

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

# DONIBANE

4. zka

por otoño

octubre 2014



# BERNINA Navarra

## Máquinas de coser

[www.berninanavarra.com](http://www.berninanavarra.com)  
[info@berninanavarra.com](mailto:info@berninanavarra.com)

\*Patchwork

\*Corte y confección

\*Aprende a coser

\*Reparación

\*Distribuidores y técnicos de

**BERNINA+**

made to create

Navarra y Zona norte



c/ Monasterio de la Oliva, 31 · 31011 Pamplona · Tfno.: 948 251 148 / 625 52 29 60



**CITIZEN**  
Eco-Drive

**JESUS HUARTE**



Taller propio de  
*Joyería y Relojería*

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

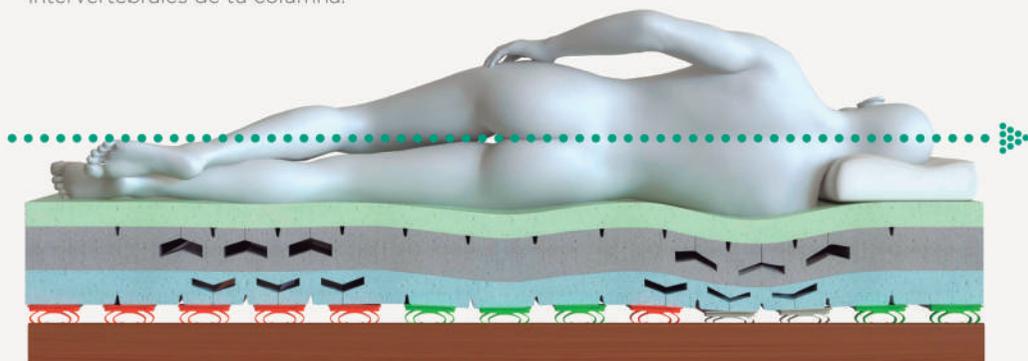
## NO HAY PERFECCIÓN SIN **PERSONALIZACIÓN.**

Construimos colchones atendiendo criterios médicos y ergonómicos, que garantizan la estabilidad total y simétrica de los discos intervertebrales de tu columna.

**GORRICO**

**SISTEMAS DE DESCANSO**

[www.gorricho.com](http://www.gorricho.com)



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

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

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

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

# Sumario



## Un barrio lleno de color

El pasado sábado 20 de septiembre se desarrolló la 3ª edición del día del barrio. Una jornada en la que centerares de personas, acompañadas del buen tiempo, pudieron disfrutar de las diversas actividades organizadas en San Juan.

**10-11**



## Llega el 5º contenedor a San Juan

El próximo lunes 3 de noviembre comenzará la recogida selectiva de materia orgánica en el barrio. Los nuevos contenedores serán instalados los días 1 y 2 de noviembre.

**14-15**



## La Relojería-Joyería Garijo y el Estanco Huarte abren sus puertas al barrio

**16-17**



## Consejos para la recolecta de setas

Es la temporada de recogida, por eso, es conveniente estar bien preparado e informado para que luego no haya sustos.

**20-21**



## Milhojas de hor-talizas y champiñones

Un plato elaborado que gustará.

**25**



## Sintiendo el entorno

Aprender jugando.

**30**

### EDICIÓN

Ikuspuntu

### REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### FOTOGRAFÍA

Asociación de Comerciantes de San Juan, Ermitagaña y Mendebaldea, SanJuanXar e Igor Zabalza Gaztelu

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

### IMPRESIÓN

Gráficas Biak

### DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

de  
paseo  
por el  
barrio

# La nueva Asociación de Comerciantes entrega 1140€ a sus clientes

La recién creada Asociación de Comerciantes de los barrios de San Juan, Ermitagaña y Mendebaldea entregó el pasado viernes 20 de junio los premios

correspondientes a la campaña Comercio Hace Ciudad. Mil ciento cuarenta euros a repartir entre doce afortunados.

De entre las cientos de papeletas recibidas en los establecimientos de la asociación (comercio, hostelería y servicios), doce, al azar, fueron las premiadas. Así daba broche final la nueva Asociación de Comerciantes a la campaña Comercio Hace Ciudad.

Comercio Hace Ciudad, es una campaña organizada por el Ayuntamiento de Pamplona, junto con las asociaciones de comerciantes, que en esta ocasión contaba con la participación de los establecimientos de estos barrios pamploneses. La campaña, inaugurada el 2 de junio, tuvo dos grandes hitos: la participación en un sorteo entre los clientes de la asociación y un evento de dinamización de calle, realizado



el pasado 13 de junio en la plaza Azuelo en el que las familias pudieron disfrutar de actividades lúdicas para los más pequeños

Así, aquel viernes se entregaron los premios a los ganadores del sorteo, vales de 95€ para canjear en los establecimientos

asociados. Los y las afortunadas fueron: M<sup>ra</sup> Jesús Adin, M<sup>ra</sup> Jose Arregui, Betty Baez, Nunci Ezcurra, Alicia Salvador, Sabina San Martín Asiain, Erika, Cristina Goienetxe, Sagrario San Juan, Itziar López, Esther Ciaurriz, Mario Zuzar.



Igor Zabalza Gaztelu  
diseñador gráfico

Tel.: 646 787 312  
ikuspuntudg@gmail.com

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

# El mejor pintxo en el bar Gartxot

El bar Gartxot de San Juan, con su pintxo denominado “de lo nuestro”, resultó ganador del primer premio de la V. edición de la semana del pintxo de San Juan.



La primera semana de junio, concretamente del 2 al 8, se desarrolló en el barrio la V. Semana del pintxo. Durante estos días, por 2,50€ el vecindario pudo tomar un pote y degustar la creación elaborada para esta ocasión en los siguientes establecimientos: A. D. San Juan, Basandere, Camelot, Charlot, El Mosquito, El Pilar, Gartxot, Holy, La Internacional, Letyana, Los Alfares, OB, Riau Riau y Toki Eder.

Durante estos días, el jurado también tuvo tiempo para catar y

deliberar sobre el fallo otorgando finalmente el primer premio a Antolín y Arantxa, responsables del bar Gartxot desde enero de 2014. “De lo nuestro”, ¿en qué consiste?

Decidimos elaborar un pintxo fácil y a la vez diferente; algo más sencillo de lo habitual, sin demasiadas sofisticaciones. Destacaba que todo el producto empleado era de origen navarro y de temporada. Estaba compuesto por espárrago triguero, espárrago blanco, alcachofa, y una vi-

nagreta con aceite de Arroniz y vinagre de Jerez. El único inconveniente es que sólo se puede disfrutar de él en temporada, y hasta febrero del año que viene no lo podremos volver a elaborar.

**¿Qué os ha impulsado a participar en el concurso?**

Llevábamos poco tiempo con el bar, empezamos en enero de 2014, y consideramos que era una oportunidad para adentrarnos en el barrio y tener también la posibilidad de hacer un poco más de clientela. Una forma de darnos a conocer un poco más.

**¿El premio os ha marcado?**

De alguna forma sí, sobre todo al principio. Hubo bastante gente que se acercaba y preguntaba por el pintxo.

**¿El año que viene pensáis repetir?**

Aunque nos hayamos puesto el listón muy alto, tenemos la intención de volver a presentarnos. De hecho, hemos empezado a darle alguna vuelta que otra al pintxo que queremos presentar.



