

revista trimestral gratuita - doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

10. zka

por Verano

junio 2016



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

Olentzeros
Gigantes de goma
Camisetas
Opariak
Artesanía
Botas de vino



más de 50 años
a su servicio

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

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



SAN AGUSTÍN 4
31001 IRUÑA **CALDERA**

DESCUBRE NUESTRA GAMA DE SILLONES Y SOFÁS
EN LAS TIENDAS DE C/ YAGUAS Y MIRANDA Y POL. MUTILVA



GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

YAGUAS 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

HAMARRETAKOAK ALMUERZOS

6ean

Erdira:

Patata erreak
Babarrunak
Arrautza prejitua edo pochéak

Aukeratzeko:

Pistoa
Urdaiazpikoa tomatearekin
Bakailua ajoarriero eran
+Ogia, ardoa

7tik aurrera ere
berdina eta gainera:

Tripakiak, arkumea txilindroi eran, frijitua...

16€



katakarak

Tokia hartu | Reserva

kantina@katakarak.net
948252220

on egin!
buen provecho!

Día 6

Al centro:

Patatas asadas
Alubias
Huevos fritos o pochés

A elegir:

Pisto
Magras con tomate
Ajoarriero
+Pan y vino

a partir del 7 también
la misma carta y además
Callos, cordero al chilindrón, fritos...

16€

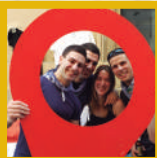
SECCIONES: De paseo por el barrio 4-15 Hoy hablamos con... 16-17 El rincón saludable 18-19 Especial San Fermín 20-23 Algo se cuece 24 dRutas 26-27 Conociendo el barrio 28-29 Jolasean 30

Sumario



El anti-racismo llena el corazón de Pamplona

Entrevista a Beltxa, miembro de "Benation" y "Africa United"



AZ Ekimena: caminando hacia un nuevo Casco Viejo

Entrevista a Toni e Ixabel, vecinas del barrio e integrantes de esta iniciativa



Entrevista a los creadores de la cerveza artesanal San Fusión y campaña de San Fermín con la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta



¿7 de julio San Fermín?

Curiosidades sobre los orígenes de las fiestas de San Fermín



Pastel de puerros

Una manera distinta de comer verduras



¿Encestas en el pez?

30

24

22-23

16-17

8-11

6-7

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Portada: Alberto Aranaz

AZ Ekimena,

Benation e

Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

El antiracismo llena el co

El pasado 7 de mayo la plaza Navarrería del Casco Viejo de Pamplona acogió la segunda edición del Festival Antiracista.

Con este motivo nos hemos entrevistado con Beltxa, organizador del evento, músico del grupo Benation y miembro del reciente colectivo “Africa United”:

¿Por qué crees que el antirracismo es importante?

El racismo existe en todas las sociedades del mundo. Si el antirracismo sale de la boca de un negro parece que sólo se refiere al que proviene de los blancos, pero racismo hay en todas partes.

El desconocimiento y la ignorancia hacia la cultura del otro lo provoca. La “caja tonta” también está haciendo mucho daño sobre África ya que sólo muestra lo peor del continente: enfermedades, malnutrición, pobreza,...

Por eso creo que es importante que despertemos las conciencias. Es importante crear lazos entre las distintas sociedades para acabar con el racismo.

¿Percibes el racismo social en las calles de esta ciudad? ¿En qué lo notas?

El racismo lo notamos todo el mundo y ocurre al igual en todas las sociedades; puede que en el caso de los negros sea el más destacado porque se trata de otra cultura y tenemos otro color.

Ahora no es como antes; se ha convertido en algo psicológico, no es directo ya que está muy mal visto. Sin embargo, por mucho que alguien te de abrazos o te sonría, si es racista, aunque lo intente esconder, tarde o temprano le acaba saliendo.

Nos damos cuenta con los actos, como por ejemplo: no te escucha o piden tu opinión con el mismo trato que a la persona nativa; si un negro se mete a un bar donde todo el mundo tiene derecho a disfrutar la gente suele arrimarse el bolso; o al sentarte en un autobús, el 90% de la población no se sienta al lado de un

negro.

Resulta más doloroso darte cuenta que alguien en quien no pensabas es racista que quien lo lleva de frente.

¿Crees que los partidos políticos hacen algo en la lucha antirracista?

Al contrario, son quienes fomentan el racismo y el clasismo. Son ellos quienes hacen y aplican las leyes que dividen a los seres humanos, como han hecho con la ley de inmigración.

Un inmigrante llega aquí y le meten al calabozo por no tener papeles. Sin embargo, en África los europeos son bienvenidos. La gente tiene que tener derecho a circular libremente por las calles.

Hace poco habéis creado el colectivo “Africa United”. ¿Qué os ha impulsado a asociaros?

Nos parecía necesario crear una



Corazón de Pamplona



asociación en la que estuviéramos todas las personas africanas unidas. Existen algunas asociaciones de países concretos, como puede ser Benation de Senegal, pero queríamos una asociación en la que se viera representada la interculturalidad de este continente.

El pasado festival antirracista ha sido vuestra primera actividad. ¿Cómo valoráis el evento?

Han sido festivales muy distintos. Del primero, el que hicimos en la Totem, aprendimos que la gente compraba la entrada e iba como si fuera un concierto más, sin importarle el discurso. Aun así, conseguimos dinero para luchar contra los Centros de Internamiento de Extranjeros, que era nuestro objetivo.

En el segundo caso, el de Navarrería, hemos tenido que poner dinero para desarrollarlo pero conseguimos transmitir el mensaje.

Fue un festival muy exitoso ya que la plaza brilló por su interculturalidad, hubo mucho más calor

humano. Además, conseguimos uno de nuestros objetivos que era conocernos entre los y las africanas que vivimos aquí; a diferencia de lo que muchas personas piensan, somos completamente diferentes.

También pudimos verte actuar con tu grupo de música Benation, ¿qué papel crees que juega la música en esta lucha?

Creo que se trata de una herramienta muy útil para hacer llegar el mensaje a la sociedad.

La música te ofrece la posibilidad de hacer llegar el mensaje que envías a los oídos de la gente, ya sea porque asisten a un concierto, te escuchan en casa o porque ven una entrevista que te hacen como músico. Por eso, nos valemos de ella para denunciar la situación que vivimos.

Para finalizar y de cara al futuro, ¿cuáles son vuestros retos?

Desde "Africa United" tenemos muchos proyectos en mente. Queremos abrir un local muy grande que sirva de encuentro

para todas las personas africanas. En él pretendemos desarrollar varias actividades así como que sirva de espacio para que nuestros hijos e hijas aprendan nuestra cultura. Además, queremos ofertar clases de euskera, castellano, inglés y francés para las personas adultas.

También continuaremos mientras podamos con la organización del festival "No Racismo".

Y por otro lado, pretendemos que sea un espacio de referencia para aquellas personas que acaban de llegar de África y no saben a donde ir. Así como desarrollar la labor de intermediación con aquellas personas detenidas que van a ser deportadas.

