el momento más esperado: Olentzero llega al barrio. Parece ser que volverá a entrar al Casco Viejo navegando por el río Arga. Así que se le recibirá sobre las 11:00h en el puente de Curtidores. Y como probablemente lle-

gue destemplado por el largo y frío trayecto, se le acogerá con una chocolatada popular que tendrá lugar a la misma hora en la plaza de la O.

Media hora más tarde, y después de haber templado el cuerpo, comenzará la kalejira que recorrerá las distintas calles del Casco Viejo de Pamplona. El itinerario de este año será el siguiente: Plaza de la O, Santo Andia, San Lorenzo, Calle Mayor, Jarauta, Plaza del Ayuntamiento, Navarrería y plaza San José.

auzoenea

alde zaharreko komunitate gunea
centro comunitario del casco viejo



hoy
hablamos
con...

NAFARROAKO KONKISTA karta-jokoa

Kartherria proiektuak
NAFARROAKO KONKISTA
deituriko karta-jokoa berriki
kaleratu du, baina ez nola
nahiko karta-jokoa! Musean
aritzen zaren bitartean,
gure herriko historian
murgildu baizaitezke...



Zertan desberdintzen da karta-joko hau ohikoetatik?

NAFARROAKO KONKISTA mus motako karta-jokoa da. 40 kartek, Martintxo Altzuetaren marrazki bana aurkezten dute, gertaera, pertsonai zein toki desberdinena, azalpen txiki batez lagunduta, 1512ko konkista eta hurrengo urteetako deskonkista saiakeretara hurbilduko gaituena.

Nori zuzenduta dago?

Modu arin batean, formakuntza historiko euskaldun bat eskaintzea da helburua. Beraz, gure

historia ezagutu nahi duten gazteentzako aproposa izan daiteke, edota euskararen munduan murgildu nahi dutenentzako. Hori da Kartherria proiektuaren helburua, oraingo honetan, Nafarroako konkista gai nagusi duelarik. Aipatzekoa da karta-joko hau Nafarroako Hezkuntza Departamentuak material didaktiko bezala onartu duela, gure herrialdearen historiaren alorrean duen balio pedagogikoagatik. Baita ere kartetan jolastu nahi dutenentzako, edota bildumazaleentzako.

Auzoan, non lortu dezakegu?

Huarte estankotan salgai izango dira, Martin Azpilkueta kallean. Baita ere, Alde Zaharrean: Abarzuza (Santo Domingon) eta Luquin (San Frantziskon) liburutegietan eta Echeve (Merkaderesen), Estafeta eta Olentzero (Estafetan biak) souvenir dendetan. Bestalde, Kalixto tabernan (San Frantziskon) azaroa arte ikusgarri egongo den erakusketa bat prestatu dugu, karta-jokoaren marrazkiekin, bere eduki historikoan sakonduko duena.

NAFARROAKO KONKISTA

karta-jokoa

689 341 102
kartherria@gmail.com

bai **KARTHERRIA**
karta-joko euskaldunak

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



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

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

A continuación os enumeramos la programación que han desarrollado:

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

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

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

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

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

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

Elektra tattoo & piercing

El estudio de tatuajes y piercing Elektra, situado en la calle Estafeta 34, ha renovado su establecimiento dotándolo de un nuevo enfoque. Además, cuenta con dos cabinas más para poder trabajar.



Este mes el estudio de Tattoo y Piercing Elektra cumple 19 años; concretamente, abrió sus puertas al público en este barrio el pasado diciembre de 1998. Desde entonces, y a pesar de llevar tantos años, las ganas que tienen de seguir aprendiendo, renovándose y haciendo cada día mejor su trabajo van en aumento.

Este año ha sido especial porque ha renovado su espacio

de trabajo. Le ha dado un nuevo enfoque y además, han abierto 2 cabinas disponiendo así de mayor espacio para poder trabajar.

Ahora mismo el equipo de Elektra está formado por 5 personas: los tatuadores Juan Maravi y Mik Zion, las piercers Mónica Elektra, al laser Vicky Lasterra y la recepcionista Esther Jiménez. Sin embargo, su idea es que con el tiempo aumente un poco más

su equipo y, del mismo modo, ir trayendo tatuadores invitados en momentos puntuales.

Respecto a los tatuajes, su modalidad de trabajo consiste en realizar el diseño que quiere cada cliente. Para ello, les ponen en contacto directo con el profesional que se encargará de tomar todos los requerimientos para el diseño y proceder a realizarlo. Una vez aprobado el dibujo final pasan a la elaboración del tatuaje. Cuentan con un enfoque artístico, profesional y completamente consensuado basado, principalmente, en el estilo tradicional, el japonés y el geométrico.