## euskalerrairratia.com

fm 91.4

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

### Bazkidetu!

euskalerrairratia.com - 948 17 01 51

# Eskolaren itzulera hobeto eramateko gomendio batzuk

Irailaren 6an eskolek beren atea zabaltu zizuten berriro ere. Bizi-modu aldaketa ikaragarria ia hiru hilabete oporren ondoren. Orain, ikasturte hasierarekin, errutina eta honek dakartzan ondorioak datoz: ordutegi aldaketak, elikadura, etxeko lanei eta jolasari eskeinitako denborak,...

Askotan, txikientzat eskola berriro hartzeak trauma bat susposatu dezake, baita gurasoentzat ere. Horregatik aholku batzuk gerturatzan dizkizuet, Patricia Ruz psikologak burututako txosten batean azaltzen direnak hain zuzen, Psicoadapta psikologi zentruaren eskutik.

Eskolara bueltatzeak udan zehar izan diren ordutegiak aldatzea dakar, normalean permissiboagoak izaten direnak. Batez ere lo-orduak, horregaitik lehenengo egunetan neke edo perezia gehiago agertu izan ohi da. Beste aldaketa garrantzitsu bat eskola ondorengo etxeko-lanak egin behar izatea da. Udan izan duten jolasteko denbora murriz-



ten da eta, ardurak hasten baitira.

Aldaketa hauek familian eragina izaten dute aldi berean, ordutegiak moldatu behar izaten dituzte haurrak eskolara eraman ahal izateko, eskola amaitzean beraien bila joateko antolatuta edo eta eskolaz kanpoko jardueretara eramateko.

Zailtasun hauen aurrean, Patricia Ruzek hainbat aholku ematen dizkigu. Alde batetik, haurren

etxeko-lanak pixkanaka egitea planteatzen du, haien erritmoaren arabera. Honen helburua lan berriekin ez agobiatzea da. Baita ere dio etxeko lanak egitea eskolatik atsedenditxo bat egin ondoren geroago denbora izan dadin jokatzeko edo aritzeko gustokoen duen hortan. Haurrek jakitea denbora librea edukiko dutela etxeko lanak bukatu bezain laister onuragarria da gehiago esfortzatuko baitira hauek amaitzeko. Oso garrantzitsua da urte osoan zehar jolasteko denbora edukitzea irudimena eta kreatibitatea indartzen baitie. Eta, nola ez, soilik eduki behar harko lukete aukera Internet edo bideojokuekin aritzeko etxeko lanak egin ondoren.

Bestaldetik, haurrek eskolaz kanpoko aktibitateak egin nahi badituzte, Ruzek dio eskolara itzuli eta aste batzuetara hastea hoberena dela. Modu honetaz, edukiko dute denboraldi bat haien ardura eta lan berrietara ohitzeko.



**BEST**  
HIZKUNTZAK · IDIOMAS

[www.bestidiomas.com](http://www.bestidiomas.com)

Telf.: 948 255 196

[best@bestidiomas.com](mailto:best@bestidiomas.com)

**FRANCÉS / INGLÉS**

**CURSOS GENERALES / PREPARACIÓN DE EXÁMENES / INTENSIVOS**

**Niños / Jóvenes / Adultos**

# IES Biurdana, masificado y sin soluciones reales a la vista

Desde los últimos años el instituto Biurdana se está viendo desbordada debido al progresivo aumento del alumnado. Se encuentra ante una situación descontrolada de masificación a la cuál ya no pueden hacer frente.

Por este motivo, diversas apymas correspondientes a Biurdana y las escuelas adscritas de modelo D de la zona Norte de Pamplona y su cuenca (Patxi Larraizar, Rochapea; Auzalar, Orcoyen; Sanduzelai, San Jorge y Atakondoa, Irurzun) desde hace varios meses decidieron unirse con el fin de trabajar en la exigencia de una solución que llegue a tiempo, con garantías y de forma definitiva.

Sus objetivos son claros; dar a conocer en todos los ámbitos sociales algunas evidencias como:

- El problema grave de espacio en el instituto; desde este curso 2014-2015 resulta una realidad evidente. A partir de ahora, la entrada de alumnos cada año duplica en cantidad el número para el que está diseñado.
- Las deficiencias que el actual edificio tiene; impiden el desarrollo de algunas actividades educativas con la normalidad deseada.
- El actual edificio no está capacitado para soportar el incremento del alumnado esperado, ni por instalacio-



nes ni por dimensiones.

- Que los datos de los estudiantes matriculados en modelo D en los centros adscritos, (los más pequeños se incorporarán al instituto en el curso 2021-2022) justifican la construcción de un nuevo instituto.

**Nuevo informe.** Este año la comisión Instituto de la Zona Norte de Pamplona ha publicado un nuevo informe. Los motivos por los que decidieron elaborar este nuevo documento fueron:

- La actualización de los datos del alumnado de Biurdana y sus centros adscritos y la ampliación de la proyección

de ocupación de Biurdana hasta el curso 2023/2024, porque ya disponen de los datos de prematrícula del curso que viene.

- La solución provisional ofrecida por el Departamento de Educación (utilización parcial de Donibane) y la propuesta del Claustro de profesoras y profesores del centro para la utilización del espacio de Donibane.
- La incorporación a la Comisión instituto de las Apymas de los colegios públicos de Ibarberri (Larraun-lekunberri) y de Buztintxuri (Pamplona).

# Bi auzokide epaituak bere auzoa eta herriaren alde lan egiteagatik

Joan de irailaren 22an 28 gazteren aurkako epaiketa berria hasi zuten Auzitegi Nazionalan. Gazte hoiaren artean bi auzokide dauzkagu Egoi ta Garazi.

2010n Segiren aurka burututako bi sarekadetan atxilotuak ta espetxeratuak izan ondoren, orain epaituak izaten ari dira 6 urteko gartzel zigorreko arriskuarekin.



## Zertaz akusatzen zintuzten? Ze frogak zeuzkaten zuen aurka?

Ohiko akusazioa: “erakunde terroristan integrazioa”, “kalte eta hondamen terroristak” eta “helburu terroristekin edukitako arma eta sustantzia lehergarriak”.

Beste kasu batzuetan bezala militantzia politikoagatik izan zela esango nuke. Akusazio gordina hori izan arren, gure aurka aurkeztutako frogak manifestazio legeletan eta prentsaurrekoetan parte hartu dugula edo kontzertuetara joan garelaren parekoak dira. Barregarria ezta, ¿ze arazo dago Hatortxu Rockera joatea legala denean eta beste 10.000 lagun ere egon direnean?

Orain arte aurkeztutako frogak ez daukate inolako funtsik. Azken finean torturapean ate-

ratako deklarazio polizialak edo judizialak izan baitira.

## Nola ikusten duzue prozesua?

Astuna. Momentuz hiru sesioi eduki ditugu norberaren deklarazioekin. Egun hauetan ere ikusi da epailearen jarrera ez dela honena izan, nahiko erasokorra izan da.

## Loiolan burututako herri harresia nolabait afektatu du epailetan?

Hori baino gehiago guk hartutako jarrera dela uste dut: desobediencia.

Hala ere, pixkat abstraituz, orokorrean oso beltz ikusten dela esango nuke. Auzitegi Nazionalera joaten zaren lehen momentutik gauzak ez dihoazte ondo. Ordea, jendearen lanaz, babesaz eta presioaz tortilari buelta emateko

aukera badago. Kasurik urbilena orain dela gutxi absolututako beste 40 gazteren prozesua izan da.

