

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

# DONIBANE

6. zka

por primavera

marzo 2015





**Menú casero diario 9,90€  
de lunes a viernes**

**Menú Fin de semana 19,90€**

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

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

café bar  
**picasso**



**EGUZKI**  
ELECTROMECHANICA

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

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



**APUNTO**  
ELECTROMECHANICA

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

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



**Iruñea O<sub>2</sub>**

Respira el cambio | Hiriak behar duen arnasa

irunea.ehbildu.eus

**SECCIONES:** De paseo por el barrio 4-12 Hoy hablamos con... 13 El rincón saludable 14-15 Especial Elecciones 16-23 Especial Primavera 24-26 Algo se cuece 27 Agenda Kulturala 28-29 Jolasean 30

# Sumario



**Todos los libros, revistas, CDs, ... pueden estar a tu alcance**

La biblioteca Yamaguchi oferta un nuevo servicio gratuito de préstamo a domicilio

**4-5**



**La KORRIKA llega a Donibane**

El viernes 20 de marzo la 19ª edición de la Korrika recorrerá las calles del barrio

**12**



**La Óptica Azpilicue-ta abre sus puertas al barrio**

**13**



**Especial Elecciones**

El próximo 24 de mayo serán las elecciones. Por eso, hemos entrevistado a las principales formaciones políticas que se presentan en nuestro municipio

**16-23**



**Volovones de brócoli con salsa roquefort y aceitunas negras**

**27**



**Molinillo de viento**

**30**

**EDICIÓN**  
Ikuspuntu

**REDACCIÓN**  
Igor Zabalza Gaztelu

**FOTOGRAFÍA**  
Aek, Iñaki Basterra, Peña Donibane, Sanjuanxar e Igor Zabalza Gaztelu

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
Igor Zabalza Gaztelu

**IMPRESIÓN**  
Gráficas Biak

**DEPÓSITO LEGAL**  
NA 1981-2013

de  
paseo  
por el  
barrio

# Todos los libros, revistas

Desde el pasado mes de diciembre la biblioteca Yamaguchi de Pamplona ha puesto en marcha un nuevo servicio gratuito a través del cual aquellas personas con problemas de movilidad podrán realizar préstamos a domicilio.

Se trata de un servicio especial de préstamo a domicilio a personas que tienen reducida su movilidad de forma temporal o permanente, así como para todas aquellas que, por una u otra razón, tengan dificultades para acercarse al edificio de la biblioteca (ancianos, personas discapacitadas, enfermos crónicos, cuidadores de enfermos,...).

## ¿Cómo funciona?

La persona interesada puede contactar por teléfono (948 264 028) o e-mail (bibliyam@cfnavarra.es) con la biblioteca. La primera vez el personal de la biblioteca y un voluntario acudirán a tu domicilio para explicarte de forma más detallada las condiciones de este servicio.

En caso de que no pertenezcas a la Red de Bibliotecas de Navarra, se te pedirán los datos para hacer el carné y se re-



cabará información acerca de tus intereses.

En las visitas sucesivas la persona voluntaria/colaboradora será quien se encargue de llevar y recoger los documentos prestados; hará de intermediario entre los usuarios de este servicio y la biblioteca.

## Política de préstamo

Un usuario podrá tener hasta 10 documentos en préstamo (libros, revistas, CDs y DVDs) por un máximo de un mes. Cuando lo desee, contactará con la biblioteca por teléfono o a través del e-mail para que vayan en busca del material y le lleve otros.

**Barceló**  
VIAJES

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

**BEER KUPELA**

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

TOKIKO ETA INPORTAZIOKO ARTISAU GARAGARDOAK  
ETXEAN EGITEKO LEHENGAIK ETA EKIPAMENDUA

Monasterio de Irache 44 IRUÑA 848 47 01 53

# s, CDs, ... pueden estar a tu alcance



## Sobre la biblioteca

Desde hace más de 30 años esta Biblioteca viene ofertando un servicio de préstamos de material escrito y audiovisual al vecindario de San Juan así como al resto de la ciudadanía.

En el año 2002 dejó los locales originales de Virgen de Oskia en San Juan para trasladarse al emplazamiento actual. Ahora desarrolla su actividad en un edificio de nueva planta, moderno, atractivo y transparente ubicado en un espacio privilegiado junto a uno de los parques más concurridos de la ciudad, Yamaguchi, entre los barrios de San Juan, Ermitagaña y Mendabaldea.

Lejos quedan aquellos años 80, momento en el cual se inauguró la Biblioteca de San Juan con un fondo inicial de mil libros. A día de hoy cuenta con un nutri-

do fondo dividido en dos grandes salas: infantil y adultos.

En la sala de adultos podemos encontrar novelas, teatro, poesía, obras de conocimiento, audiovisuales y la hemeroteca. Además, cuenta con secciones especiales sobre Japón, cómic, idiomas y cocina, creada recientemente.

La sala infantil tampoco se queda corta. También está dividida en cuatro secciones: cuentos para distintas edades, teatro y poesía, libros de conocimiento y diverso material audiovisual. Mientras que en su sección especial podemos encontrar los siguientes géneros: bebeteca, familias, cómic y libros de juegos, cuentos clásicos, libros estrella, centros de interés, libros para aprender a leer, idiomas y Japón.

## ¿Cómo puedo sacarme el carné de usuario?

Para hacer uso de los servicios de la Biblioteca es necesario hacerse el carné de las Bibliotecas de Navarra. Para obtenerlo deberás presentar una fotografía de tamaño carné y el DNI o pasaporte.

También tienes la posibilidad de hacerlo online a través de su web adjuntando la foto digitalizada.

## Actividades

A lo largo del año se realizan diferentes actividades en la biblioteca como el desarrollo de clubs de lectura, Kamishibai o Haikus.

## Horario

De lunes a viernes de 15h a 21h, y del 15 de junio al 14 de septiembre de 8:30h a 14:30h.