Por otro lado, tenéis la posibilidad de ver y seguir los trabajos que realizan tanto en su cuenta de Instagram como en Facebook.

Mónica, propietaria de Elektra, os invita a conocer el nuevo espacio e introducirse en este mundo tan misterioso como atractivo y cautivador. Estará encantada de aconsejarte y explicarte todo lo necesario para que tu decisión sea la más acertada.





c/ Estafeta, 34 · Pamplona | Tel. 948 210 647 · 670 531 593
@elekratattoopiercing | elekratattoopiercing@gmail.com

30 años de sensibilización

El pasado 1 de diciembre se celebró el Día Mundial de Lucha contra el SIDA. Como es habitual la Comisión AntiSida de Pamplona junto con Sare convocaron una concentración en el Parlamento de Navarra. Y hemos querido aprovechar la ocasión para hacerles una entrevista.



Han pasado ya 30 años desde que la Comisión AntiSida de Pamplona abriera sus puertas al público en el Casco Viejo de Pamplona. Desde entonces su labor ha consistido en la sensibilización, prevención, información y en ofertar servicios sobre VIH/SIDA y salud sexual. Además, desde entonces han ido creando redes de apoyo y acompañamiento a personas que viven y conviven con el VIH.

A lo largo de todos estos años han ofrecido servicios como: información sobre VIH/SIDA y salud sexual; talleres formativos; prueba VIH anónima, confidencial y gratuita; atención, acompañamiento y soporte emocional; distribución de material preventivo.

Ángel, miembro de la Comisión, nos ha respondido a las siguientes preguntas con el obje-

tivo de conocer y profundizar en esta materia.

¿En qué consiste la enfermedad del VIH/Sida?

En primer lugar quiero aclarar que el VIH es un virus que ataca el sistema defensivo de las personas. Las siglas hacen mención al Virus de Inmunodeficiencia Humana. Mientras que el SIDA es la fase en la que el VIH ha deteriorado tanto las defensas del organismo que cualquier enfermedad, como una gripe, puede convertirse en muy problemática.

¿Cómo se transmite?

El VIH se transmite por unas prácticas muy concretas. En la actualidad, casi podría considerarse un virus de transmisión sexual ya que más del 90% de las transmisiones se producen por prácticas sexuales.

Principalmente se transmite en relaciones de penetración

anal o vaginal sin preservativo. También, aunque resulte más difícil, a través del sexo oral; dependiendo de otros factores como el hecho de que eyaculen en la boca.

¿Cuánto tiempo tarda en aparecer el SIDA en las personas infectadas con el VIH?

No tiene por qué aparecer la fase SIDA. A día de hoy, y gracias a los nuevos tratamientos, estamos viendo cómo personas portadoras del virus con un diagnóstico precoz, la medicación y un seguimiento médico, consiguen la misma calidad y esperanza de vida que el resto de la población sin llegar a la fase SIDA.

Por otro lado, la correcta medicación implica que la concentración de virus en sangre sea muy baja; a esto se le denomina indetectable.

Que una persona con VIH

ón y asesoramiento sobre el VIH

sea indetectable es fundamental para su propia salud y para romper la cadena de transmisión del virus. Por ese motivo, en los últimos años se está impulsando el diagnóstico precoz como estrategia fundamental de intervención. Cabe destacar que en la actualidad alrededor del 20% de las personas portadoras de VIH no lo saben.

Has mencionado el PrEP. ¿En qué consiste?

Es la profilaxis pre exposición. Se trata de una opción adicional de prevención del VIH que consiste en el uso de medicamentos antirretrovirales por personas que no tiene el virus para evitar la transmisión del VIH. una herramienta que ya se ha puesto en marcha en algunos estados como Francia o EEUU (en el estado español de momento no está disponible).

Existen dos maneras de tomarla, diariamente o puntualmente en previsión de un encuentro con prácticas de riesgo. En este caso, se administraría una dosis las 24h previas y otras dos, consecutivamente, a las 24h y 48h.

Sin embargo, aunque bien es cierto que disminuye el riesgo de transmisión, no es efectiva en el 100% de los casos. Además, no te protege de ninguna otra clase de infecciones de transmisión se-

xual como puede ser la gonorrea o la sífilis.

Desde la Comisión todavía no tenemos una opinión fundamentada al respecto, ya que entra en juego a qué personas se le suministraría y si, en caso de hacerlo, se injiere correctamente.