## 40en absolutzioa, nolabaiteko jurisprudentzia sortu duela uste duzue?

Sistema benetan juridikoki funtsionatuko balu gure absolutzioa automatikoa izan beharko luke. Zoritxarrez ez denez hola, jendearen inplikazioa beharrezkoa dugu gure absolutzioagatik ere presioa sartzeko.

Haien operazioa gurearen aurrekaria izan arren eta ildo berdinean egonda, epaileak eta epaitegiak ezberdinak dira. Bi gela ezberdin bi erabaki desberdinekin; gezurra iruditu arren ez du zer ikustekorik.

## Amaitzeko, zerbait gehitu nahi al duzue?

Prozesu hau bizi hari dugunok absolutzioa lortzeko beharrezkoa dugula lan egitea eta babesa jasotzea. Aurrekoak aske garteagatik gu ez gara geratuko; horregatik beharrezkoa da presioa sartzan jarraitzea.

Bestaldetik eskertu babesa eman diguten guztioi eta aipatzea auzoan herri harresi bat sortu dela nahi duenak parte har dezan.

# El comercio en Donibane... la Zona de Martín de Azpilcueta

Desde el desarrollo de este barrio, el asentamiento de tejido comercial, hostelero y de servicios en la zona de Martín Azpilcueta ha sido un hecho. Hoy en día dispone de un comercio asentado y con solera; una zona de referencia sin lugar a duda.

La zona comercial está constituida por las calles Martín de Azpilcueta, San Alberto Magno y sus dos calles aledañas, Monasterio de la Oliva y la Avda. Bayona.

Una de sus peculiaridades es que se constituyeron en asociación a mediados de 1997: La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta. Les ha permitido, 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. En esta ocasión queremos dar un repaso por lo que nos vamos a encontrar en la zona comercial.

Tenemos rica y amplia variedad de establecimientos de alimentación general, productos para celiacos, productos ecológi-



cos, carnicerías especializadas, panaderías o venta de café.

Vamos a 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 necesitemos para nuestro día a día como óptica y relojería, así como estilistas.

También disponemos de es-

tablecimientos para nuestro hogar, desde mobiliario, baño y cocina hasta iluminación pasando por droguería, electrodomésticos, moda hogar, etc.

La hostelería tampoco podía faltar, 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.

Esta variedad de establecimientos comerciales, hosteleros y de servicios forman una amplia oferta comercial, constituyendo una de las zonas más comerciales de Pamplona, y la tenemos en el corazón de San Juan, con la virtualidad de que, además, nos ofrecen innumerables promociones comerciales y actividades de dinamización a lo largo del año para que la zona esté llena de vida.

**El comercio de tu barrio...  
en la Zona de Martín de Azpilcueta!**

Tu centro de comercio en el corazón de San Juan.

Más de 50 establecimientos para colmar tus necesidades.  
Con aparcamiento en la misma zona comercial.





# Un barrio lleno de color

Por tercer año consecutivo, el pasado sábado 20 de septiembre se desarrolló la tercera edición del día del barrio de San Juan. Una jornada festiva en la que participaron más de 30 organizaciones sociales y vecinales.

La estrecha colaboración entre SanJuanXar y las asociaciones de comerciantes, el Centro de Salud, la Unidad de Barrio y el Club de Jubilados Oskia resultó imprescindible.

Acompañados del buen tiempo, centenas de

personas se acercaron a participar y disfrutar de las distintas actividades que se habían programado. En esta ocasión, el barrio se distribuyó en seis áreas temáticas: Servicios públicos (en la plaza Obispo Irurita), Participación ciudadana (en el paseo de la Plaza de Azuelo), De la juventud (en las pistas Calle San Roque), Sanjuanxar (en la Avenida Bayona), Euskara y educación (Plaza de Azuelo) y Comercio de barrio (en las calles Martín Azpilcueta y Monasterio de Urdax).

**EGUZKI**  
ELECTROMECHANICA

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

c/ Monasterio de la Oliva, Nº 52, 31011 Pamplona  
Telf. - Fax: 948 261 239

ihazte socio/a!  
Bazkidetu zaitez!

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

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



En estos espacios se desarrollaron diversos actos como exposiciones, teatro infantil para sordos, salidas de gigantes, hinchables, rocódromo, partidos de pelota o diferentes talleres.

A lo largo de la jornada destacaron la foto popular del día que se realizó en la plaza de Azuelo alrededor de las 13:30h así como la posterior comida que se realizó en la misma plaza.

El día fue festivo a la vez que reivindicativo ya que no se quiso dejar de lado las diferentes peticio-

nes y demandas tanto vecinales como sociales que a día de hoy existen en San Juan. Un par de ejemplos podrían ser la falta de infraestructuras públicas o la carencia de planes para fomentar tanto la vida como el comercio de barrio.

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

**MRW**  
Nos movemos por ti

**transporte urgente**

c/ Virgen de Codés, 12 bajo  
31011 PAMPLONA  
Telf.: 948 175 577

[www.mrw.es](http://www.mrw.es)  
03209@grupomrw.com

**dekho**  
Mujer  
moda

**15 años**  
contigo

tallas 40-54

octubre  
15 días 15% dto

Mº de la Oliva, 23  
31011 - Pamplona

# Comienzan los cursos 2014/15 en Sa

Ya han comenzado los cursos 2014-2015 en el local vecinal de Sanjuanxar. Al igual que en otras ocasiones, para este año han preparado una oferta extensa.

**Yoga-pilates-relajación.** Lunes y miércoles de 9:30h a 11:00h o de 11:00h a 12:30h, y los jueves de 17:30h a 19:00h o de 19:00h a 20:30h. El método Pilates ejercita cada músculo del cuerpo, mejora la alineación de la postura con una serie de movimientos y repeticiones ejecutados en el suelo. Este ejercicio está dirigido a cualquier persona sea cual sea su edad y características físicas, que busque una reestructuración corporal, rehabilitación o simplemente un buen tono muscular si desarrollar volumen.

**Euskal dantzak.** Los lunes de 18:00h a 20:00h. Curso de aprendizaje de distintos bailes

de la tierra dirigido a disfrutar en las fiestas de barrios y pueblos, como jotas, purrusaldas, la era, polkas, zortziko, esku-dantza...

**Pintura.** Los lunes de 18:00h a 20:00h. Clases amenas con un profesor que además aporta su valioso conocimiento en arte en el transcurso del curso.

**Fanfarre.** Una hora y media a la semana. En la actualidad la conforman 9 miembros: un acordeón, cuatro txistus, una viola, dos violines, un trombón, trompeta y percusión. Ensayan 1,5 horas a la semana con un músico que les dirige, son un grupo referente para las fiestas populares del barrio.

**Talla de madera.** Curso en el que se iniciará a los asistentes en el arte de la talla de madera. Se puede asistir de mañana o tarde según turnos de trabajo.

Las clases serán en euskera y castellano.

**Donibane kantuz.** Miércoles de 20:00h a 21:20h. Se reúne un grupo de unas 25 personas que con la dirección de un músico aprenden a cantar en Euskera y participan de las fiestas que se organizan en Donibane. Una manera divertida de divulgar nuestra cultura.