RECORTA ESTE CUPÓN

# MRW

Nos movemos por ti  
transporte urgente

**10% DTO.** hasta 5kg  
**15% DTO.** más de 5kg

\*Válido hasta el 20 de junio

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

www.mrw.es  
03209@grupomrw.com



# Giroa sortzen...



**Aurten, Inauterien giroa sortzeko eta jai honen pertsonai mitologikoak gazteek ezagutzeko asmoz, Inauteriak eskoletara hurbildu ziren. Amaiur, Navarro Villoslada eta Biurdanan ohitura honetako pertsonaien erakusketa egon zen otsaileko bigarren astean zehar.**



Honetaz gain, Biurdana institutoan ziripotak eta Mielotxin nola egiten diren erakusteko tailerrak burutu ziren. Gainera jeinuak eraman ziren.

Bestaldetik, ohikoa den bezala, asteburu honen aurreko egunetan Mielotxin egiteko, jeinuak prest uzteko, txatxo eta sorgin mozorroak prestatzeko, karroa berritzeko, ziripot eta zakuzahar trajeak egiteko eta abar baterako auzolanak prestatu ziren Sanjuandarren.

Aktibitate guztiak Sanjuandarren talde kulturalak bultzatu eta antolatu zituen. Eskerrak luzatu nahi die Donibane peñari, Donibane Kirol Elkarteari, eskolei hala nola hurbildu ziren lagun guztiei.



**Garajo**  
RELOJERIA JOYERIA

¡Aquí encontrarás tu regalo de comunión!

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

**HUARTE**

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

# ...Inauteriak baidatoz



Ohikoa de bezala, otsailaren bigarren asteburuan Donibaneko Inauteriak ospatu ziren.

Ostiralan Sanjuanxarretik ardotxatxofestako kalejira abiatu zen auzoko kaleetatik zehar. Aurren, trikitalarien musikak giro paregabea sortu zuen. Bederatziak aldera Donibane peñara iritis ziren eta bertan zekulako pikoteoa eduki zuten. Inoiz baino jende gehiago bildu zen egun honetan.

Larunbat goizean goiz puskaibiltza burutu zen. Eguerdian, lortutakoarekin 40 lagun inguruk bazkaldu zuten Donibaneko peñan. Momentu honetaraino dena primeran atera zen, baina euriak arratsaldeko kalejira oztopatu zuen. Pertsona asko ez ziren animatu kalera ateratzera. Hala ere, ahal izan zen moduan arratsaldeko kalejira ere ospatu zen. Esker-rrak txaranga, gaitariak eta ohiko

joaldunak ez zutela hutsik egin.

Gabean, azken urteotan bezala, Donibane Kirol elkartearen goxo goxo afaldu zuten. Eta aurtengo berrikuntza afalosteko kontzertua izan zen. Bertaratu ziren pertsona gehienak, hala nola aparte zeuden jubilatuek, gurasoak eta haurrak, rantxerak dantzatzera animatu ziren. Giro oso polita sortu zen, errepikatze-ko modukoa.

# Kaixo Cambio

izquierda  
ezkerra



# Llega el Txotx!

Con el nuevo año llega la temporada de la sidrería, y que mejor ocasión para probar cómo ha salido la nueva remesa. Por eso, y porque les gusta disfrutar del buen comer y beber, el tercer sábado de febrero 80 socios y socias de la peña Donibane fueron a la sidrería Gartxategi en Astigarraga.

Comenzaron el día con un vermut mañanero por el pueblo, y a la tarde continuaron de poteo por los bares de Hernani hasta las 22h, hora de volver a Iruña y, cómo no, hubo quien se hizo de rogar.

Por la noche la juerga y el buen ambiente siguió en el Galtzerdi, local que tienen en la calle Descalzos.



## Excursión con raquetas

El pasado sábado 28 de febrero los grupos de montaña de la peña Donibane y Sanjuanxar se dirigieron a Belabarce, en el valle de Isaba, en esta ocasión para realizar una excursión con raquetas. Entre los dos grupos fueron unas 40 personas las que se desplazaron en autobús hasta el lugar.

Fue larga pero bonita caminata mañanera con raquetas por la nieve; algo más corta de lo programado debido a la meteorología y la posibilidad de aludes.

Su esfuerzo se vio recompensado con la comida que les esperaba en el camping Solace. Una buena sobremesa y, sobre las 19h, regresaron a la ciudad.



**Talleres LekuaAuto**  
chapa y pintura

Precios anticrisis,  
pida presupuesto  
sin compromiso

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



¡hazte  
socio/a!  
Bazkidetu  
zaitez!

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

www.donibane.org

# Todo lo que puedes necesitar

Queremos que conozcáis todo lo que la Asociación de comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta puede ofreceros.

Los que nos visitáis ya sabéis que disponemos de un eje de comercio próximo, con facilidades para el aparcamiento, y sin coste alguno puesto que los establecimientos asociados os lo abonan.

Pero en esta ocasión queremos presentaros

nuestro mejor valor, los establecimientos comerciales, de servicios y hosteleros que forman parte de la Asociación y en los que podréis encontrar a grandes profesionales con productos y servicios de calidad.

En la Zona de Martín de Azpilcueta vas a encontrar a los siguientes establecimientos:

## ALIMENTACIÓN:

Aceitunas Valero, Alimentación Turumbay, Cafés Arrasate, Panadería Taberna, Carnicería Borja, Frutos Trópico, Carnicería Irure, Jamones Romero y Frutería Huerto Fresco.

## EQUIPAMIENTO PARA LA PERSONA:

Mercería Artuchi, Norma, Elvira Oyón Peletera, Perfumería Redín, Perfumería Lizarraga, Ranglán, Óptica Azpilcueta, Bolsos Nagore, Estilistas Yovier, Droguería Zalba, Los Telares, Robredo-Helena Unzué, Cálzate Conmigo, Gadifer Joyeros y Relojería Joyería Garijo.

## EQUIPAMIENTO PARA EL HOGAR:

Electro Hogar Bayona, Ámbi-



to Cocina, Bricomad, Droguería Redín, Electricidad Iñaki, Perfumería Lizarraga, Carpintería Donibane, Droguería Zalba, Iribarren, Gelisa y Muebles San José.

## HOSTELERÍA:

Bar Etxebe, Bar Ganuza y

Restaurante El Mosquito.