Desde nuestra asociación queremos fomentar el apoyo mutuo y la solidaridad. Hay un dicho en mi tierra que dice: "le duele más al enfermo quien huye de él que su propia enfermedad". El rechazo que vivimos es más doloroso que todo lo que nos falta. Por eso, resulta imprescindible que estemos unidos.



TRANSFORMA Cuidamos personas

ATENCIÓN DOMICILIARIA
ETXEZ ETXEO ZERBITZUA

SERVICIO DOMÉSTICO
ETXE ZERBITZUA

Colabora / Laguntzen du:



Promueve / Bultzatzen du:



Cofinancian / Kofinantzatzen du:



Tel. 948 136 141

www.cuidamospersonas.es

Euskal jaia: Borobila egingen dugu

Maiatzeko bigarren larunbatan Alde Zaharreko kaleak euskal kulturaz blai geratu ziren. “Borobila aginen dugu” lelopean Iruñeko bostgarren Euskal Jaia burutu zen. Aurtengo berritasuna Redinen jarritako karpa izan zen.

Aldarrikapena ahaztu gabe, ohitura eta kultura herrikoia lantzen duten pertsonen arteko erlazioa hurbiltzea helburu izan zuten.

Komunikatu baten bitartez antolakuntzak esan zuen aurtengo urteurrena borobila zela bi arrazoiengatik: lehenengoa urteurrena borobila zelako; eta bigarrena antolatutako jaigune handiagoa jardunaldia borobilduko lukeelakoan zeudelako.

Bestaldetik, Iruñeko Udaletxe aldaketa nabaritu izan harren (udal berriak laguntza eskeini baizuen aurtengo antolakuntzan), euskal identitatearen gutxiezenaren lekuko izaten jarraitzen dutela azpimarratu zuten antolakuntzatik.

Egunari dagokionez, goizean zehar kalejirak, herri kirolak, erraldoiak eta dantza taldeak nabarmendu ziren Alde Zaharreko kaleetan zehar.

Eguerdiko ordu batak aldera hamarnaka lagun udal plazan bildu ziren bertaratu ziren 5 konpartzen eta dantza talde ezberdinen dantzaldiak ikusteko.

Arrotxapea, Txantrea, Mendillorri, Sanduzelai eta Buztintxuriko konpartsez gain, Kataluniatik etorritako erraldoien konpartsa batek ere parte hartu zuen jardunaldian.

Hala ere, goizeko momenturik bereziena Merka-



deresen burututako herri kirolak izan ziren; aizkolariek kotxe bat erditik moztu baizuten.

Herri bazkaria Redinen burutu zen. Bertan ostatu ibiltaria bazkalostea animatzearen ardura eduki zuen bostak arte.

Arratsaldean Kaldereria kalean kontzertu saioa hasi zen: “Alicatê, la gramola del amor”, “Skabidean”, “Puto Amoak Matematiketan eta Dubrofnik”.

Eta eguna karpan izandako kontzertuekin amaitu zen. Bertan “Lur-J”, “Iruzur”, “Bastart Kowboys”, “Nekez” eta “Eromeria” aktuatu zuten.



El Cabaret del Casco Viejo

Por quinto año consecutivo el frontón de la Mañueta volvió a ser escenario del más que esperado Cabaret del Casco Viejo.

El pasado viernes 27 de mayo, con motivo del día del Barrio, decenas de personas acudieron a ver el Cabaret organizado Txato, artista y vecino del barrio.

En esta ocasión pudimos disfrutar de siete números espectaculares de malabares, clown, tango, contorsionismo y baile acrobático.

Además, este año destacó el inicio del cabaret ya que fueron dos niños músicos, uno al violín y el otro al acordeón, quienes comenzaron la función con una melodía al unísono mientras Txato, presentador del evento, realizó un número de malabares con un sombrero y un bastón.



Alde Zaharreko eguna

Ohikoa den bezala, maiatzaren azken larunbatan Alde Zaharreko auzokideek auzoko eguna ospatu zuten. Auzo hau inoiz baino biziago dagoela esan genezake. Jai batzordeak ateratako programazioa honen isla da: inoiz baino gehiago aktibitatez beteriko aste oso bat.

Aurten auzoko eguna baino auzoko astea zirudien aktibitate mordo bat antolatu baitziren egun honen aurreko astean. Bertan azpimarratzekoa izan zen azken hilabeteetan Alde Zaharran lantzen hari diren proiektuen

aurkezpenak. Behingoz, auzoko ametsak egi bihurtzen hasi dira.

Bestaldetik, larunbatan gutxi gora behera urtero auzoko kolektibo eta erakunde ezberdinek antolatzen dituzten aktibitateak mantendu ziren.



gora San Fermín!
¡Felices fiestas!

los burgos de Iruña

TABERNA

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

LISLORE

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



AZ EKIMENA: Caminando

Un nuevo modelo de barrio está en marcha. Un barrio participativo, lleno de ilusión y que tras largos años de trabas e imposiciones empieza a desarrollar su propia identidad.

Ha nacido “AZ Ekimena”, un grupo motor encargado de impulsar y dinamizar los distintos proyectos vecinales que se

están poniendo en marcha en el Casco Viejo con el objetivo de construir un nuevo modelo de barrio que cubra las necesidades de su vecindario.

Nos hemos juntado con Toni e Ixabel, vecinas e integrantes de esta iniciativa, para que nos informen más acerca de esta iniciativa.

¿Cuál es el preámbulo de esta iniciativa?

El curso pasado elaboramos un diagnóstico en el que se recogía las carencias y necesidades del barrio. Nos sirvió para darnos cuenta, entre otras cosas, de los dos siguientes temas principales.

Por un lado, dejó en evidencia que se estaba desarrollando un modelo muy alejado de las necesidades del vecindario. Concretamente un modelo desarrollado por UPN en el que se fomentaba la hostelería de una manera muy poco sostenible y en el que se cerraban las puertas a cualquier iniciativa o propuesta vecinal. Se estaba creando un centro de ciu-



dad en detrimento de la identidad como barrio.

Por otro lado, tanto los colectivos como las asociaciones que participaban en la vida diaria del Casco Viejo se estaban replegando en sus espacios debido a

las trabas que sufrían ante cualquier iniciativa que intentaban desarrollar. Hacían mucho trabajo y apenas obtenían resultados.

Esta tesis nos llevó a plantearnos la necesidad de hacer algo completamente diferente



IRUÑAZARRA

c/Mercaderes, 15
31001 PAMPLONA-IRUÑA
Telf.: 948 22 51 67



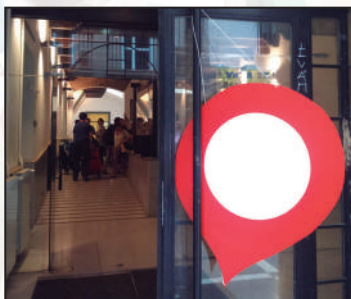
kánula

estudio creativo

diseño gráfico
serigrafía textil
rotulación y muralismo

san francisco 26
info@kanulaestudio.com
948 111 868

hacia un nuevo Casco Viejo



que pudiera aglutinar a distintos sectores del barrio a la vez que generara ilusión.