**Trikitixa-pandero.** Una hora a la semana. Grupo de aprendizaje de trikitixa y pandero. Dos instrumentos típicos que suelen animar infinidad de fiestas.

**Aeróbic-step.** Los martes de 20:00h a 21:00h y los jueves de 20:00h a 21:00h; en Navarro Villoslada. Se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad,



**BIAK**  
LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.  
[WWW.GRAFCASBIAK.COM](http://WWW.GRAFCASBIAK.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@grafcasbiak.com](mailto:biak@grafcasbiak.com)

# Sanjuanxar

coordinación, orientación, ritmo, etc. Incluye ejercicios de calentamiento y estiramientos.

**Zumba.** Lunes y miércoles a las 21:00h en Navarro Villoslada. Con esta disciplina fitness se fortalece y da flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con series aeróbicas. Se utilizan los principales ritmos latino-americanos como el merengue, la cumbia, el reggaeton y la salsa, mezclados con músicas actuales.

Los grupos de zanpanzar, montaña, la comparsa de gigantes y el de zancos continuarán su andadura en Sanjuanxar. Además, a lo largo del curso también se ofertarán otras actividades como talleres de defensa ante una agresión sexista, taller de relajación, exposiciones, conferencias, proyecciones, charlas...



**Garaje Galar**  
Lavado Exterior e interior de su coche

Horario de lunes a viernes  
8:30 a 13:00 y 15:00 a 20:00  
sábados de 8:30 a 13:00

c/ San Alberto Magno, 5 bajo - 31011 Pamplona (San Juan)  
Telf.: 663 98 39 65

Aceite  
Filtros  
Escapes  
Amortiguadores  
Baterías  
Pastillas y zapatas de freno  
Neumáticos de varias marcas

**2x1**  
EN GAFAS GRADUADAS  
¡también en progresivas!

optica zpilicuetta

Martín Azpilcueta, 16  
31011 Pamplona

T. 948 253 212  
oa.optica@hotmail.com

# El 5º contenedor llega a San Juan

**El próximo lunes 3 de noviembre comenzará la recogida selectiva de materia orgánica en el barrio de San Juan. Los nuevos contenedores serán instalados los días 1 y 2 de noviembre.**

En noviembre de 2013 se implantó la recogida de materia orgánica en Barañáin. La experiencia piloto desarrollada desde entonces ha servido para obtener toda la información y criterios necesarios para concretar el proyecto definitivo de recogida separada de materia orgánica en el ámbito de la Mancomunidad de la Comarca de Pamplona.

La Mancomunidad acomete ahora la segunda fase de dicha recogida

extendiéndola a varios barrios de Pamplona y a las localidades de Zizur Mayor y Zizur Menor. La implantación se realizará en tres etapas, que comenzarán en las siguientes fechas: 13 de octubre en Iturrama,

Mendebaldea y Ermitagaña, el 3 de noviembre en San Juan Echa- vacoiz Norte y Sur y el 24 de noviembre en Zizur Mayor y Zizur Menor.

**la separación y el reciclaje son un compromiso irrenunciable para crecer de forma sostenible y garantizar el futuro del planeta**



Por tanto, durante los días 1 y 2 de noviembre se instalarán los nuevos contenedores en el barrio

Por tanto, durante los días 1 y 2 de noviembre se instalarán los nuevos contenedores en el barrio

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

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

# Recogida selectiva

de San Juan -aproximadamente unos 150 contenedores, uno en cada uno de los puntos de recogida existentes en la zona-. Como ya ocurrió en Barañáin, el programa se desarrolla inicialmente con la participación de familias voluntarias, si bien cabe recordar que la recuperación de la materia orgánica es una responsabilidad impuesta por la legislación. El objetivo de la experiencia es depositar la materia orgánica de buena calidad y sin materiales impropios en un nuevo contenedor específico con identificación de color marrón y con la denominación "Materia Orgánica"; dicho contenedor sólo podrá ser abierto con una llave que será entregada a los vecinos y vecinas que muestren su interés por participar en la iniciativa.

A su vez, la fracción de "Resto" (aquellos materiales que no son materia orgánica y que antes iban destinados al contenedor verde) deberá ser depositada en los contenedores con identificación verde que pasan a tener la denominación "Resto".

La existencia de viviendas en altura con mucha densidad de población aconseja el modelo del quinto contenedor. La participación es voluntaria, además, aporta comodidad y disponibilidad horaria permanente.

## Cubo y bolsas

El tamaño del cubo lo hace manejable y fácilmente lavable en la fregadera, ocupa poco espacio y el cierre hermético evita malos olores

El proceso de tratamiento de la materia orgánica en la Planta incluye una fase de pretratamiento mecánico que separa las bolsas de plástico.

Es importante depositar los resi-

duos en bolsas convenientemente cerradas para garantizar la limpieza del contenedor.

## ¿Qué depositamos?

Restos de fruta y verdura, restos de frutos secos, pan troceado, cáscaras y filtros de café e infusiones, flores, plantas verdes o secas, restos de carne o pescado y papel de cocina sucio.



## ¿Por qué con llave?

De esta manera se asegura un producto de calidad ya que sólo las personas interesadas tendrán acceso.

**PLANYCOP**  
San Alberto Magno, 6 · Telf. y Fax: 948 254 091  
e-mail: [planycop@yahoo.es](mailto:planycop@yahoo.es) · Pamplona-Iruña

Fotocopias en blanco y negro  
Fotocopias color  
Planos/Imprenta-Imprenta digital  
Encuadernaciones  
Plastificados/Estampación camisetas  
Invitaciones de boda

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

hoy  
hablamos  
con...

# Relojería y joyería Garijo



Hace 45 años que la Relojería-Joyería Garijo, situada en la calle San Alberto Magno 2, abrió sus puertas al público en este barrio. Se trata de un negocio familiar por el que han pasado dos generaciones. Ahora, Esther y Patxi son quienes lo dirigen.

## ¿Qué dirías que os identifica?

El trato directo con el público, los años que llevamos aquí y que procuramos tratar a la clientela como vecinos que, al fin y al cabo, es lo que somos. Es lo que la gente quiere, un trato cara a cara, directo.

## ¿Cómo es vuestro día a día?

Por supuesto, venta de relojería y joyería con todo lo que ello conlleva. También tenemos mucho trabajo en el taller de reparación; es nuestro punto fuerte.

propias.

## ¿Tenéis algún producto estrella?

Lo que podría decir es que tenemos productos para todos los bolsillos. Disponemos de un género económico, uno medio y otro un poco más caro. No tenemos nada en concreto sino que intentamos abarcar todo un poco.

## ¿Hay temporadas en las que se note un aumento en la clientela?

Ha habido años mejores que los

## ¿Disponéis de creaciones propias?

No, trabajamos la mayoría con relojería y en este campo no hay creaciones

últimos, pero en nuestro círculo sí que suele destacar un poco la temporada de comuniones; y en el día a día puede darse un aniversario, cumpleaños... Aun así, no me atrevería a decir que existan temporadas fuertes salvo las navidades, claro está; esas fechas creo que son buenas para todos los comercios.

## Por último, ¿quisieras añadir algo más?

Aunque las cosas están complicadas, estamos muy a gusto en el barrio y esperamos estar muchos años más.

Ya lo sabes, si quieres regalar una joya o un reloj, hacer alguna reparación o, simplemente, darte un capricho, no dudes en acercarte a Garijo. Sus 45 años de experiencia no te defraudarán.