## OTROS:

Farmacia Sola, Estanco nº 29, Papelería Iturralde, Flores Nekane, Estanco Huarte, Estudio Fotográfico Orduna Vallés y Planycop.

El comercio de TU BARRIO...



## Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta

Establecimientos para colmar todas tus necesidades, con gran calidad, buenos precios y profesionales que te orientarán en tu compra

Y te pagamos el aparcamiento, pregunta en nuestros establecimientos asociados

COLABORAN:



# Comprar en el comercio, los servicios beneficio de todos

Entrevistamos a Iñaki Muñoz de Óptica Iruña, presidente de la Asociación de Comerciantes de San Juan. A sus 40 años, Iñaki Muñoz compagina junto con

su equipo, el sacar adelante su propia empresa, su familia (es padre de 2 hijos) y además, presidir la Asociación de Comerciantes de San Juan.

## ¿Cómo haces para compagnar todo?

Madrugar mucho... (risas) y hacer las cosas con gusto y buen humor.

## ¿Hace falta una Asociación de Comerciantes en San Juan?

Bueno... si te preguntas cuestiones como por qué San Juan no se ilumina en navidades, por qué los San Fermíns pasan de largo o qué hacemos para animar a los 21.000 vecinos y vecinas del barrio a consumir en sus comercios, tomar potes en sus bares o ir a la peluquería de aquí, entonces entiendes que la unión hace la fuerza y que entre todos podemos hacer de San Juan una zona de compras, un barrio vivo y animado comercial y socialmente hablando.

## ¿Por qué comprar en el barrio y no en grandes superficies o centros comerciales?

En primer lugar hay que insistir en que somos establecimientos de cercanía, es decir, no somos grandes operadores. Somos empresas que por su tamaño sí o sí están absolutamente humanizadas. Además, aportamos nuestros impuestos aquí y esto sirve para tener escuelas y hospitales públicos y para potenciar puestos

de trabajo locales y mejor remunerados, impuestos como el IAE, autónomos, I.V.A., IRPF, etc., se quedan aquí.

Por ello, queremos que los vecinos y vecinas de San Juan apuesten por un comercio vivo, por hacer sus compras en su barrio. Porque potenciamos un consumo más razonable, más sano, y activamos la economía local.

**“queremos que los vecinos y vecinas de San Juan apuesten por un comercio vivo, por hacer sus compras en su barrio. Porque potenciamos un consumo más razonable, sano, y activamos la economía local”**

## Pero en las grandes superficies encuentras de todo y a mejor precio.

Nuestras principales bazas son, en primer lugar, que atendemos a personas, no a meros clientes; el trato es muy diferente al que puedan darte en otros formatos comerciales. Y en segundo lugar, el comercio de cercanía es de lo más variado, cuentas con verdaderos profesionales en la atención al público, con amplios

conocimientos sobre el producto y con una gran especialización.

Y respecto al precio, la diferencia de precios puede estar en uno o dos productos, pero en el global andamos todos muy similares.

## ¿La asociación es solo de comerciantes?

Somos comercios, hostelería y servicios, es decir, todos los que tienen su establecimiento en San Juan. En la Asociación debemos estar todos porque dinamizar el barrio es tarea de todos.

## ¿Qué puede decirle a la gente para que se asocie?

Lo primero es entender que o somos nosotros los que nos movemos o nadie va a venir a rescatarnos. Claro, cuantos más seamos más fuerza tendremos por ejemplo ante la administración o a la hora de hacer campañas, de crear imagen de marca, publicidad para darnos a conocer y animar a que la gente disfrute de San Juan como zona de compras, servicios y ocio.

Además queremos poner en marcha servicios para los socios, cursos de formación, etc.

## ¿Cuántos socios estáis en San Juan?

Ahora mismo estamos:

# os y la hostelería de cercanía va en



**Avda. Barañain:** Parafarmacia-Farmacia Beatriz Berraondo

**Avda. Bayona:** Bayón Moda, Comercial Setecma, Fútbol es Fútbol, Lencería Rosa Roche, Moda D'ellas, Ortopedia-Farmacia Berta Arriazu, Carnicería Irigoyen.

Jerónimo Arbolanche: Farmacia Lalastra-Jauregui

**Monasterio de Alloz:** Optica Iruña

**Mto. de Irache:** ABC Sofás, Ferrería San Eloy, Flores CAMELIA, Mavima Complementos, Asa-

dor Irache.

**Monasterio de la Oliva:** Aprende a coser - Ainaga Máquinas, Joyería Piedra de Luna, Parafarmacia - Farmacia Ignacio Beroiz.

**Monasterio de Tulebras:** Ortopedia Bayona - Farmacia Zuñiga.

**Monasterio de Urdax:** Alzueta reparación de calzado, Calzados Tívoli, Farmacia Sahuquillo, Ferretería Garate, Flomher Textil Hogar, Fotografía Vera, Joyería/Relojería Jesús Huarte, Láser proyectos de Iluminación, Navarra Impresión Digital

**Plaza Monasterio de Azuelo:** Bambam.

**Plaza San Juan de La Cadena:** Momentos Farma,  
**Sancho Ramírez:** Calzados D'Ellas.

**¿Qué tipos de campañas realizáis?**

De momento empezamos el año pasado regalando en navidades una chocolatina de autor a todos nuestros clientes; queríamos desear un 2014 dulce.

Después participamos en la campaña Comercio Hace Ciudad, con un sorteo de 1.000 euros entre nuestros clientes y organizando un evento en la Plaza Azuelo con chocolatada, trenes, hinchables, payasos, capoiira... asistió muchísima gente...

En otoño sorteamos 500 euros en una campaña muy animada en la que, en este caso la ganadora, tenía que gastarlos en 6 horas entre los socios.

Finalmente, en Navidad sorteamos una cesta valorada en más de 1.000 euros.