Después de tener elaborado el diagnóstico de barrio, ¿cuál fue el primer paso que disteis?
Decidimos organizar una asam-

blea popular a primeros de junio del año pasado. El objetivo no era otro que identificar los temas que nos preocupaban así como intentar definir el modelo de barrio hacia el que nos queríamos encaminar.

En este momento quedó en evidencia que gobernara quien gobernara teníamos la necesidad de empezar a trabajar de otra manera para construir nuestra propia identidad. Aunque bien es cierto que el cambio político añadió un toque de ilusión.

En octubre del año pasado organizasteis unas jornadas para empezar a definir el modelo de barrio que queráis conseguir. ¿Qué nos podéis decir sobre eso?

Fueron unas jornadas muy participativas y vitales para lo que depararía el futuro del Casco Viejo. La metodología cambió por completo. El diagnóstico de barrio ya existía por lo que la tarea primordial era empezar a construir proyectos en el barrio.

Se presentaron 25 proyectos vecinales de los que el grupo motor hizo una preselección de 9 de ellos en base a distintas condiciones; se valoraba la inmediateza puesta en marcha del proyecto (continúa en la siguiente página)

INFORMATICA SAN FERMIN S.L.



ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO

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

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

info@informaticasanfermin.com

VERMUTERÍA
- DESDE 1963 -

**ESPECIALIDAD EN
FRITOS DE HUEVO**



RI

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

to, la posibilidad de participación del vecindario en el mismo y que de alguna manera se pudieran palpar los frutos del trabajo en un periodo corto.

Con esta filosofía salieron 5 proyectos adelante: Piparrika (un huerto urbano), el espacio comunitario, la movilidad en el Casco Viejo, el desarrollo de una web del barrio y el grupo motor que se convirtió en "AZ Ekimena".

¿En qué consiste la labor de proyecto AZ Ekimena?

AZ Ekimena surge de la necesidad de crear un nuevo modelo de barrio a través de la metodología de proyectos participativos. Es decir, crear y construir proyectos de barrio que solventen las necesidades del vecindario.

Os habéis presentado al barrio con la imagen de un geolocalizador. ¿A qué se debe?

La idea del geolocalizador era una manera muy simbólica de lanzarnos al barrio. Lo planteamos en tres niveles.

El primero señalar en el mapa nuestra existencia como Alde Zaharra; reivindicarnos como barrio ya que en épocas anteriores ese sentimiento se había llegado a perder.

El segundo consistía en marcar en el barrio distintos geo-



localizadores centrados en los proyectos que se han puesto en marcha para construir el barrio que queremos.

Y el tercero pertenecería a cada persona entendida como motor y participante de este proceso; de hecho la campaña se centró en las personas.

¿Cuál es la forma de trabajo?

La función de AZ Ekimena no es otra que la de coordinar y dina-

mizar los proyectos que están en marcha ya que estos funcionan de forma autónoma. Podemos entender a AZ como la pieza que desarrolla la perspectiva general del barrio y fomenta la dinámica de trabajo de cada proyecto.

De cara al curso que viene ¿cuál es vuestra intención?

La idea es volver a lanzar otro ciclo de proyectos ya que los anteriormente mencionados se en-

auzoenean

alde zaharreko komunitate gunea
centro comunitario del casco viejo





cuentran en marcha y a pleno rendimiento.

Nuestro objetivo es ir impulsando distintos proyectos participativos que funcionen de forma autónoma para construir entre todo el vecindario el modelo de barrio que siempre hemos querido.

Como dijimos en el Día del Barrio, queremos que los geolocalizadores vayan iluminando el Casco Viejo.

Para finalizar, ¿vuestra perspectiva de futuro?

Muy positiva. Han sido años muy oscuros y difíciles y por fin volvemos a recuperar la ilusión. Creemos que el mensaje está calando en el barrio.

TU COPISTERÍA
en el Casco Viejo

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

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

PROYECTOS

Personas, ilusión, sueños, creatividad, colaboración... Son algunos de los ingredientes de los proyectos que están en marcha en busca de un nuevo Casco Viejo.

PIPARRIKA. Huerto urbano

Su propuesta es crear un Huerto Urbano Comunitario, sostenible y desde una mirada de género.

PLAZARA! Espacio comunitario

Se ha abierto el proceso participativo "Plazara!" para definir lo que va a ser el futuro Centro Comunitario en Redín y Cruzat.

Movilidad en el Casco Viejo

El objetivo es reducir el tráfico en el Casco viejo, potenciando el transporte público y los medios no contaminantes.

Página Web

A través de la página web que van a crear en el barrio se empezará a trabajar en red y en conjunto.

Biblioteca

Después de conseguir una biblioteca con gestión pública y abierta por las tardes quedan aspectos importantes para disfrutar de una biblioteca que cubra las necesidades del barrio.

AZ Ekimena

Grupo de coordinación de todos los proyectos. Si tienes interés en participar puedes asistir a las reuniones que celebran cada lunes a las 18:30h en Auzoenea, o bien enviando un mail a: proyectoazekimena.az@gmail.com

EL PATIO
DE LAS COMEDIAS *taberna*

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

Ni una más

El machismo, por desgracia, es uno de los pilares de esta sociedad. Más de la mitad de la población mundial sufre su terrorismo. Millones de mujeres no pueden disfrutar de una vida plena por temor a lo que les pueda ocurrir. Y lo peor es que lo tenemos tan naturalizado que en la mayoría de las situaciones somos

incapaces de detectarlo.

Teniendo en cuenta que se aproximan los Sanfermines y que en mayo el barrio de San Juan ha sufrido de manera muy continua su desdicha, hemos decidido entrevistar a Idoia Arraiza, miembro de “Bilgune Feminista” y “Donibaneko feministak”:

¿Dónde radica el problema?

El problema radica en una sociedad heteropatriarcal que necesita de una violencia para mantener unas relaciones de poder. Podemos diferenciarla en tres planos.

Violencia directa. Consiste en la punta del iceberg. Consideramos violencia directa los asesinatos, violaciones, agresiones sexuales como las ocurridas recientemente en Donibane,... Pero también existe otra más sutil: piropos, insultos, chantajes,... incluso un silencio en un momento concreto, ya que supone una infravaloración de la persona.

Violencia estructural. Denominamos así a la violencia económica. Para ello debemos tener en cuenta los trabajos valorados;

a lo largo de toda la historia las mujeres han realizado trabajos de forma gratuita que nunca se han tenido en cuenta en esta sociedad. Por esta razón, podemos hablar de una explotación sistémica respecto a las mujeres.

Lo que no se nombra no existe

Otro claro ejemplo lo encontramos en el ámbito político. Ya sea el G-20, presidencias de bancos y multinacionales, o las alcaldías de nuestra tierra, la foto se repite: las corbatas predominan. Los mismos hombres que están en esos puestos manejan

el poder.

Y en lo cultural tampoco difiere. ¿Cuántas mujeres suben a un escenario en fiestas, pertenecen a grupos de música o las vemos en las “herri kirolak”?

Estos son claros ejemplos de cómo la violencia estructural se ejerce en todos los ámbitos del sistema.