**Garijo**  
RELOJERIA JOYERIA

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

**DALE COLOR AL BARRIO**  
COMPRA EN EL

son nuestras vecinas  
gure bizilagunak dira

sin ellas,  
el barrio seria aburrido  
haiek gabe, auzoa  
aspergaria izanen  
litzateke

aportan vida al  
barrio  
auzoari bizia  
ematen diote

les importes  
y le dan en trato  
personal  
garrantzibua zara eta  
trato horbila ematen  
diote

**BERTAN EROSI**  
**AUZOARI KOLORE EMAN**

# Estanco Huarte



## ¿Cuáles fueron tus inicios?

En el primer momento decidí abrir un kiosko de periódicos y revistas en la Rochapea y, 6 años más tarde, me trasladé a este barrio. Desde entonces, acompañada por mi hermana Marisol, han pasado ya 47 años y muchos sobrinos y sobrinas que me han ido ayudando a lo largo de estos años. Ahora es Maitane quien sigue en la tienda conmigo.

## Periódicos, revistas... ¿y el tabaco?

Esto no siempre ha sido un estanco. En sus inicios era una li-

brería papelería con venta de periódicos, y fue a los diez años cuando me ofrecieron la licencia de estanco y amplié la oferta de productos.

## ¿Qué servicios ofrecéis?

Tocamos muchos productos, no sólo tabaco. También disponemos de cargador de móviles y tarjetas para el autobús, productos de la ONCE, periódicos, revistas, libros, papelería, material de regalo, juguetes... A esta tienda puede venir a comprar tanto un niño como un adulto.

## ¿Os ha afectado de algún

El estanco Huarte es un establecimiento situado en la calle Martín Azpilcueta 22. Un comercio perfectamente asentado en San Juan dispuesto a ofrecerte un sinfín de productos para tu día a día. Blanca es conocida en el barrio no sólo por llevar 47 años al frente del negocio, sino por la cercanía y amabilidad con la que trata a sus clientes.

## modo las constantes campañas contra el tabaco?

Navarra fue la primera comunidad en la que entró la normativa; fue la más agresiva. Parecía que íbamos a tocar fondo pero por el momento parece que no es así.

## ¿Y en relación a los cigarrillos electrónicos?

En un principio pensábamos que podrían cambiar las cosas. Sin embargo, se ha paralizado antes de poder perjudicarnos. La gente no ha dado una respuesta fuerte, no tiene mucho público.

Atzo ta gaurko musika  
música de ayer y hoy



duo de acordeones  
**Hauspo-K**

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273



**HUARTE**

Martín Azpilkueta, 22 · IRUÑA-PAMPLONA · Tel 948 254 823

# Manejo de la ansiedad

El centro de salud de San Juan pone en marcha desde hace años diversos talleres de educación para la salud orientados a las personas usuarias de dicho centro.

En el número dos de esta revista, publicado en primavera, se relató el taller de prevención de caídas dirigido a personas mayores de 75 años. En esta ocasión nos detendremos en el de “Manejo de la Ansiedad”. Para ello hemos realizado una entrevista a las enfermeras responsables de su puesta en marcha, Ester Pérez y Gloria Asiaín.

## ¿Cómo surgió esta idea?

Hace unos años, desde el Servicio Navarro de Salud, en el marco de coordinación entre Atención Primaria y Atención Especializada y teniendo en cuenta el impacto que patologías como la angustia y la ansiedad tienen en la calidad de vida de los pacientes, un grupo de profesionales sanitarios, elaboraron un documento titulado “Manejo de la Ansiedad en Atención Primaria”.

A partir de este documento y tras recibir varias sesiones formativas, algunas enfermeras del Centro de Salud de S. Juan elabo-

ramos un guión y diseñamos un taller para formar e informar a todas las personas que consideramos que podríamos ayudar.

## ¿Con que frecuencia lo organizáis? ¿Cuántas personas participan en cada edición?

Este taller lo impartimos una vez al mes y en relación a la demanda. A veces lo comentamos en nuestras consultas y además, anunciamos las fechas mediante carteles en el interior del centro de salud.

Habitualmente son grupos de 10 a 15 personas.

## Y... ¿su contenido?

Establecemos lo que llamamos “un espacio seguro”, se trata de un compromiso de confidencialidad en el que además de mantener la privacidad de grupo, las personas escuchamos desde el respeto sin juzgar ni aconsejar. El grupo es terapéutico, sabemos que el poner voz a nuestros problemas es el primer paso para su resolución.

El contenido se basa en una parte teórica y otra más práctica.

A través de esta primera, es decir, de la parte más teórica, damos a conocer qué es el estrés, qué es la ansiedad, la fisiología

del estrés, sus fases de desarrollo, patología de la ansiedad....

Las personas indican lo que reconocen como sus factores estresantes y los traducen a cómo les afecta, signos y síntomas causantes de desequilibrios físicos, mentales y afectivos.

Explicamos estrategias para paliar o para adaptarse al estrés de manera no lesiva poniendo ejemplos, concediendo mucha importancia a la actitud, el sentido del humor, manejo de pensamientos y emociones, la autoestima.... comentamos enseñanzas de personas de opinión valorada como Valentín Fuster o Rojas Marcos cuando hablan de la motivación y la resiliencia respectivamente.

Es importante también el comentar que hay situaciones que se debe contar con la ayuda de un profesional.

Asimismo, hablamos de higiene de vida teniendo en cuenta aspectos tan importantes como la alimentación, el sueño, el ejercicio, la organización del tiempo y algún comentario sobre sedantes y ansiolíticos. Según un reciente estudio de Atención Primaria realizado en Cataluña, Baleares



y Comunidad Valenciana, han disminuido un 40% el consumo de estos fármacos informando al paciente de los efectos secundarios.

Después, en la parte práctica del taller tratamos de enseñar dos herramientas prodigiosas para el manejo de estas patologías: la Respiración abdominal y la Relajación.

La respiración abdominal, también llamada respiración profunda consiste en inspirar profundamente para que el aire nutritivo llene por completo hasta las bases de nuestros pulmones, el músculo Diafragma baja, empuja a las vísceras y la sensación es que se hincha la tripa.

La relajación muscular profunda, método de Jacobson, consiste en contraer y relajar cada grupo muscular del cuerpo; durante media hora las personas siguen las instrucciones que se les va dando consiguiendo bajar la tensión y llegan a sentir el bienestar de una relajación completa.

#### **¿Contáis con algún complemento a estas sesiones?**

Sí. Al finalizar cada sesión entregamos un folleto sobre el estrés a cada persona participante cuya finalidad es ayudar a explicar y repasar lo que se ha comentado en el taller.

#### **Por último...**

Solicitamos a los participantes que cumplimenten en su casa y nos hagan llegar un sencillo cuestionario de valoración. Para nosotras es de gran ayuda pues nos sirve para conocer si el taller les ha ayudado en alguna medida.

# Varios consejos para la recolección

Otoño es la estación de la recolección. El monte ofrece una amplia gama de alimentos, entre los que destacan las setas. Sin embargo, es importante que las conozcamos bien y sepamos identificarlas; algunas de ellas son venenosas y todos los años producen decenas de intoxicados que tienen que ser atendidos en los centros de salud. Por este motivo, os facilito algunos consejos para la recolección y consumo de setas comestibles.