**Joyería - Relojería Jesús Huarte**  
Piezas exclusivas realizadas en nuestro taller

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

# La Korrika llega a Donibane

Por decimonovena vez la KORRIKA recorrerá de nuevo más de 2000 kilómetros en favor del euskara, desde Urepel, donde dará comienzo el próximo 19 de marzo hasta llegar a Bilbo, ciudad

en la que finalizará el 29 del mismo mes. Una edición más, la KORRIKA llenará ciudades, pueblos, carreteras y caminos de euskahaldunes y euskaltzales.

Por este motivo, desde el pasado mes de enero "Donibaneko Korrika Batzordea" se ha ido juntando todos los martes a las 19:30h en el Euskaltegi Irrintzi. A lo largo de este trimestre han preparado su llegada así como numerosas actividades en torno a la misma. La comisión trabaja duro y con mucha ilusión edición tras edición con el fin de recaudar fondos para la KORRIKA. Pretenden así transmitir el mensaje que la carrera difunde colaborando con el trabajo de los euskaltegis de Aek en la enseñanza del euskara en adultos, tan duramente castigada por la política de recortes economicos aplicada desde el Gobierno de Navarra.

La comisión de la KORRIKA del barrio la forman todas aquellas personas que han querido colaborar en la misma; personas que creen en lo que la KORRIKA representa, en el trabajo de difu-



sión del euskara que realiza y en el trabajo que realizan los Euskaltegis de AEK en la enseñanza de nuestra lengua.

Por ello, son muchos como Rober, Andrea o Pili que comenzaron en el euskaltegi su proceso de aprendizaje y a día de hoy colaboran en esta comisión siendo todavía alumnos o habiendo terminado su proceso de aprendizaje. Asimismo, también participan parte del profesorado y ex

profesorado del euskaltegi Irrintzi. Y no solo por formar parte de la organización encargada de la carrera. Colabora también gente del barrio como Maribel, porque la KORRIKA es mucho más que una carrera a favor del euskara que recorre Euskal Herria cada dos años. Cualquiera que haya salido a correr, que haya colaborado alguna vez con la misma sabe, entiende y siente todo lo que la KORRIKA representa.

## LA REFORMA A TU MEDIDA...

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

ambito **reformas** **cocina**

ambito **reformas**

ambito **cocina**  
c/ San Alberto, 5  
31011 Pamplona  
Telf.: 948 251 582  
cocina@ambitococina.com  
www.ambitococina.com

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

hoy  
hablamos  
con...

# Óptica Azpilicueta

Han pasado ya cuatro años desde que la Óptica Azpilicueta abriera sus puertas en el barrio de San Juan; concretamente en la calle Martín Azpilicueta 16. Con una larga trayectoria en el sector ofrecen un servicio de revisiones optométricas, especialistas en lentes progresivas y asesoramiento personalizado del cual no te arrepentirás.

## ¿Cómo nace Óptica Azpilicueta?

Óptica Azpilicueta nació en Estella en 1950. Tres generaciones más tarde Irma Azpilicueta, continuando con el oficio familiar y acompañada de su marido Pedro J. García, óptico-optometrista titulado, optaron por abrir su propio establecimiento en el año 2011 en este barrio. Poco más tarde se uniría al equipo Virginia Legarrea, también óptico-optometrista.

Desde entonces destacan haber recibido el cariño del barrio debido a su trato cercano y profesional.

## ¿Por qué es importante revisarse la vista?

Hoy en día es de máxima importancia los controles visuales. La excesiva exposición que damos a nuestros ojos (horas y horas en el ordenador, móvil, TV,...) puede



provocar muchos desajustes visuales, los cuales, en la mayoría de los casos se pueden prevenir con una buena higiene visual.

## ...si yo veo bien, ¿también tengo que revisarme la vista?

Sí. Muchas enfermedades oculares son absolutamente silenciosas, no tienen síntomas y progresan lentamente. Detectarlas a tiempo es de vital importancia

para evitar pérdidas de visión. Además, en un control visual no solo miramos tu graduación, sino que analizamos posibles problemas de acomodación, de coordinación ocular y diferentes patologías.

Aunque creamos ver bien los controles visuales son importantes para preservar tu calidad de vida.



opticaazpilicueta

**1=2**  
EN GAFAS  
GRADUADAS  
Unas para ti  
y las otras...  
para quien  
tú quieras!!!

Segunda gafa  
con la misma  
calidad de lentes  
que la primera  
SIN  
SUPLEMENTOS

**EL 59%**  
DE ACCIDENTES  
DE TRÁFICO  
pueden estar relacionados  
con una mala visión.



Martín Azpilicueta, 16  
31011 Pamplona

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

# Atención a la dependencia responsabilidad pública

**A primeros del presente año se ha cumplido el octavo aniversario de la entrada en vigor de la Ley 39/2006, del 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia, también llamada Ley de Dependencia. Con tal motivo nos hemos puesto en contacto con Luisa Jusué Rípodas, trabajadora Social del Centro de Salud del barrio, sito en Plaza Obispo Irurita. Con ella hemos mantenido la siguiente conversación.**

## **¿Con qué fin se aprobó esta ley?**

Esta ley se aprobó en un contexto de envejecimiento progresivo de la sociedad (nuestro barrio es un claro ejemplo), donde las necesidades de cuidados vinculados a éste último empezaban a dejar de ser atendidas, tal y como había ocurrido tradicionalmente por la familia y, dentro de ésta, por la mujer.

Y es que tanto los cambios recientes del modelo de familia como la incorporación de la mujer al mercado laboral obligaban a replantearse todo el sistema de cuidados.

La ley pasó a reconocer el derecho de toda persona dependiente a ser atendida y asumió además que ofrecer atenciones y cuidados es una responsabilidad pública, para lo cual aprobó destinar el 1% del PIB. En este sentido supuso un claro avance.

## **¿Qué requisitos son**

## **necesarios cumplir para beneficiarse de esta ley?**

Con independencia de la edad, es preciso tener la nacionalidad española, residir en territorio español al menos cinco años antes de solicitarla y ser declarada como persona dependiente por el organismo oficial correspondiente.

Según la propia ley, una persona está en situación de dependencia cuando necesita atención de terceras personas u otras ayudas para realizar tareas de la vida diaria, como las que se refieren al cuidado personal (comer y beber, asearse, vestirse...) las actividades domésticas básicas, la movilidad esencial....