Violencia simbólica. En este caso es la más difícil de describir. Para poderla entender mejor podemos hacer un pequeño ejercicio de reflexión y analizar los libros de texto de las ikastolas o cualquier colegio; ¿cuántas mujeres están representadas? Por eso podemos decir que lo que no se nombra no existe, al igual que ocurre con el lenguaje.

Puede parecer una tontería,





pero si una niña pequeña no encuentra referentes en las mujeres adultas, ¿cómo va a pensar que ella podrá llegar a ser algo importante cuando sea mayor? Sin lugar a dudas esto afecta directamente a la autoestima.

La violencia es muy grande, mientras que lo que se visibiliza es muy pequeño. Si suceden las agresiones es porque debajo de todo existe toda una estructura invisibilizada.

Desde mi punto de vista la

raíz no reside en la punta, ni en que quien ejecutara el acto estuviera borracho, padeciera problemas psicológicos o fuera migrante. Estas argumentaciones sólo se pueden entender desde la individualización del problema, y por eso no se solucionan metiendo a "Paco" en la cárcel.

Tenemos que darnos cuenta que el problema no es "Paco", sino todo el sistema sociocultural y educacional del que formamos parte.

¿Crees que los estereotipos y los roles de género son el origen de este problema?

En la línea de lo que acabo de decir sí. Hay una educación en base a un binomio que ni siquiera es tan real. Clasificamos y educamos a las personas en base a sus genitales, y así, esperamos unas cosas de las mujeres y otras de los hombres.

Además, existe una enorme relación de poder entre ellos, ya que todo lo caracterizado con la





masculinidad (independencia, racionalidad, valentía...) se valora muchísimo más que lo femenino (emocional, sensibilidad, dependencia, cuidados...).

¿Cuál crees que es la base para evitar hechos como éste?

El problema es sociocultural. Por eso debemos acudir a la educación, y no entendida sólo como la que oferta el sistema educativo, sino en su amplio sentido. A través de nuestras relaciones personales -actitudes, comportamientos,...- también incidimos en la educación de quienes nos rodean.

Hemos hablado de incidir socialmente dentro del marco educativo en las aulas, ¿crees que se está consiguiendo?

Creo que hablamos de claro oscuro; no podemos generalizar diciendo que se está consiguiendo, y menos aún al nivel que se esperaba.

Nos han vendido la idea de una falsa igualdad. Ir a la ikastola conjuntamente chicos y chicas prácticamente no es significativo

de nada. Muchas personas creen que vivimos en igualdad porque tenemos las mismas oportunidades a la hora de elegir por ejemplo cualquier carrera. Pero eso no es cierto.

En cualquier universidad aquellas carreras que están relacionadas con los cuidados, como enfermería, psicología o magisterio, principalmente las estudian mujeres. Mientras que aquellas que otorgan prestigio, como las ingenierías, están repletas de hombres.

Esto es un claro ejemplo que demuestra cómo la coeducación no es real; los valores inculcados son distintos. Y, la verdad, dudo mucho que exista un gen que diga que eres más válida para cuidar personas que para ser ingeniera. No se está dando la importancia que requieren estos temas. Además, en la mayoría de situaciones se ven relegados al buen hacer del profesorado.

Está claro que a día de hoy no es una prioridad.

Resulta sorprendente el au-

mento de las agresiones sexistas entre los jóvenes, ¿qué opinas al respecto?

Es muy preocupante. La idea del amor romántico es clave a la hora de explicar qué pasa entre la juventud. Desgraciadamente en este punto el sistema nos ha metido un gol ya que se trata de una idea que ha salido reforzada en los últimos años.

Estamos volviendo a un imaginario y una forma de entender las relaciones de manera muy tóxica, especialmente entre la juventud. Es algo muy preocupante ya que está muy relacionado con la violencia. Por eso, debemos trabajarlo.

En nombre del amor se aguanta demasiadas cosas. Los celos, por ejemplo, son muy habituales. No se sabe diferenciar el límite entre el control y los celos. Otro punto está en el perfil de hombres que buscan las jóvenes: un machito que se mete en problemas. Este estereotipo es el que más suele gustar y vende, y no quien es comprensivo,

agradable, majo,... ese sólo se quiere como amigo. Y en lo que respecta a las chicas, aparte del canon de belleza, el papel pasivo que juegan. Es un tema muy importante a tratar.

En Pamplona se viene haciendo desde el movimiento feminista un arduo trabajo tanto a nivel de calle como institucional de denuncia y visibilización de las agresiones sobre las mujeres. No obstante, cada año van en aumento. ¿Consideras que se debe a la visibilización o porque hay un número mayor de sucesos?

No creo que se den más casos sino que se estén visibilizando más, algo que debemos agradecer a la lucha del movimiento feminista y la labor que ha desarrollado por la concienciación social.

Ahora hay mucha más concienciación y denuncia social: este verano se han hecho un montón de concentraciones sociales. Y en relación a las instituciones también, aunque a veces sea un poco lavado de cara. Pero no quiere decir que estemos llegando a la raíz del problema, ni muchísimo menos.

En general, ¿crees que el mensaje feminista está calando en

la sociedad?

Sí, que creo que el movimiento feminista está bastante en auge, quizá porque otras luchas están en transición o cambio.

Es evidente que existe una mayor concienciación hacia qué es una agresión. Además, se están empezando a identificar como agresiones actitudes que no se tenían en cuenta como piropos o tocar el culo. Se está ganando más legitimidad.

Tenemos que tener claro que no se trata ni de casos aislados ni de cuatro locos, es algo estructural que empiezan desde actitudes muy pequeñas. Por eso debemos pararlo desde el principio.

Centrándonos en lo ocurrido en San Juan, ¿cómo crees que ha respondido el barrio ante estas últimas agresiones?

Es de aplaudir la reacción del barrio. Creo que hasta hace poco era el movimiento feminista quien se movilizaba para dar una respuesta social y política a este tipo de agresiones. Ahora, sin embargo, gracias a la concienciación social cada vez son más los colectivos que se implican en esta problemática.

En este caso aplaudiría el

bloque vecinal San Juan Xar que junto con otros colectivos como los comercios, centros educativos, la peña o los polideportivos, han dado una respuesta mucho más social y plural.

Para finalizar, y de cara a las fiestas venideras, ¿habéis elaborado algún protocolo?

Desde hace dos años, al igual que en otros barrios, se viene aplicando en Donibane un protocolo que se hizo desde "Gora Iruña!". Consiste en una coordinación para actuar ante una agresión. Además, hay un grupo de mujeres para hacer otra propuesta de cara a fiestas.

El protocolo consiste en que la agredida deberá advertir a quienes trabajen en la barra de la txozna para que actúen en base a la intensidad de la agresión sufrida. En esta situación hay que tener muy claro que la atención debe recaer sobre la mujer. También expulsar del recinto festivo al agresor así como gestionar en 24h una respuesta social en el barrio.

Por último, debemos recordar que el agresor no tiene por qué ser el que viene de fuera. Existen actitudes mucho más sutiles que se tienen que visibilizar.



Matrikula epea zabalik Abierto
plazo de matriculación

euskara cursos de verano
Arturo Campion euskaltegia

ika
euskara errazago egiten

ika
euskaltegiak.eus

Comedias, 14 4. Iruñea · Tel.: 948 22 22 46 · campion@ikauskaltegiak.eus

hoy
hablamos
con...