**La primera vez no vayas nunca solo.** Hasta que no te sientas seguro de ti mismo es aconsejable ir acompañado de un experto.

**No es aconsejable el uso de bolsas de plástico.** Las setas no transpiran bien y se estropean mucho antes. Las cestas o cajas con ranuras son más adecuadas.

**Procura recolectar las setas completas, ayudado por una navaja y con sumo cuidado.**

Nunca utilices rastrillos y evita remover el suelo que las rodea, ya que puede dañar el micelio, lo que dificultará la aparición de nuevos ejemplares en el futuro.

**Limpia cuidadosamente la tierra, arena, u otros restos adheridos a las setas mediante un pincel o brocha pequeña.** Debes tener especial cuidado, tienes que colocar el sombrero con las lamina-

nas hacia abajo para evitar que se manchen. Trata de llevar las setas a casa limpias, procurando no lavarlas mucho pues pierden su aroma.

**No dejes las setas mucho tiempo en el frigorífico.** Son productos perecederos y deben consumirse de inmediato para apreciar al máximo todas sus propiedades culinarias.

**Las setas demasiado maduras son indigestas.** Es conveniente dejarlas en el monte para que diseminen sus esporas y sirvan de cobijo o de alimento a muchos animales.



# Recolecta de setas

**Evita coger setas en zonas contaminadas, áreas industriales y bordes de carreteras.** En general, las setas tienen la particularidad de acumular metales tóxicos para la salud (Cd, Pb, Hg).

**No existen reglas para saber si una seta es comestible o no.** Sólo el estudio botánico de esa especie puede sacarnos de dudas. Es muy conveniente asistir a cursos o exposiciones micológicas y comparar con mucho cuidado las setas recolectadas con las descripciones de las guías de micología. Recuerda que los libros, aún siendo especializados, sólo recogen una pequeña parte de las setas de nuestros bosques. Una seta parecida a otra que se sabe comestible no tiene por qué serlo.

**Ante la más mínima duda no las consumas.** Podría provocar

tu muerte.

**No destroces las setas que no conozcas o que no sean comestibles.** Todas ellas desem-



peñan una función ecológica importante.

Por último, recuerda mantener limpia la naturaleza y respetar siempre el entorno. Somos demasiada gente paseando, buscando y arrancando por el monte en época de setas.

## EXISTEN FALSAS REGLAS QUE HEMOS DE RECHAZAR, COMO LAS QUE SE CITAN A CONTINUACIÓN:

- No es verdad que todas las setas que salgan en el mismo lugar sean siempre comestibles.
- No es cierto que las setas que cambien de color al ser cortadas sean venenosas. Algunas setas mortales no cambian de color y otras buenas comestibles sí lo hacen.
- No es cierto que sólo las setas venenosas oscurezcan los objetos de plata, ajos, cebollas, etc.
- No es cierto que las setas comidas por animales sean comestibles. La fisiología del ser humano y de algunos animales es diferente.
- No es cierto que al conservar las setas en salmuera o vinagre pierdan su toxicidad.



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

concorde  
bar

## Talleres LekuaAuto chapa y pintura

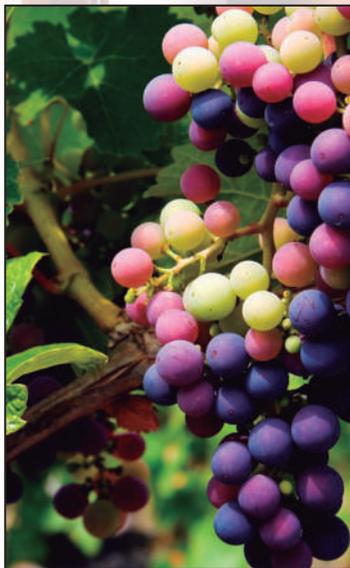
¡Le pagamos el 10% del  
importe de la peritación!

Precios anticrisis,  
pida presupuesto  
sin compromiso

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



**El equilibrio:** en un vino el equilibrio se puede deducir por la armonía que existe entre sus diferentes características. Un vino equilibrado se caracteriza por poseer un aroma, un sabor y un color en consonancia. Cualquiera de ellas puede destacarse por encima de otra pero, si todas son percibidas en el mismo grado estarás ante un gran vino. Es la cualidad más complicada de percibir, pero también la más valiosa de todas, ya que conjuga varios elementos esenciales de la bebida. Cuanto más uniforme sea la percepción, más equilibrado será el vino.



**Color diáfano y cristalino:** el color del vino es una de las cosas más importantes y que más llaman la atención del consumidor. En un vino de calidad, el color debe ser diáfano y cristalino. Si, por el contrario, el color fuese algo turbio u opaco, el vino está en mal estado. El color del vino debe permitir ver a través de la copa si se pone al trasluz. En el caso de los tintos, el tono deberá ser similar al color de una cereza. La oscuridad del tono variará dependiendo del tipo de uva utilizada.

**El olor:** el olfato juega un papel muy importante a la hora



**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

# secretos para conocer un buen vino

El vino es una de las bebidas más especiales. Suele estar presente en las veladas más importantes y en momentos inolvidables. Además, sirve para una buena comida o para acompañar una conversación interesante. Sin embargo, como ocurre con todas las bebidas, hay vinos buenos y vinos malos. Por suerte,

hay varias características en las que cualquiera se puede fijar para determinar la calidad del vino que va a consumir. De esa forma podemos estar seguro de que la botella que tenemos en las manos es de buena calidad, además de conocer algunos de sus secretos.

de decidir la calidad de un vino. Al probar un vino, la sensación que se percibe procede antes de la nariz que de la boca. En caso de que el olor que notes sea avinagrado o un olor a corcho, ese vino no está en buen estado. El olor más característico en los vinos de calidad recuerda al aroma que desprenden muchas frutas en un estado avanzado de madurez, aunque dependerá de la uva que haya sido utilizada para elaborarlo.

**Sabor:** el rey en un vino no podía ser otro que el sabor que deja en el paladar. El sabor de los buenos vinos varían según la



uva que se haya utilizado. En los tintos, por ejemplo, suelen dejar regustos a frutas, a roble, a vainilla e incluso a tabaco. Si el sabor del vino, por el contrario, se nota avinagrado, la bebida está en mal estado. Para percibir completamente el sabor debes tomar un sorbo y, antes de tragarlo, debes hacer recorrer el vino por toda la boca.

**El cuerpo:** el cuerpo en un vino es la capacidad que tiene para llenar la boca del que lo prueba, embriagar sus sensaciones olfativas y dejarle un regusto final que perdure en el paladar.

**Bar  
Cafetería  
Kendal**

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

**Museo del Vino**



MUSEO DEL VINO

Sancho el Fuerte, 77 - Tfno.: 948 27 98 77 - Pamplona



## Udazkenari aurpegi ona

Uda amaitu da; egun luzeak eta eguzkitsuak aurreratzen den gauari eta eguraldi hotzagoari bidea irekitzen dio gutxinaka. Iada udazkenan gaude, eta hostoen erorketarekin bat pertsona askoren animoa ere behera etortzen zaie. Ziur aski, askotan lagun edo senideren bati entzun diogu bere animoa afektatua ikusten dela udazkena edo neguaren etorrerarekin. Dirudienez, gure gorputzean serotonina deituriko sustantziarekin erlazionatua dago.