## **¿Cómo se declara a una persona dependiente y cómo accede a los servicios que ofrece la ley?**

En primer lugar ha de firmar una solicitud acompañada de fotocopia del D.N.I., de un volante de

empadronamiento y de informes que a tal efecto se realizan en nuestro centro de salud. Una vez enviada esta documentación a Asuntos Sociales y transcurrido cierto periodo que pueden ser dos meses, acude una persona evaluadora al domicilio de la persona solicitante. A través de la aplicación de un baremo en ese mismo momento, se determinará si es persona dependiente y qué grado obtiene: Gran dependiente, severo o moderado.

Más tarde, el órgano de valoración emitirá una resolución en la que constará el grado obtenido así como los servicios y prestaciones sociales (ayudas económicas, estancias en residencia, centros de Día, etc) a las que puede acceder.

A partir de ese momento, y habiendo añadido después documentación relativa a la situación económica, se establecerá un Programa de Atención Indi-

# ia: derecho a la ciudadanía y de nuestras instituciones



Luisa Jusué, trabajadora social en su consulta del Centro de Salud.

vidual (PIA) donde conocerá la cuantía que deben aportar las partes: Gobierno central, Gobierno de Navarra y solicitante (copago), según grado y servicio propuesto.

## ¿Qué valoración haces de la implantación de la ley?

Aunque fué aprobada y entró en vigor en tiempos de bonanza económica, a lo largo de estos años, con el argumento de reducir el déficit público, la ley se ha visto sometida a múltiples recortes: disminución de la cuantía de

las ayudas económicas, se ha retrasado la incorporación de los moderados al sistema, se eliminó la retroactividad desde el día siguiente a presentar la solicitud haciendo efectivo el derecho que se reconoce a partir del sexto mes, se estableció incompatibilidad entre algunas prestaciones, se eliminó el Convenio Especial de la Seguridad Social de cuidadoras familiares,... y un largo etcétera.

Ante esta realidad, nuestra preocupación, como profesiona-

les y ciudadanía, ha de ser que Navarra, desde su amplio marco competencial y fiscal, minimice los efectos adversos de todos estos recortes.

A pesar de todo y por acabar... yo animaría a todas las personas del barrio que por diversas causas (enfermedad, accidente, edad avanzada...) encuentran dificultades para afrontar de manera autónoma las actividades básicas de la vida diaria (comer, asearse, desplazarse,...) que no duden, si todavía no lo han hecho, en solicitar la valoración de dependencia.

Para ello pueden acudir al centro de salud y solicitar cita previa conmigo como trabajadora social, (consulta 2, sótano) o a la Unidad de Barrio correspondiente. El trámite en sí es relativamente sencillo.

Es preciso y justo a la par que se visibilicen estas situaciones.

No olvidemos que supone el reconocimiento de un derecho y la puerta de entrada al sistema de prestaciones y servicios.

An advertisement for PLANYCOP, a copy and print service. The background shows a well-lit office with shelves of binders and a desk with a computer. The text is overlaid on the right side of the image.

**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/Inprenta-Inprenta digitala  
Koadernaketak  
Plastifikazioak/Kamisetak  
Erteji gonbitak

# LAS ELECCIONES YA ESTÁN AQUÍ

El próximo domingo 24 de mayo, se decidirán los y las representantes municipales y autonómicos. Y como suele ocurrir, los días o quizá mejor dicho meses previos a los comicios, la población recobra un interés especial por las propuestas y programas electorales con el fin de saber qué decisión tomar.

Con este objetivo hemos decidido entrevistar a las principales formaciones

políticas de nuestro municipio y a la nueva candidatura ciudadana Aranzadi. Lamentablemente UPN no ha querido responder a las preguntas.

Además, aclararemos las dudas habituales que surgen en estos días, tales como la forma en la que se reparten los escaños o las posibilidades de voto y de qué manera influyen.

## ¿Qué es el sistema D'Hont?

Se trata del sistema de reparto que permite obtener el número de cargos electos en proporción a los votos conseguidos por las candidaturas. Se trata del sistema de cálculo proporcional que se emplea en los comicios del estado español. Fue creado por el jurista belga Victor d'Hont a finales del s. XIX.

En primer lugar hay que saber que existe una barrera que deja algunas candidaturas fuera del reparto de escaños. Es imprescindible obtener al menos el 3% de los votos válidos emitidos en la circunscripción para no ser excluidos.

Por otro lado, en una columna se ordenan de mayor a menor las cifras de votos obtenidos del resto de candidaturas. Se divide el número de votos obtenidos por cada candidatura por 1, 2, 3,... hasta un número igual al de escaños correspondientes a la circunscripción.

De esta manera, y atendiendo a un orden de-

creciente, se atribuirán los escaños a las candidaturas que obtengan los mayores cocientes. Y en caso de coincidir dos cocientes correspondientes a candidaturas distintas, el escaño se atribuirá a la que mayor número total de votos hubiese obtenido.

Según los expertos, se trata de un sistema que sin duda podría mejorar ya que claramente beneficia a los partidos mayoritarios. Aseguran que da con facilidad mayorías absolutas así como la posibilidad que el partido ganador concentre el poder suficiente para prescindir de la oposición a la hora

de sacar adelante iniciativas.

Este método fue elegido en la transición con el fin de garantizar gobiernos fuertes en los inicios de la democracia. No obstante, la situación política ha cambiado y por eso creen también que debería ser momento de modificar el sistema por un reparto más proporcional de los escaños.





# Diferencia existente entre el voto blanco, el nulo, la abstención y sus consecuencias electorales

**Voto en blanco.** En el estado español, el voto en blanco consiste simplemente en votar con un sobre vacío. Es considerado válido y, por tanto, computable para el escrutinio así como para las estadísticas de participación.

Esta opción afecta sobre todo a los partidos minoritarios. A mayor número de votos en blanco necesitarán más votos para poder alcanzar la barrera del 3%; y en caso de sobrepasarla, también les afectaría ya que aumentarían el número de votos para conseguir cada escaño.