San Fusión, la cerveza de estos Sanfermines

¿De dónde surge la idea de sacar este proyecto adelante?

El proyecto SAN FUSIÓN nace de la necesidad de cuatro cerveceras de la capital navarra por ofrecer y beber cerveza de calidad en San Fermin.

¿Cuál es vuestro propósito?

Nos hemos unido con el propósito de elaborar dos cervezas artesanales muy especiales para estas fiestas.

¿Qué cerveceras formáis parte de este proyecto?

Akui Brews, Biribil Brewing, Brew & Roll y Pamplona Brewing (Morlaco).

¿Cuál va a ser el estilo de la cerveza?

Serán dos cervezas de estilos muy diferentes: una Golden Ale apta para todos los públicos, y una Ipa dirigida a un público más experto, aunque igualmente fácil de beber. Las dos se han elaborado con lúpulo Fusión, un lúpulo

experimental único que le da a la cerveza unos matices que sorprenderán a todo el que quiera celebrar la fiesta con ellas.

Además, cuenta con la especial característica que el lúpulo experimental empleado en su elaboración, Fusión, no se ha utilizado con ninguna otra cerveza artesanal de todo el estado.

San Fusión, ¿de dónde proviene el nombre?

Se trata de un juego de palabras. Queríamos que fuera algo muy sanferminero; basándonos en el nombre del lúpulo y teniendo en cuenta que se trata de una fusión de cerveceras, nos pareció acertado llamarla San Fusión.

¿Habéis pensado presentarla al público antes de las fiestas?

En efecto. El próximo jueves 16 de junio presentaremos las dos cervezas en la cervecería Manneken Beer. Será una fiesta conuunta de las cuatro cerveceras



que hemos sacado adelante este proyecto.

Y, además de las dos nuevas cervezas dedicadas a los San Fermines, se podrá disfrutar de otras elaboraciones de las cerveceras implicadas en el proyecto.

Para finalizar, ¿a partir de cuándo podremos comprar estas cervezas artesanales?

San Fusión estará a la venta a partir de ese mismo día, jueves 16 de junio, en tiendas y bares especializados de Iruñea.



Comienza los Sanfermines en la Zona de Martín Azpilcueta

Se aproximan las fiestas patronales de Navarra, y nuestra asociación quiere celebrarlo con todos y todas vosotras. Por eso, al igual que en ediciones anteriores,

hemos organizado varias actividades que se desarrollarán el último fin de semana de junio, concretamente el viernes 24 y el sábado 25.

La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta, como todos los años por estas fechas y adelantándose a los Sanfermines, quiere celebrarlo gratificando la fidelidad de su clientela con varios premios.

Del 16 y 24 de junio, simplemente por realizar tus compras en los establecimientos asociados a esta asociación, los y las comerciantes te entregarán boletos que deberás rellenar con tu nombre, apellidos y número de teléfono de contactos y depositarlos en las urnas que encontrarás en los mismos establecimientos.

Y quién sabe, con un poco de suerte podrás ganar uno de los 8 premios que se sortearán el próximo 27 de junio a las 20:15 en Bolsos Nagore (c/ Martín Azpilcueta). Los premios son nada menos que: 4 cenas dobles en el Restaurante El Mosquito valoradas en 160€ cada una, 2 almuerzos sanfermineros en el Bar Etxebe y otros 2 en la Bodega Ganuza, en este caso cada uno de ellos está valorado en 40€.

Además, han organizado un sinfín de actividades para el disfrute de todos los públicos el último viernes y sábado de este



mes (24 y 25 de junio). Entre ellas cabe destacar el más que popular tren turístico, jumping, hinchables, pintacaras y talleres.

Y no sólo eso, este año la Asociación de Comerciantes Martín de Azpilcueta nos sorprenderá con varias novedades. Los comercios asociados acogerán una exposición de los carteles de San Fermín, y en la tarde del viernes 24 de junio se desa-

rollará un encierro txiki y una txistorrada popular.

En la mañana del día siguiente los establecimientos volverán a sacar el comercio a la calle para sorprenderte con promociones y descuentos especiales que sólo tendrán lugar en esta jornada. Los más pequeños y pequeñas también podrán disfrutar de una fiesta de la espuma y un taller de Wii.

Camino de Santiago... o

El verano es una de las épocas que más aprovechamos para realizar excursiones de mayor duración debido, principalmente, al aumento de las horas de luz solar así como del tiempo libre.

Caminar, como cualquier otro ejercicio, es muy bueno para la salud. Pero si no estamos acostumbrados a ello debemos tener en cuenta, sobre todo, dos aspectos: las ampollas y la tendinitis.



Las ampollas

Las ampollas suelen aparecer por dos razones: el roce continuo y prolongado entre el calzado, el calcetín y la piel, o por una excesiva humedad debida al sudor, el calor o la lluvia.

Para evitar su aparición debemos tomar unas simples medidas:

- **El calzado** no debe ser nuevo, debemos estar acostumbrados a él. Debe

ser lo más transpirable posible, sobretodo en verano. Hay que evitar que el pie vaya suelto pero tampoco muy apretado.

- **Los calcetines** deben ser transpirables y nos deben quedar ajustados. Al ponerse los calcetines y las botas, hay que poner atención para que no se formen arrugas.
- **Se recomienda** ducharse

por la noche al llegar al alojamiento para evitar salir con los pies reblandecidos.

- **Si están a punto de formarse** colocar una gasa con esparadrapo o apósito.

Si la ampolla ya está formada, lo mejor es pincharla y/o “coserla” para evitar que el líquido siga acumulándose y así evitar que se haga más grande. En ningún caso se debe arrancar la piel de la ampolla. Esta operación no debe hacerse de cualquier manera. Hay que realizarla bien para evitar que se vuelva a formar y, sobretodo, con las máximas medidas de higiene posibles para evitar que se puedan infectar.

Para “coser” la ampolla utilizaremos aguja e hilo de coser, povidona yodada, mechero, gasa y esparadrapo. Hay que realizarlo después de la ducha, con el pie limpio y seco.

En primer lugar, desinfectaremos lo mejor posible la aguja calentándola con el mechero. Aplicaremos povidona yodada en la

caminatas de verano



superficie de la ampolla y alrededores. Esperaremos 2 minutos. A continuación, enhebraremos un trozo de hilo en la aguja de coser. La introduciremos por uno de los lados y la sacaremos por el lado opuesto. Cortaremos el hilo de forma que dejemos fuera de la ampolla un par de centímetros por cada lado. Podemos aplicar de nuevo la povidona. Para finalizar, protegemos la ampolla con gasa y esparadrapo. La piel de la ampolla no debe arrancarse. Realizar la cura por la noche y no llevar el hilo mientras se camina.

Si en cualquier momento de la etapa notas dolor en el pie, solúcionalo de inmediato. Párate, sácate el zapato y el calcetín, obsérvate el pie y resuelve el problema. Si nos damos cuenta

que nos está saliendo una ampolla, lo mejor que podemos hacer para evitar algo las molestias es intentar proteger la zona con gasa y povidona. En ningún caso intentar pincharla si no podemos garantizar unas condiciones higiénicas adecuadas.