Serotonina nerbio sistema zentralaren neurotransmisorea da. Ondorengo gauzen erregulazioan inplikaturik dago: gogoaldartean, ansietatea, elikadura konduktan, logurean, konportamentu sexualean,...

Udazkenako eta neguko hila-beteetan argi naturalarekiko erakusketa gutxitzearen ondorioz serotoninako maila murrizten da gorpuntzan. Honek, depre-soaren pareko sintomaren bat

ekar dezake. Adibidez: normalean gustoko ditugun aktibitateekiko interesaren galera, neke sententzia, tristurako sentimenduak, gizarterikiko aislamendua, mugimenduen moteldura,...

Datorren hilabeteetan jarrera onarekin eta baikortasunarekin jarraitu ahal izateko, ondorengo estrategia errazak praktikan jarriko ditugu. Hala, ekidituko dugu gure gogoaldartea alaitasuna eror dadila

- Lehenik eta behin ariketa fisikoak egitea da. Humore ona eta aktiboak mantendu ahal gaituen aliaturik hobere-na aire librean eta argi naturalarekin egindako edozein deporte edo aktibitate fisikoa da.
- Asteko egun guztietan lo ordutegia mantentzea egokia da. Noski, beharrezkoak diren orduak lo egin beharko dituzu.
- Elikadura osasuntzua eta

orekatua izatea gomendatzen da, azukre finduak eta karbohidrato sinpleak ekidituz.

- Giza aktibitatea mantentzea onuragarria da; hau da lagun naiz senideekin noizean behin elkartzea. Maite dugun pertsonekin konpañia onaz disfrutatzeke planak egin itzazu.
- Baliatu zaitez eguneko argiaz etxetik ateratzeko gestio, erosketa edo beste edozein aktibitate garatzeko.
- Etxean gustoso duzun edozein aktibitate egin ezazu, adibidez: musika entzun, pelikulak ikusi, liburu on bat irakurri,...

Gero eta animo gutxiago edukiz gero onena izando litzateke osasuneko profesional batekin harremanetan jartzea. Berak ikusiko du nola lagundu ahal zaituen.

algo se  
cuece

# Milhojas de calabaza y hortalizas con champiñones



## Ingredientes:

350g. de calabaza  
1 puerro  
200g. de champiñones  
2 pimientos verdes  
1/2 pimiento rojo  
un vaso de vino blanco  
perejil  
pimienta negra  
sal

## Para la bechamel:

una nuez de mantequilla  
1 cucharadas de harina  
1/2 litro de leche  
(receta para 4 personas)

En esta ocasión la receta de temporada que os propongo es un milhojas de calabaza y hortalizas con champiñones.

Comenzaremos poniendo a hervir agua con sal y aceite en un puchero. Coge la calabaza, quítale el borde y, cuando el agua esté lista, deposítala en el interior. Déjala hasta que se cueza y, acto seguido, sácala y deposítala en un plato para que se enfríe.

Por otro lado, vete cortando en pequeños cubos todas las verduras. En primer lugar sofríe el ajo y el puerro hasta que el puerro se haya pochado un poco. Después añade el pimiento verde y rojo y salpiméntalo. Cuando empiecen a coger un poco de color vierte los champiñones sobre la sartén. A falta de 10 minutos, hechamos un vaso de vino blanco y dejamos que se cueza un poco.

Mientras se hace el sofrito, puedes ir preparando la bechamel en otra sartén. Vierte en el recipiente mantequilla en varios trozos y lo ponlo a fuego lento. Cuando esté derretida, añade la harina y mezcla bien para que no queden grumos. A continuación, ve incorporando la leche caliente poco a poco sin dejar de mover. Una vez añadida la leche, deja a fuego lento unos 15 o 20 minutos para que cueza, teniendo cuidado de que no se pegue. Salpimienta.

Finalmente, lo único que queda es montarlo todo. Corta la calabaza en láminas y vete colocándolas en un plato una encima de la otra hasta crear cuatro alturas. Entre medio añade las verduras cocinadas. Finalmente, para que el plato tenga una mejor presencia, vierte un poco de bechamel sobre el milhojas a modo de decoración.

**Ordutegia:**  
6:15etatik  
15:00etara

**PANADERÍA  
ANE  
OKINDEGIA**

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

catering \* asados

mi li ka tu

comida para llevar

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

# Visita a la cueva de Arpea

**Recorrido:** 6 km

**Desnivel:** 128 m

**Dificultad:** fácil

**Duración:** 2 h

## Cómo llegar

Tomamos la carretera N-150 dirección a Aoiz, y en la rotonda de la entrada nos desviamos hacia la izquierda siguiendo la marcha por la NA-2030 dirección Nagore. En el primer cruce que nos encontremos giraremos dirección Garralda. Mientras que en el segundo cruce volveremos a girar a la derecha dirección Isaba. Seguiremos unos pocos kilómetros más y en mitad del pueblo Aribe, nos encontraremos la última señalización que nos desviará hacia la izquierda. Esta carretera nos conducirá directos hasta llegar a la fábrica de armas (está pasado unos kilómetros después de Orbaizeta).

**Para este otoño un buen lugar para realizar excursiones y paseos familiares, ya sea andando o en bici, es la zona de la fábrica de armas de Orbaizeta. Aun así, en esta publicación me centraré en el recorrido que hay desde la fábrica de armas hasta la cueva de Arpea.**

La primera parada la haremos al llegar a la fábrica de Orbaizeta. Aparcamos el coche al lado de las casas que están encima de ésta y damos un paseo para contemplar las ruinas. Fue Carlos III, en el siglo XVIII, en un frondoso

y escondido rincón de la Selva de Irati, quien decidió erigir sobre la antigua ferrería del monte Aezkoa estas instalaciones. La actividad cesó a finales del s. XIX.

Después de contemplar es-





## IRATIKO OIHANA

Europako pagadi-izeidirik handienak kontuan harturik, bigarrena da Iratiko oihana, Alemaniako Oihan beltzaren atzetik. 17.000 hektarea inguruko gune berde handi-handi hori ia birjina da. Nafarroako ekialdeko Pirinioetan dago, mendiz inguratutako arro batean (Ori, Abodi,...), Pirinioetako Aezkoa eta Zaraitzu ibarren buruan.

Iratiko oihana natur altxorra da, balio ekologiko handikoa, eta babes figura desberdinak daude han: Mendilatz eta Tristuibarteako natur erreserbak eta Lizardoiako erreserba integrala, besteak beste. Pagadi usuek, bazkalekuek, izeiek eta ur freskoek osatzen dute kolore biziak oparitzen dizkigun paisaia, urtaro berriarekin eraldatzen den ingurune paregabea.

Bi sarbide ditu Iratiko oihanak: mendebaldekoa Orbaizetatik eta ekialdekoa Otsagabiatik. Han, gainera, Interpretazio Zentroa dago, abiapuntu bikaina eremuari eta inguruari buruzko argibideak jasotzeko.

Bestalde, ez ahaztu Basajaunaren bitokia dela, oihaneko jaunaren etxea, alegia. Bidean aurkitzen baduzu, ez joan ihesean. Obeditu zure gidari babeslea izan dadin.



tas hermosas ruinas, a pesar de que estén devoradas por la vegetación y escondidas bajo un manto verde de musgo, nos dirigimos al coche.

En este punto tenemos dos opciones, si hemos venido con



bicis las sacamos y comenzamos a pedalear siguiendo la carretera dirección a la Iglesia. Una vez pasado este edificio tomaremos el camino que hay hacia la derecha.