**Voto nulo.** Se considera todo aquel voto que contenga en el sobre algo diferente a una única papeleta electoral o nada. Por ejemplo: introducir dos papeletas, un papel con un mensaje, un dibujo,...

No se considera válido por lo que tampoco es computable para el escrutinio. Sin embargo, sí que se tiene en cuenta en las estadísticas de participación.

En este caso, la única repercusión que tiene es a nivel estadístico ya que no vale para nada más.



**Abstención.** Se considera la acción de no participar con el voto. En las estadísticas se suele tener en cuenta como la no participación. No influye en los resultados de los comicios.

# Entrevista a PSN

**Contesta Maite Esporrín, secretaria primera de la Mesa del Parlamento de Navarra**

## ¿Cómo definirías tu partido?

El Partido Socialista es un partido con más de cien años de historia en Pamplona, que cree en las personas, solidario, que trabaja por una sociedad más justa, por la igualdad de oportunidades entre todos y todas y por mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

## ¿Cuál es vuestro objetivo?

Hacer política por y para las personas, ayudando más a los que peor lo están pasando, comprometidos con Pamplona, trabajando con la máxima transparencia y tolerancia cero a la corrupción, impulsando la participación ciudadana en la vida pública, creando empleo y acercando la educación y cultura a la ciudadanía para formar a hombres y mujeres libres.

## ¿Qué modelo de ciudad proponéis?

Una ciudad más humana, solidaria, moderna y de oportunidades, culta y donde sus habitantes sean los verdaderos protagonistas. Un modelo de ciudad sostenible, inclusiva, una ciudad dinámica, activa y participativa, en la que desaparezcan las diferencias existentes entre los barrios y en la que la transparencia sea nuestro modelo de gestión.

## ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

El desempleo es la principal causa de la falta de integración

y que las personas puedan caer en exclusión. Más allá de las ayudas sociales que habrá que prestarles para que superen los momentos de dificultad y puedan satisfacer sus necesidades básicas, lo que de verdad va a solucionar este grave problema es la dinamización de la economía y la creación de empleo.

Tenemos que prestar un verdadero acompañamiento a estas personas en este proceso, de tal modo que se les facilite la formación adecuada para que puedan alcanzar un puesto de trabajo y tengan una nueva oportunidad.

Haremos un plan de empleo que utilizaremos como plataforma para detectar las necesidades de formación y poder impartir los cursos acordes a ellas.

Nos proponemos desde el Ayuntamiento, y gracias a las escuelas taller, ofrecer una formación adecuada al mercado que les sirva de trampolín para incorporarse al mercado laboral.

Alcanzaremos acuerdos con el Servicio Navarro de Empleo para buscar nuevas oportunidades para las personas desempleadas.

Buscaremos recursos de planes financiados por la Unión Europea dirigidos fundamentalmente a los jóvenes que no encuentran empleo y para los mayores de 50 años que también encuentran mayores dificultades para incorporarse a la vida laboral.



## ¿Qué modelo cultural proponéis?

En primer lugar desarrollaremos un plan cultural para Pamplona, que cuente con la participación ciudadana, colectivos, asociaciones, empresas, artistas, etcétera, un plan que esté al servicio de la ciudadanía.

Apostamos por que todos los espectáculos sean accesibles a todos los sectores de la ciudadanía.

Trabajaremos para que los creadores dispongan de las herramientas necesarias para llevar sus proyectos adelante.

Habilitaremos un espacio digno para que pueda exhibirse la colección de arte contemporáneo del Ayuntamiento.

Apostaremos por colocar a Pamplona como punto de confluencia de diversas corrientes culturales de Navarra siendo ejemplo de integración, convivencia, tolerancia y diversidad cultural, propios de una sociedad plural como la nuestra.

# Entrevista a PODEMOS

Contestan varios miembros de Podemos Pamplona

## ¿Cómo definirías tu partido?

Podemos ha nacido de la necesidad de cambio en una sociedad que después de 7 años de dura crisis, ve como unos pocos siguen enriqueciéndose cada vez más, robando también desde las instituciones y encima desmontando los servicios públicos. Podemos trae propuestas para levantar alfombras en los gobiernos y reorientar la labor pública a que realmente sirva a la ciudadanía.

## ¿Cuál es vuestro objetivo?

Podemos no concurre en las elecciones municipales. Nuestro objetivo será desarrollar la organización en Pamplona, además de apoyar al partido en las elecciones al parlamento foral y en las generales de final de año.

## ¿Qué modelo de ciudad proponéis?

Un modelo cercano, volviendo la mirada hacia el interior con ánimo regenerativo. Un modelo integrador, entre géneros, clases sociales, nacionalidades, intergeneracional.

Un modelo sostenible ecológicamente de consumo cercano y consciente, facilitando el acceso a las producciones locales, con un entramado comercial de proximidad.

## ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

Las medidas que contemplamos van desde el fomento del empleo

público, la promoción de estas contrataciones en los baremos, el estudio barrio por barrio de la problemática y la creación de una comisión en el tema para la creación de protocolos de emergencia, desarrollo de medidas y seguimiento de su puesta en marcha.

## ¿Qué modelo cultural proponéis?

Un modelo de cultura que, básicamente, defienda la cultura como derecho y bien público de acceso universal. Lo cual significa que la ciudad, de manera prioritaria, debe cambiar su enfoque en la gestión de los espacios públicos: que abra la autogestión en unos espacios y la co-gestión ciudadana de otros. Y por otra parte que recupere la financiación de sectores estratégicos que han sido severamente recortados (desde bibliotecas a educación no reglada) y de acceso a los más desfavorecidos.

En este sentido, hay que trabajar para que la ciudad acoja la cultura libre, proteja realmente nuestro patrimonio material e inmaterial, por ejemplo, impulsando la cultura en euskera, y no se olvide de dignificar el trabajo cultural, altamente precarizado.

Un modelo que finalmente incluya una revisión de las fiestas de San Fermín para darles, justamente, un enfoque menos consumista y más cultural, apoyado en el tejido local. Para con-

seguir estos objetivos resulta imprescindible crear un consejo de cultura de la ciudad, participativo y vinculante, que colabore con el Ayuntamiento a la hora de diseñar las nuevas políticas.