La tendinitis

La tendinitis es la inflamación de un tendón debido a un exceso de ejercicio. Para intentar evitar su aparición, es muy importante realizar estiramientos de las piernas antes y después de la etapa. La única cura es el descanso

hasta que desaparece la lesión (varios días). Los medicamentos sólo ocultan el dolor y puede llevar a una lesión tendinosa o muscular más grave.

La mejor medicina es la prevención. La mejor manera de no padecer una tendinitis es no forzar los músculos y estar bien hidratado.

Para ello, comenzar a beber líquidos por lo menos una hora antes del comienzo de cada etapa o beber agua con gas o gaseosa (+/-500ml) al comienzo de la misma. Continuar bebiendo líquidos durante todo el trayecto y al final del mismo.

Es importante no esperar a notar la sed.

Buen camino.

¿Dónde reside el origen Sanferminero?

Los Sanfermines transforman la ciudad considerablemente. Y sin lugar a dudas, el atuendo viene a ser lo más visible. Desconocemos el porqué de este ropaje

y quien lo potenció. Sin embargo, es más que evidente que este simple acto consigue integrar a todas las personas dentro de la fiesta.

Con la llegada de las fiestas patronales de la ciudad Pamplona se tiñe de blanco y rojo. Prácticamente toda la población, incluidas aquellas personas que vienen de fuera para disfrutar de las fiestas, visten este sencillo “uniforme” con el fin de integrarse en la masa.

A día de hoy nadie discutiría que ir vestido de blanco y rojo sea una tradición. Sin embargo, ¿sabemos realmente cuál es su origen?

Aunque parezca mentira, esta tradición apenas tiene medio siglo de arraigo; ha sido a partir de 1970 cuando realmente se ha popularizado.

Su origen es tan difuso como



dudoso. Además, no siempre fue así ya que lucir el pañuelo rojo se remonta a vestir de blanco.

El pañuelo es el emblema por excelencia de las fiestas de Pamplona. Incluso quien no viste de blanco, por el motivo que sea, luce un pañuelico anudado

al cuello a lo largo de todas las fiestas.

En este caso, la versión más extendida en base a su significado es de origen religioso. Hace referencia al martirio de San Fermín. El color rojo sería un simbolismo del fatídico desenlace que

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



También en: c/ Puerto, 3 (Donosti)

en estos Sanfermines

Rica variedad en:

- cazuelas
- raciones
- bocatas

Haz tu reserva
948 22 22 72

Mesón de la Tortilla
Navarrería, 12 bajo



del atuendo



sufrió este santo en la ciudad francesa de Amiens, capital de Picardía; murió decapitado durante las persecuciones del siglo III. Por lo tanto, se entiende que este color representaría la sangre del cuello.

Aun así, existe otra teoría

menos extendida diciendo que su origen reside en el color de la bandera de Navarra.

En relación al conjunto completo existen varias teorías que explicarían esta costumbre entre las que destacan tres:

Txistularis. Hay quienes di-

cen que está relacionado con el uniforme que vestían los Txistularis de Biarritz a principios del siglo XX. Aunque estos también llevaban una boina roja.

Pelotarís. Esta ropa es la habitual que desde antaño se viste para jugar los partidos de pelota.

Peña La Velea. Hay quien señala a sus miembros como ideadores del atuendo. Esta peña, fundada en 1931 por gente humilde, buscó diferenciarse de otras asociaciones de su época a través de la vestimenta. Y vestir de blanco era fácil de conseguir y asequible para todas las personas, además de visible e identificativo. Cumplía todos los requisitos.

REGALOS OLENTZERO OPARIAK

Umeentzako gomazko erraldoien bilduma
Colección de gigantes de Goma para niñ@s

estafeta 42
PAMPLONA-IRUÑEA
TFNO 948 229 862
www.olentzeroa.com



¿7 de julio San Fermín?

Puede sonar extraño, pero las fiestas no siempre se han celebrado el 7 de julio. Al parecer las fiestas se remontan a la Edad Media y se celebraban el 10 de octubre. Sin embargo, esta fecha se trasladó a la actual en 1591.

El motivo no fue otro que la meteorología: la lluvia. Los y las pamplonesas, cansadas de no poder disfrutar las fiestas con buen tiempo, decidieron trasladarlas al mes de julio haciéndolas coincidir con la feria de ganado.

Su duración tampoco ha sido siempre la misma. Al parecer, las primeras fiestas tan solo duraban dos días. En ellas solía haber un pregón, música, torneos, teatro y corridas de toros.

También se recogen crónicas de los siglos XVII y XVIII en las que se habla de actos religiosos junto a músicos, danzantes, saltimbanquis y encierros. Esto viene a demostrar que las fiestas patronales de Navarra desde sus



inicios han estado a dos aguas entre lo profano y lo religioso.

Por otro lado, cabe destacar lo más curioso de las fiestas de San Fermín. A día de hoy llegan a ser mundialmente conocidas, pareciendo incluso imprescindibles. Sin embargo, son el para-

digma de tradiciones que nacieron de la espontaneidad.

Encontramos varios ejemplos como el Riau-Riau o el estruendo. Pero, sin lugar a dudas, los más destacados son el "chupinazo" y "el pobre de mí".

El chupinazo es uno de los

Almuerzos · Comidas · Meriendas · Cenas

¡Felices Fiestas!

bar restaurante

el redín fundado en 1944

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

1ª Barbería de San Nicolás

¡Felices Fiestas!!!

Plaza San Nicolás, 39 · 31001 PAMPLONA

Telf.: 948 22 99 19 • peluquero@hotmail.com

momentos más esperados por todos y todas las pamlonesas, turistas y todas aquellas personas que quieren disfrutar de estas fiestas. Está tan arraigado este primer acto oficial que nos hace llegar a creer que siempre fue así. No obstante, esta tradición apenas tiene un siglo.

A pesar de no tener especial relevancia en su momento, a partir de 1901 se empezaron a lanzar cohetes desde la plaza del Castillo. Por lo visto, el acto empezó a coger importancia a partir de 1931 cuando un conocido republicano pamplonés llamado Etxepare fue el encargado de encender la llama. Este sería el primer chupinazo registrado. Así se mantuvo hasta 1936.

Acabada la Guerra Civil, Joaquín Ilundáin y José María Pérez Salazar retomaron esta costumbre. Y fue tres años más tarde, en 1941, cuando el chupinazo oficial empezó a lanzarse desde el balcón del Ayuntamiento de Pamplona.

Mientras que el "Pobre de mí" consiste en una improvisación de fin de fiesta que, por lo visto, inició un pamplonés llamado Julián Valencia junto con sus amistades sobre los años veinte del siglo pasado. Del mismo modo que desde 1980, el recientemente fallecido y popularmente conocido como "El Guti" (Francisco Javier Gutiérrez García), empezó a despedir las fiestas en la plaza de El Consejo de Pamplona entonando canciones sanfermineras en un ambiente más familiar que el que se daba de forma oficial en la plaza del Ayuntamiento.

regalos - souvenirs

Echeve
¡Felices fiestas!