En caso de que vayamos a pie tomaremos la misma ruta pero con el coche; es recomendable teniendo en cuenta que son 10 km hasta llegar a la cueva

de Arpea.

Continuamos por la pista dirección al refugio de Azpegi. Este es otro lugar para realizar una pequeña parada. Aquí podremos visitar algún que otro resto megalítico (desde aquí parte otra ruta megalítica importante).

Retomamos la marcha y continuaremos hasta llegar al col d'Orgambidé. En este punto veremos una señalización que nos indicará la cueva de arpea a 3 km tomando la pista de la derecha. En este punto aparcaremos el coche, si no hemos venido en bici, y comenzaremos el paseo.

Seguiremos por la pista hasta que esta se acabe al lado de una borda. Una vez llegados allí, tomaremos una senda que veremos a mano izquierda. En 10 min. llegaremos a nuestro destino. Este es un buen lugar para disfrutar de un rico almuerzo antes de iniciar el camino de vuelta.

### Osteguna 9 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30 club de lectura coordinado por Ana Muñoz. Se comentará las novelas sobre la 1ª Guerra mundial que cada una haya leído durante el verano, coincidiendo con el Primer Centenario del inicio de la 1ª Guerra Mundial

### Larunbata 11 sábado

- 21:00h monólogos en el Onki xin: grupo antiteatro

### Astelehena 13 lunes

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:00 club de lectura sobre Japón, coordinado por Ana Muñoz y Jesús García Salguero. Tema del mes: Autobiografías. e comentarán los siguientes títulos:

- La novela *indigno de ser humano*, de Osamu Dazai
- La película *Los sueños*, dirigida por Akira Kurosawa. Japón, 1990
- El manga *Autobiografía*, Shigeru Mizuki. 6 v.

### Asteazkena 15 miércoles

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30 encuentro-tertulia sobre cómics coordinado

por Jesús García Salguero. Tema del mes: "Cómico gallego. Pasado, presente y futuro." Comentaremos:

- *Humor gráfico*, de Cstelaio
  - *Ardalén*, de Miguelanxo Prado
  - *Beowulf*, de Santiago García y David Rubín
  - *Psiconautas*, de Alberto Vázquez
- 21:00h concierto en el Onki xin: "Ultraido" (pop rock)

### Osteguna 16 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 18:30 cuentacuentos con Kamishibai en la sala infantil. Narradoras: Mª Jesús Olló y Loli Francés

### Asteartea 21 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.

### Larunbata 25 sábado

- 21:00h concierto en el Onki xin: "Estu eta larri" (pop en euskera)

[www.katakrak.net](http://www.katakrak.net)



**katakrak**  
liburuak

c/ Mayor 54 K Nagusia - Pamplona-lruñea 31001 - 948225520 - [info@katakrak.net](mailto:info@katakrak.net)

## Osteguna 23 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30 tertulia coordinada por Sophy Villegas para comentar los libros "El guardián invisible" y "Legado en los huesos"; de Dolores Redondo. La autora tendrá un encuentro con los Clubes de Lectura de Navarra en Marcilla el sábado 25 de octubre.



### Iñaki Basterra

fotografía - argazkigintza

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

665 90 78 12  
blissful@biotive.net



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

Envía un mail a:

[ikuspuntudg@gmail.com](mailto:ikuspuntudg@gmail.com)

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

Bidali mezu bat ondorengo mailera:

[ikuspuntudg@gmail.com](mailto:ikuspuntudg@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)



c/ Monasterio de Urdax,  
17 bajo - 31011 Pamplona  
Telf.: 948 268 614  
648 188 407  
[www.centrosurya.com](http://www.centrosurya.com)

Escuela superior de masaje  
cursos de masaje, shiatsu, naturopatía,...

Centro de actividades para el bienestar  
Yoga, Yoga embarazadas, Yoga mayores,  
Taichi, Taichi-chikung, Pilates,...

# Sintiendo el entorno

Estas dinámicas están pensadas para ayudar a familiarizarse con el entorno natural, explorar los sentidos, mejorar la memoria, conocer las estaciones y adquirir conciencia sobre los cambios

que produce el paso del tiempo. Está pensado para realizarlo con niños y niñas de 2 o 3 años, aunque también se pueden desarrollar con más años.

## Qué necesitamos

- Botellas transparentes (plástico mejor)
- Grabadora
- Altavoces
- Recipientes amplios



## Cómo lo realizamos

En primer lugar, aprovechamos un fin de semana para realizar una excursión montañera. A lo largo del camino, nos dedicamos a recolectar diversas flores, plantas, ramitas, tierra... que nos vayamos encontrando. Es conveniente que tengan texturas y olores diferentes. Éstas las iremos clasificando en distintos recipientes herméticos (preferiblemente de plástico para que no se rompan).

Por otro lado, en varios tramos del recorrido grabaremos

los sonidos de la naturaleza manteniéndonos en silencio.

A los días, sin esperar demasiado para no perder las propiedades como los olores o colores de lo recolectado, prepararemos una sesión sensorial en casa. Adaptaremos un espacio para que esté completamente a oscuras. En unos recipientes amplios, tales como platos hondos, lo recolectado. Además, tendremos accesible la grabación que realizamos.

Cuando esté todo preparado, haremos a pasar al cuarto a nuestro hijo o hija. Su objetivo será oler y sentir los elementos tratando de relacionarlos con la excursión. La música ambiental (la grabación) ayudará a estimular la

memoria.

De esta forma, conseguiremos que su mente vuelva al lugar de la excursión a través del sentido del olfato, del tacto y del oído.

Al finalizar esta dinámica, recopilaremos los materiales que consideremos que más pareceremos son y con colores representativos del otoño junto con otros objetos que tengan tonalidades otoñales en una botella. Más adelante, en la siguiente estación, podremos repetir esta dinámica y crear otra botella. Así, podremos comparar la diferencia de colores entre las distintas épocas del año (es recomendable realizar la misma excursión para que pueda apreciar los cambios que el tiempo causa).





Recogida selectiva

# Materia Orgánica

## Gai organikoak

Gaikako bilketa

A partir del 3 de Noviembre continuaremos con la implantación de la **recogida selectiva de materia orgánica en el barrio de San Juan** mediante la instalación del quinto contenedor, el marrón, que permite de manera voluntaria, gestionar adecuadamente los residuos y cumplir con los requisitos europeos de sostenibilidad y respeto al medio ambiente.



## ¿Todavía no te has inscrito?

Estás a tiempo, elige la forma que te resulte más cómoda:



En la web de la Mancomunidad:  
[www.mcp.es](http://www.mcp.es)



En el teléfono de atención ciudadana  
948 42 32 42



Enviando un whatsapp  
al teléfono 628 44 88 44



En los puntos de información  
habilitados en Civican, en el local vecinal  
San Juan Xar (Plaza M<sup>o</sup> Iranzu, 6) y en  
Nilsa (Avda. Barañáin, 22).

*Kit gratuito  
por domicilio  
inscrito*



Cuando te inscribas, te visitaremos en tu domicilio para informarte personalmente y entregarte la llave que abre el contenedor y un práctico cubo para que puedas separar con comodidad la materia orgánica

*Separa mejor, dale vida a la orgánica*  
*Hobeki bereizi, biziberritu organikoak*