Pamplona por su rico tejido creativo y asociativo, si la abrimos a la participación del sector y a la ciudadanía, puede convertirse en una verdadera capital de la cultura.

# Entrevista a GEROABAI

**Contesta Itziar Gómez, psicóloga y educadora infantil.  
Técnica de igualdad**

## ¿Cómo definirías tu partido?

Geroa Bai representa una herramienta eficaz para un cambio real, un instrumento válido para llevar adelante una política diferente dirigida a solventar los problemas de la sociedad. Geroa Bai ofrece a la ciudadanía una alternativa con voluntad de defender un modelo de sociedad plural, abierta, bilingüe, progresista, social y solidaria; una Navarra orgullosa de su identidad, cultura y lengua euskaldun; una Navarra donde sea posible el respeto mutuo y la convivencia en la diversidad de visiones e identidades, que erradique el frentismo y la exclusión del diferente.

## ¿Cuál es vuestro objetivo?

Construir la Navarra de todas y todos, una Navarra abierta, dialogante, plural y democrática, así como lograr una sociedad cohesionada, en la que los servicios básicos, la educación, la sanidad y los servicios sociales, estén garantizados para toda la ciudadanía. Porque en Geroa Bai consideramos el Estado de Bienestar clave para apuntalar valores tan primordiales para nuestra convivencia como el progreso humano, la igualdad de oportunidades y la justicia social.

## ¿Qué modelo de ciudad proponéis?

Una Pamplona-Iruñea integradora, en armonía con el medio ambiente y culturalmente creativa e

innovadora. Una ciudad donde todo el mundo se sienta llamado a participar, porque el futuro de Pamplona pasa, sí o sí, por un trabajo compartido y en colaboración.

En Geroa Bai estamos convencidas de que el compromiso y la participación activa de la ciudadanía en las políticas municipales resulta imprescindible para alimentar el motor que ponga a Iruñea en las coordenadas de mejora social, cultural y económica. Un modelo de ciudad abierta, plural, participativa, integradora, sostenible e igualitaria.

## ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

Las necesidades sociales de la población, agravadas por la crisis y sus consecuencias de paro, tienen una importancia capital para Geroa Bai. Por ello, más allá de ofrecer un servicio más, pretendemos que el Ayuntamiento de Pamplona-Iruñea oriente sus actuaciones a mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía y, sobre todo, la de los sectores más desfavorecidos, de manera que la lucha contra la exclusión implique además de al área de Bienestar Social, al resto de áreas administrativas.

Apostamos por crear una Agencia Municipal para el Empleo con funciones de incorporación socio-laboral, que in-



tervenga en las contrataciones públicas.

## ¿Qué modelo cultural proponéis?

1. Garantizar a la ciudadanía de Pamplona los servicios culturales necesarios para el desarrollo de la vida social y cultural.
2. Generar mecanismos, herramientas y actividades que posibiliten una participación activa de la ciudadanía en torno a la cultura.
3. Abordar una planificación estratégica de la cultura que permita un mayor dinamismo y coordinación del Gobierno de Navarra y del resto de los ayuntamientos de la comarca.
4. Conseguir que todos los agentes culturales se impliquen en el diseño y desarrollo del I Plan Estratégico de la Cultura.
5. Lograr un aumento de las dinámicas participativas, desde el asociacionismo cultural a los foros digitales. Garantizar la Participación directa en la planificación cultural de los centros socio-culturales de los barrios (civiox).

# Entrevista a IZQUIERDA-EZKERRA

Contesta Edurne Eguino, concejala de Izquierda-Ezkerra en Ayto de Iruña-Pamplona

## ¿Cómo definirías tu partido?

Izquierda-Ezkerra es una coalición compuesta por Izquierda Unida de Navarra, Batzarre, Los Verdes-Grupo Verde y Plataforma Navarra por el Cambio, a la que se han sumado personas independientes provenientes de los movimientos sociales, vecinales y republicanos de Navarra.

## ¿Cuál es vuestro objetivo?

Izquierda-Ezkerra quiere formar parte de un próximo ayuntamiento que consiga traer el cambio a la ciudad. Eso significa desalojar a UPN de la alcaldía y gobernar de otra manera: aplicando un código ético de honestidad y transparencia para alcalde y concejales, con un solo sueldo por persona; garantizando a toda la ciudadanía el derecho a preguntar y a ser contestado sobre todo lo que se hace en el ayuntamiento y poniendo en marcha mecanismos de participación directa en todas las decisiones municipales, como consultas directas, consejos de barrio y consejo social de la ciudad.

Al ayuntamiento hay que darle la vuelta como a un calcetín; dejando de lado los grandes proyectos inviabilizados y poniendo por delante a las personas y su calidad de vida.

## ¿Qué modelo de ciudad proponéis?

Queremos una ciudad que se construye con la gente y para la

gente, asegurando espacios de relación y de encuentro con las personas. Que se organice de forma equilibrada entre las necesidades personales y sociales y el cuidado del medio ambiente.

Una ciudad que nos cuida garantizando el acceso a una vivienda digna, a zonas verdes, a servicios públicos de calidad, a la cultura y al deporte en un entorno que facilite los medios de transporte no contaminantes y el transporte público.

Una ciudad a la que le importen más atender a la familia con hijos que vive hacinada en una única habitación por no poder pagar el alquiler de una vivienda que pagar los trajes de gala para ir en la procesión.

## ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

Creemos que el ayuntamiento debe priorizar el cuidado a las personas que más lo necesitan. Nuestro lema "las personas primero" significa que debemos garantizar una vida digna a todas las personas y familias que viven en la ciudad. Debemos aumentar los recursos económicos, de personal y de organización a costa de otros gastos que no son tan importantes. Garantizar contratos y tareas a los centros especiales de empleo y a los centros de inserción sociolaboral genera empleo, y también una sociedad



más solidaria y cohesionada en torno a una economía más social.

Nuestras prioridades se centran en las actuaciones más urgentes: las personas que han perdido la vivienda o no tienen recursos suficientes para pagar los recibos o una buena alimentación; otras muchas, jóvenes y adultas, que necesitan una formación específica que les ayude a integrarse laboralmente o un empleo normalizado.