En lo que respecta a Navarra, ¿podrías explicarnos en qué lugar se encuentra?

Similar a los datos que se manejan en el mundo occidental; una prevalencia que se mantiene más o menos constante. Aunque sí que es cierto que en los últimos años ha habido un repunte entre hombres que tienen sexo con hombres. Por eso, es dentro de ese colectivo donde estamos intentando hacer campañas específicas y de mayor sensibilización.

Se podría hacer dos grandes grupos de personas en los que está habiendo mayor transmisión: hombres que tienen sexo con hombres y jóvenes.

Si pasamos a analizar los datos podemos ver cómo en Navarra están apareciendo al año entre 5 y 8 casos por cada 100.000 habitantes. De ellos, el 53% de los casos corresponde a hombres que tienen sexo con hombres. También resulta alarmante que el 39% de los diagnósticos positivos se realizan en menores

de 35 años, entre los cuales el 44% es en mujeres.

Quiero remarcar que aunque los datos muestren que el colectivo de hombres que tienen sexo con hombres es en el que más incidencia tiene, se trata de un virus que puede transmitirse a cualquier persona ya que el problema reside en las prácticas de riesgo.

Por lo que comentáis, parece que se ha bajado el listón en este sentido. ¿Resulta necesario seguir haciendo hincapié en este mensaje?

Sin duda alguna, y por eso seguimos trabajando. Han cambiado muchas cosas desde que apareciera el virus a primeros de los 80. Pero si algo sigue muy parecido es el estigma y los prejuicios. Por eso, seguimos trabajando la concienciación y sensibilización.

Existen muchas personas que se sienten excluidas del problema, y no existe nada más erróneo que pensar así. Ni el aspecto de las personas, el amor o la confianza previenen contra el VIH.

Del mismo modo, pensar que este virus responde a ciertos grupos marginales o de riesgo es otra idea completamente equivocada. Tenemos que tener claro que no se trata de grupos de riesgo, sino de prácticas de



riesgo.

Entonces, ¿realmente no existen grupos con mayor probabilidad de contraerlo?

Como acabo de comentar, no existen grupos de riesgo sino unas prácticas muy concretas a través de las cuales cualquier persona puede contraer el virus. Y estas las pueden llevar a cabo cualquier clase de persona, ya sea joven, mayor o deportista.

¿Cuál es el principal problema que nos lleva a no poder frenar el gran número de transmisiones existentes?

Creo que la falta de una educación sexual de calidad en el ámbito escolar. La información que se adquiere sobre el sexo no es nada rigurosa y está plagada de mitos.

Una persona informada tiene más herramientas y tendrá su salud más presente, con lo cual es más fácil que evite las prácticas de riesgo y que se valore más a sí misma.

Pasemos a hablar sobre la estigmatización que sufren las personas con VIH/SIDA.

¿Cómo debemos tratar a una persona portadora del virus para evitar la discriminación social y laboral?

Igual que a cualquier otra persona, sin lugar a dudas. Tenemos que tener claro que el VIH no se contagia, sino que se transmite por unas prácticas muy concretas. Por lo tanto, cualquier actividad cotidiana como ducharse, abrazarse, besarse, compartir los cubiertos... y por supuesto convivir, no conlleva ningún riesgo de transmisión.

Las personas portadoras del virus tienen una vida igual que el resto. Y, probablemente, convivimos sin saberlo con personas que tienen VIH.

En lo que respecta a nuestra propia salud, tenemos que ser conscientes que sólo nosotros mismos somos responsables. Si las prácticas son seguras no hay ningún riesgo de transmisión.

¿Cuáles son los avances más importantes que se están produciendo en el abordaje del VIH?

Creo que se centra en la mejora

de los tratamientos. A día de hoy son muy eficaces. Están consiguiendo que la carga viral de las personas portadoras sea muy baja consiguiendo que no lo puedan transmitir.

Sin embargo, tenemos que seguir trabajando la sensibilización y visibilización para romper el estigma y los prejuicios sociales ya que en este sentido no ha cambiado mucho.

Ahora bien, estoy hablando en nuestro entorno occidental. En el resto del mundo la medicación es muy cara y difícil de conseguir. Por eso, el objetivo a escala mundial reside en conseguir una medicación universal y accesible para todas las personas.

¿Creéis que se llegará a erradicar el virus?

Yo soy optimista. De hecho, nuestro objetivo es desaparecer. Si queremos que este momento llegue, y a esperas de que consigan el fármaco que lo elimine, lo más importante en estos momentos es el diagnóstico precoz.