Gigantes de goma · Toros de ruedas
Kilikis · Camisetas · Pañuelos

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



El rincón del zurdo

Jai zoriontsuak! ¡Felices Fiestas!

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

LUQUIN
LIBRERÍA
PAPELERÍA

En San Fermín
apertura de mañanas

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

Jai zoriontsuak! ¡Felices Fiestas!

COLCHONERÍA
PURROY

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

c/ San Miguel, 1 · Tfno: 948 22 48 49
31001 PAMPLONA

moshi moshi

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

piercing
tattoo
estudio

algo se
cuece

Pastel de puerros



Ingredientes:

300gr de gambas
3 puerros
3 dientes de ajo
6 huevos
1 caja pequeña de nata
(opcional)
Mantequilla
Sal
Pimienta blanca
Aceite
(receta para 4 personas)

El puerro es una de las verduras más comunes del verano. Por eso, la receta que os planteo en este ejemplar consiste en la elaboración de un sencillo pero sorprendente pastel de puerros y gambas. Otra forma diferente de comer verduras.

Empezaremos limpiando los puerros. Una vez que les hayamos quitado bien toda la tierra los partimos en tres grandes trozos. Ponemos a hervir agua con sal y una hoja de laurel; cuando llegue al punto de ebullición añadiremos los puerros y los dejaremos cociéndose hasta que veamos que se han quedado tiernos. Es muy importante que cuando los saquemos escurramos bien el agua sobrante ya que si no se quedará en el pastel.

Por otro lado pelaremos las gambas, tres dientes de ajo y lo sofriremos con un poco de aceite. Cuando estén fritas retiraremos el ajo (no lo usaremos), las gambas y guardaremos el aceite.

En un bol grande batiremos los huevos junto con la nata (la nata es opcional). A continuación añadiremos los puerros y las gambas picadas finamente, el escaso exceso de aceite que se había quedado de su fritura, y un poco de pimienta blanca recién molida. Mezclamos todo bien y lo verteremos dentro de un molde que previamente habremos untado con mantequilla para que el pastel no se adhiera a las paredes.

Estando el horno precalentado a 180º colocaremos una de sus bandejas con agua y sobre ella pondremos el molde que hemos preparado para hornearlo al baño María. Al cabo de 40 minutos, aproximadamente, sacaremos el pastel y lo dejaremos enfriar (para saber si está bien cuajado se recomienda pinchar en el centro con un cuchillo o palo de madera; si sale seco estará cocinado).

Ahora sólo nos quedará lo más divertido: decorar el pastel. En nuestro caso nos hemos valido de huevo duro, mahonesa, aceitunas y lechuga.

Barazkiak eta frutak
Rakel y Nieves

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

reparto a domicilio

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

LA ESCALERICA
de San Nicolás

c/ Pozo Blanco, 24-26 - Telf: 948 22 49 33
31001 PAMPLONA
www.laescalericadesannicolas.es

LA ESCALERICA
de San Nicolás



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

Excursión a “Infernuko er

Llega el verano. Por eso, la excursión que os propongo para esta época transcurre junto a un riachuelo que cruza un hayedo. Se trata de una sencilla ruta que se puede realizar en cualquier época del año.



Recorrido: 5 km
Desnivel: 125 m
Dificultad: fácil
Duración: 1:45h

Cómo llegar

Tomamos la N-121 dirección Irún. Nos salimos en el desvío a Elizondo y, nada más atravesar los túneles encontraremos a la izquierda una señalización a “Orabidea”. Tomamos la curva de 360° y continuaremos de frente por una pista durante 16 km hasta un cartel informativo.

Aparcaremos el coche en las inmediaciones del letro de madera que informa sobre varios recorridos en el valle de Baztan. Nos equipamos con las mochilas que hayamos preparado para la excursión y comenzaremos a caminar por la pista asfaltada que veremos a nuestra izquierda.

Tras recorrer alrededor de veinte metros, cuando la pista gire hacia la izquierda, deberemos continuar la marcha de frente por el camino que nos introduce hacia la montaña y des-

cenderemos por una cuesta bastante pronunciada. Se trata de un sendero local muy bien señalado.

Cuando veamos un poste de madera el camino se bifurca; seguiremos por la izquierda descendiendo un poco más hasta encontrarnos con un caserío. Desde este punto el paseo será prácticamente llano hasta llegar a la posada “Etxebertzeko borda”.

Pasaremos por detrás de la casa dejando a nuestro lado un gallinero y una huerta, y continuaremos caminando junto a un



LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.

WWW.GRAFICASBIAK.COM

Pol. Ind. Talluntxe II, C/A - nº 52 31110 NOAIN - NAVARRA • Telfs. 948 23 43 12 - 948 23 43 16 - Fax: 948 24 98 50 • E-mail: biak@graficasbiak.com

errota”



riachuelo disfrutando del sendero que transcurre entre hayas y robles.

A los veinte minutos, llegaremos a otra bifurcación. En este caso nos encontraremos con una señal de “Infernuko errota” indicándonos que continuemos recto, por lo que deberemos abandonar el sendero local que sigue monte arriba.

En menos de 5 minutos habremos llegado a nuestro destino: “Infernuko errota” (molino del infierno). Este es un buen lugar para hacer una parada para almorzar, remojarnos en el agua y visitar el molino (aunque esté aparentemente cerrado se puede abrir). Y tras este descanso, regresaremos por el mismo camino.

Infernuko errota

Se trata de un molino construido en la época carlista entre el Baztan y Etxalar; más concretamente entre los barrios de Orabidea (Lekaroz) y de Tximista. Lugar por donde transcurre una regata conocida como “Infernuko erreka”.

En sus inicios se construyó sobre tres troncos que cruzaban el río y, sobre ellos, levantaron paredes de madera. Durante años los molineros de los caseríos cercanos estuvieron moliendo maíz para transformarlo en harina.

Sus instalaciones estuvieron en uso hasta mediados del siglo pasado. Después, y debido a su abandono, empezó a deteriorarse. Sin embargo, a finales del s. XX el dueño del restaurante Etxebertze-ko borda, situado a 20 minutos del molino, lo rehabilitó. Desde entonces este paraje se ha convertido en un sitio de interés cultural e histórico.

Imprescindible para la subsistencia

A lo largo de su historia, este molino ha desempeñado un papel importante para los soldados carlistas que se encontraban dispersos por los montes aledaños (Aizkolegi, Alkurruntz y Barda). Proporcionaba la harina de maíz necesaria para subsistir.

Años más tarde, tanto en la Guerra Civil como en la posguerra, volvió a jugar el mismo papel de subsistencia para la población del valle.

En aquellos años la Guardia Civil cobraba una tasa por la molienda. Teniendo en cuenta que desconocían su existencia y con la intención de no pasar hambre, decenas de familias acompañadas de sus burros recorrieron estos parajes clandestinamente por la noche para convertir maíz en harina.

coSetodo

arreglos
en ropa

C/ NUEVA 79 BAJO
31001 PAMPLONA
TEL. 948 227 251

Guarnicionería

Cebrian

ARTÍCULOS DE PIEL
Bolsos - Maletas

c/ San Lorenzo, 9 y 11 · Tfno: 948 22 48 49
31001 PAMPLONA

Te gustaría oír y ver una plaza así ?
Holako plaza gustatuko litzaizuke?



Un lugar para vivir Guztion lekua

EkainaJunio

Asteartea 21 martes

- 19:00h Charla en Katakarak (c/ Mayor, 54): "La defensa del derecho a un ambiente urbano silencioso" a cargo de José Francisco Alenza
- 20:30 Concierto en el Zentral Kafe: "Eric Sardinias & Big Motor"

Osteguna 23 jueves

- 19:30h Actuación musical en Katakarak (c/ Mayor, 54): Coral Iruña
- 22:00 Jam session en el Zentral Kafe a cargo

de "Woodstock Blues Band"

Ostirala 24 viernes

- 21:00h Concierto en el Zentral Kafe: "Los zigarrros"

Larunbata 25 sábado

- 21:30h Concierto en el Zentral Kafe: "Swingaraia"

Igandea 26 domingo

- 21:30h Concierto en el Zentral Kafe: "Atreyu"

CURSOS DE LA ESCUELA NAVARRA DE TEATRO

"Al principio fue el juego" Campamento urbano de teatro para niños y niñas de 4 a 12 años. Del 16 al 26 de agosto, de lunes a viernes de 8h (horario flexible; se puede entrar entre las 8h y las 9h) a 14h 1º Semana (del 16 al 19): 80€. 2º Semanas (del 22 al 26): 90€. Las dos semanas: 160€ Idiomas: Castellano y euskera

XXV Concurso de textos teatrales dirigido a público infantil, en las modalidades de castellano y euskera. Pueden participar mayores de 16 años. El plazo para presentar las obras estará abierto hasta el próximo 12 de agosto.

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)
- Riesgo de caídas

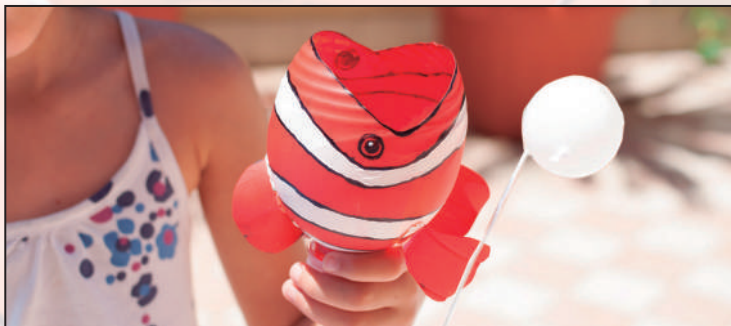


¿Encestas en el pez?

Llega la estación más esperada por los niños y niñas: las vacaciones de verano. Una estación en la que el buen tiempo y la ausencia de deberes convierten ésta época ideal para jugar y disfrutar. Por eso, la actividad que os planteamos en este ejemplar consiste en la elaboración de un juguete empleando material reciclado.

¿Cómo lo hacemos?

- Botellín de plástico
- Tijeras
- Rotulador
- Pinturas acrílicas de color naranja y blanco
- Pincel
- Cordón
- Pelota de ping pong
- Pistola de cola termofusible
- Punzón



Objetivo:

A través de esta actividad, pensada para niños y niñas de 5 y 6, conseguiremos cuatro objetivos: mejorar la habilidad manual, el desarrollo de las artes plásticas, el reflejo y el juego a través de un juguete que se aleja de los estándares.

¿Cómo lo hacemos?

Dibujamos con un rotulador el contorno de la boca en la botella y la recortamos. El sobrante

lo emplearemos para dibujar y cortar las dos aletas laterales y la dorsal. En este caso deberemos dejar una solapa en la base para poder pegarla más adelante.

Una vez que tengamos todas las piezas doblaremos las pestañas de las tres aletas y las pegaremos con la pistola termofusible al cuerpo. Aconsejamos que este paso lo haga una persona adulta.

Quitamos el tapón y le hacemos un agujero en el centro. Pasaremos un extremo del cordón

y lo fijaremos con un nudo. A la pelota también le haremos dos orificios para pasar el otro extremo del cordón y poder atarlo. Regularemos la largura de la cuerda para facilitar el juego.

A continuación pintaremos el cuerpo de naranja con las pinturas acrílicas. Cuando esté seco, lo decoraremos con líneas blancas y dibujaremos los ojos.

¡Ya tenemos nuestro boliche en versión "Nemo"! Y ahora a disfrutar jugando.

PETATXO

TEJIDOS OIHALAK

C/ Campana, 16 - Tel. 948 229 224 - PAMPLONA-IRUÑA

EUSKAL PINAK

...giltzatak, botila-irrigailuak...
pins, llaveros, abrechapas...

689 341 102

euskalpinak@gmail.com

bai



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

COMIENZA CON NOSOTROS LOS SANFERMINES

<COMERCIO HACE CIUDAD>



**Del 16 al 24 de junio
Sorteo de San Fermín**

4 cenas dobles en el Restaurante
El Mosquito

2 almuerzos dobles sanfermineros
en el Bar Etxebe

2 almuerzos dobles sanfermineros
en la Boega Ganuza

Sorteo el 27 de junio



Viernes 24 de junio

Tren infantil, Castillos hinchables,
Globoflexia, Encierro Txiki,
Txistorrada popular y Gaiteiros



Sábado 25 de junio

**Jornada de
COMERCIO EN LA CALLE**

Tren infantil, Castillos hinchables
y Talleres



eraso sexistarik ez!

• NO SEXUAL HARASSMENT • NON AUX AGRESSIONS SEXISTES

NO A LAS AGRESIONES SEXISTAS • NO SEXUAL HARASSMENT

Emakumeon kontrako indarkeriarekin amaitzea denon ardura da, edozein erasuren aurrean gure jarrerak aktiboa izan behar du.

Es responsabilidad de tod@s acabar con la violencia contra las mujeres, ante cualquier agresión nuestra actitud debe ser activa.

✓
GORA LIGOTEO SANO!!

Nahi ez duzuna inoiz ez egin

Zer edo zer egin nahi baduzu, saiatu baina bada-kizu, eskatu, entzun eta errespetatu

Eta ez ahaztu...gozatu!

✓
¡VIVA EL LIGOTEO SANO!

Nunca hagas lo que no quieras

Si quieres hacer algo inténtalo, pero ya sabes, pide, escucha y respeta

Y no te olvides...goza!!

✗
AKOSATZEA EZ DA LIGATZEA

Sobatzea ez da ligatzea

Jokoz kanpoko lizunkeriak erasoak dira

"Utzi" esaten denean uzteko da

Ezetz ezetz da

✗
ACOSAR NO ES LIGAR

Sobar no es ligar

Echar piropos no consentidos es una agresión

Cuando te dicen "déjame", es déjame

No es no



Eraso bat pairatu edota ikusi baduzu deitu edo idatzi

699 687 687

erasosexistarikez@gmail.com

Si has sido agredida o has visto una agresión, llama o escribe

699 687 687

erasosexistarikez@gmail.com