Si te diagnostican VIH en un periodo temprano desde que lo has adquirido y comienzas el tratamiento la medicación es más eficaz. Además, se consigue romper la cadena de transmisión.

Para finalizar, ¿quisieras añadir alguna cosa más?

Comentaros que nuestro local se encuentra en la calle Carmen 13 donde te atenderemos con gusto. Disponemos de material preventivo como lubricante y preservativos. Además, realizamos pruebas anónimas, confidenciales y gratuitas. Así que para cualquier duda puedes llamarnos al 948 21 22 57 o bien pasarte por aquí.

especial
Navidad

60º aniversario de Olentzero por el centro de Pamplona



¿Cómo fueron sus inicios?

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

el interior de los locales de San Antonio.

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

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

Han pasado muchos años des-

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

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

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



- Estudios Audiológicos
- Adaptación de Audífonos
- Pilas y accesorios
- Sistema Baha



Chapitela 21, Bajo · IRUÑA - PAMPLONA
Tel./Fax: 948 224 265
ausorpamplona@hotmail.com





Regalos para todos y todas
Opariak denontzat



e/ Santo Domingo, 29 · 31001 Pamplona Iruñea · Telf.: 948 213 213



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

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

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

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

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

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

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

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

Entendemos que le hayan puesto novia por el momento social en

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

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

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

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

20 AÑOS

LUQUIN

LIBRERÍA PAPELERÍA

20 URTE

Jai zoriontsuak!
¡Felices Fiestas!

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

VERMUTERÍA

DESDE 1963

ESPECIALIDAD EN FRITOS DE HUEVO

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



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

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

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

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

Y al igual que el año pasa-

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

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

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

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

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

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

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



**Gabon zoriontsuak
eta Urte berri on!**

Echeve

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

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



LISLORE

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



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

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

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

Pasemos ahora al plano personal. Estas fechas, obviamente,

son muy significativas. ¿Cómo vives este momento?

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

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

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

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

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



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

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

más se puede asimilar.

Para finalizar, ¿podrías compartir alguna anécdota?

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

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

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

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

Belenes
camisetas · regalos
Recuerdos de Pamplona

C/ Mayor, 60 · 31001 Pamplona
erlapedidos@yahoo.com
T. 948 223 695 · M. 678 949 307

Zorional eta urte berri on!

MESON de la NABARRERIA

algo se
cuece



Ingredientes:

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

Trenza del Reyno

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

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

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

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

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

Barazkiak eta frutak
Rakel y Nieves

JAI ZORIONTSUAK
OPA DIZUEGU!!
¡¡FELICES FIESTAS!!

reparto a domicilio

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

markaje

100 ctas técnicas personalizadas a 1 color	329€	1000 tarjetas de visita 2 caras a todo color	79€	10 polos blancos personalizados a 1 color	119€	500 mecheros personalizados a 1 color	199€
---	------	---	-----	--	------	--	------

También personalizamos regalos con tus diseños desde una unidad. Precios especiales para grupos.

www.markaje.com
c/ mercado n°1 bajo (PAMPLONA)
948 22 24 86



**¡Feliz Navidad!
Zorionak eta
urte berri on!**



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



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



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

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



Circuito de las Roscas

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

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

Cómo llegar

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

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

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

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

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

La Barbería de San Nicolás
 ¡Felices Fiestas!!
 Plaza San Nicolás, 39 • 31001 PAMPLONA
 Telf.: 948 22-99 19 • peluquero@hotmail.com

EL PATIO DE LAS COMEDIAS Taberna
 c/ Comedias, 12 - 31001 PAMPLONA
 RESERVAS 948 213 346
reservas@paticomedias.es - www.paticomedias.es



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Zabaldi

urtez zirikatzen*

Anima zaitez gurekin ospatzera!

*CIRIQUEAR: Empujar, incitar, hurgar, enredar, avivar, revolver, atizar

*ZIRIKATU: Bazterrak nahasi, irauli, ziztatu, kilikatu, eragin, tentatu.

Navarrería, 25 • www.zabaldi.org • info@zabaldi.org • @Zabaldi

Jueves 14 osteguna

- 19:30h Zentral: concierto de "The Toy Dolls" y "Crim"

Viernes 15 ostirala

- 19:00h Presentación de libro: "Navarrismo pop" en Katakarak (c/ Mayor, 54)
- 21:00h bar Terminal: concierto de "The keostias band"

Sábado 16 larunbata

- 18:00h Escuela Navarra de Teatro: "La dernière danse de Brigitte", obra de Zero en conducta. Precio: 6€ en taquilla y web
- 20:00h bar Infernu: concierto de "Kabbalah" (rock Iruña)

Domingo 17 igandea

- 18:00h Escuela Navarra de Teatro: "La dernière danse de Brigitte", obra de Zero en

conducta. Precio: 6€ en taquilla y web

Viernes 22 ostirala

- 22:00h bar Terminal: concierto de "The Trikiteens"

Sábado 23 larunbata

- 11:30h Zentral: fiesta de bienvenida a Olentzero
- 20:00h Zentral: concierto de "Lendakaris Muertos"

Domingo 24 igandea

- 11:00h Olentzero llegará al puente de curtidores y de ahí se dirigirá a la chocolatería popular que tendrá lugar en la plaza de la O. Después, a las 11:30h saldrá la kalejira con Olentzero.
- 18:00h Olentzero de Pamplona. Sale desde la escuela de artes y oficios

Lunes 25 astelehena

- 20:00h Zentral: festival Santaspascuas

Martes 26 asteartea

- 18:30h Escuela Navarra de Teatro: "¡Rebelión diyeridú!", obra de Javier Izcue. Precio: 7€ en taquilla y web. Más sesiones: todos los días del 27 al 30 de diciembre y del 2 al 7 de enero, excepto el 5 de enero

Miércoles 27 asteazkena

- 11:00h 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



Urtarrila Enero

Sábado 6 larunbata

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

Sábado 13 larunbata

- 21:00h bar Infernu: concierto de "Dominium" (metal Gipuzkoa)

Viernes 19 ostirala

- 22:00h bar Terminal: concierto de "Mosh"

Sábado 20 larunbata

- 18:00h Escuela Navarra de Teatro: "La escuela encantada, obra de rosalia Mowgli. Precio: 6€ en taquilla y web
- 21:00h bar Infernu: concierto de "Incursed" (viking metal Bizkaia)

Viernes 26 ostirala

- 22:00h bar Terminal: concierto de "Hushlaw"

Sábado 27 larunbata

- 21:00h bar Infernu: concierto de "Etorkizun Beltza" (metal Bizkaia)

diferentes lenguajes, creada en torno a diferentes cuentos y narraciones para cada sesión.

Precio: 4€. Abono para las 4 sesiones: 12€

Jueves 28 osteguna

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

Viernes 29 ostirala

- 11:00h a 13:00h Escuela Navarra de Teatro: "Échale cuento...¡y juega!"; actividades teatrales (infantil, de 4 a 9 años). Precio: 4€
- 19:30h Zentral: concierto de fin de año con Tracción, H13, Legalize Murder e Impacto

Sábado 30 larunbata

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

Domingo 31 igandea

- Noche vieja

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)



Jugar y aprender en familia

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

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

¿QUÉ OBJETO FALTA?

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

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

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

DOMINÓ DE BASTOS

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

Gana el que antes se quede sin cartas.

Fomenta la lógica, la observación y la deducción.

ROMPECABEZAS

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

piezas de distintas formas o tamaños.

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

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

EL ESPEJO

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

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



BIAK

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.

WWW.GRAFICASBIK.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

Respira



Yoga, Danza y
Meditación

Regaláteleo

Clases regulares en Plaza del
Castillo y Rochapea.

Apuntate en 634400332
Mas info: carolinabewen@facebook.com
Escribenos: carolinabewen@gmail.com



Hosteria del Temple

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



BAZTAN



c/ Berria-Nueva, 125
Iruña-Pamplona
Telf.: 948 57 10 45

Cervezas artesanas y de importación
Sidra de Kupela
Los pinchos de "Leti"
Rugby TV

2017 Navidad · Eguberriak 18 en la zona Martín Azpilcueta

**Sorteo de un
VALE DE COMPRA DE 3.000€**
3.000€-ko EROSKETA BALEAren zozketa

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



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

Castañero / Gaztain-saltzailea
29 de diciembre a partir de las 11:00h
en Martín Azpilcueta 11

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

Iluminamos la zona comercial | Zonalde komertzialaren argizketa

Bases en los establecimientos asociados

ORGANIZA
ANTOLATZEN DU:

COLABORAN
LAGUNTZEN DUTE:






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

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

Komertzio txikietan bizilagunen arteko erlazioa ematen delako



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

Auzoko aktibitateak lagundu eta bizia ematen diolako

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

Erosketak egiteko kotxearen beharrik ez duzulako, beraz kutsadura ekiditen duzu



Porque tú les importas y te dan un trato personal

Lehentasuna zu zeu zarelako