## ¿Qué modelo cultural proponéis?

El modo de gestionar la cultura debe cambiar radicalmente con respecto a lo que conocemos, empezando por "dejar hacer", reconociendo el valor de la autonomía en la creación cultural, ofreciendo espacios de autogestión donde desarrollar las enormes capacidades que existen y garantizando la cogestión participativa de los civivox, bibliotecas y otros centros municipales, para que sean verdaderos instrumentos de desarrollo comunitario y cultural.

La gestión participativa y el "dejar hacer" debe abarcar también las fiestas de cada barrio y los Sanfermines que deben recuperarse para la ciudad.

# Entrevista a EHBILDU

Contesta Joseba Asirón, profesor de Historia del arte en la Ikastola San Fermin



## ¿Cómo definirías tu partido?

En realidad es una coalición de partidos pero buscamos como objetivo inmediato configurarnos como un espacio abierto a personas de pensamiento plural donde haya cada vez más esfuerzo por buscar puntos de unión.

En referencia a nuestro proyecto para Iruñea, nos gusta definirnos como un movimiento municipalista porque pretendemos otra forma de gobernar. Una nueva forma de gobierno compartido con la ciudadanía y los movimientos sociales. En tiempo real y de forma completamente abierta y transparente.

## ¿Cuál es vuestro objetivo?

Nuestro objetivo es transformar la realidad actual para crear un tiempo nuevo, sin corrupción ni privilegios. Es posible hacer y vivir las cosas de otra manera. Si creemos que el Ayuntamiento debe ser una forma amancomunada en que la ciudadanía toma las decisiones y no un club de las élites para seguir gestionando sus parcelas de poder económico, debemos volcar los esfuerzos en satisfacer ese deseo. Y eso supone, además de gobernar de otra manera, hacer cosas que sean útiles a la gente. Invertir bien el dinero y no despilfarrarlo.

En pocas palabras, queremos oxigenar la ciudad y darle el respiro que le hace falta.

## ¿Qué modelo de ciudad

## proponéis?

La Ciudad que queremos construir tiene una estación de salida y un emocionante viaje de trabajo compartido. Tenemos unas ideas básicas de cómo queremos que sea Iruñea pero tan importante como eso es que queremos que se construya en común, en conjunto, teniendo en cuenta todas las opiniones. Una Ciudad de gran protagonismo ciudadano, abierta, muy social y solidaria, transgresora, capital del país del euskara, festiva. Y muy femenina.

## ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

Nuestra prioridad máxima es la dignidad y el bienestar de las personas. Para cumplir ese objetivo proponemos con carácter de urgencia un Pacto contra la pobreza, por la vivienda digna y el empleo.

Consiste en un acuerdo con agentes sociales y sindicales para elaborar un plan completo coordinando medios públicos y sociales (Cáritas, asamblea de parados-as, asociaciones de migrantes, comedor paris 365, Intermon Oxfan, red pobreza zero, REAS, red de productores locales, asociaciones de comerciantes, banca ética...). Además, creemos muy importante poner en marcha Proyectos comunitarios de articulación y/o revitalización del tejido social en los

barrios, reforzar y ampliar la Red de apoyo infanto-juvenil y la mejora y ampliación de la red de escuelas infantiles. A una con esto planteamos la apertura de una Oficina Municipal de Vivienda Social y Rehabilitación y un Plan Antidesahucios.

## ¿Qué modelo cultural proponéis?

La Cultura es la forma en que nos expresamos como sociedad y es nuestra mejor seña de identidad. Queremos un modelo cultural que permita que crezcamos como personas: creativo, imaginativo, sin límites ni moralinas.

Vamos a ayudar a las iniciativas culturales populares a poder crear y desarrollar sus proyectos e ideas colaborando con dedicación de espacios, medios económicos...

Proponemos dos espacios nuevos dedicados de forma importante a la cultura creativa, popular y a la innovación: la Ciudadela y la antigua estación de autobuses que compartiría espacio con un mercado social permanente. Además queremos reconocer y apoyar las iniciativas culturales de los barrios buscando el protagonismo social directo en la confección de su propia agenda cultural. Y no nos olvidamos de que somos la capital del viejo reino vascón y queremos marcar ese perfil como seña de identidad.

# Entrevista a ARANZADI

## Contesta la asamblea de Aranzadi

### ¿Cómo definirías tu partido?

Aranzadi no somos un partido político, somos una candidatura ciudadana: un instrumento efímero de ruptura, para recuperar las instituciones municipales en beneficio de las personas por medio de una participación ciudadana real.

En Aranzadi estamos convencidas de que no hay democracia real sin cauces de democracia directa y que la gestión comunitaria es imprescindible. Son importantes para nosotras y nosotros valores y principios éticos como la transparencia, la igualdad, la autonomía y la paridad.

### ¿Cuál es vuestro objetivo?

Queremos gobernar el Ayuntamiento de Pamplona, obedeciendo a la ciudadanía. Nuestro objetivo es crear un instrumento de participación continua con procesos abiertos y participativos que permitan una transformación de nuestra ciudad.

Durante las próximas semanas, tenemos que aprobar una base de consenso y empezar a generar una agenda local de ruptura con el pasado, que reciba el aval de la ciudadanía y que podamos cumplir en cuatro años.

### ¿Qué modelo de ciudad proponéis?

Iruñea ha de convertirse en el foco de una manera de hacer basada en el bien común y en parámetros de justicia social. Lo

realizaremos a través de un nuevo enfoque social de su administración con presupuestos participativos, una gestión comunitaria de sus servicios públicos (Mancomunidad, etc.) y el reparto del trabajo institucional.

Es imprescindible revertir la desaforada privatización de todas las concesiones de servicios públicos (limpieza, jardines, zona azul etc.) y favorecer la economía local y de barrio. Queremos un modelo de ciudad respetuosa con el medio ambiente, habilitando más zonas peatonales apostando por la ciclabilidad; así como poner coto a la construcción ilimitada de viviendas, torres o parkings.

### ¿Cuál es vuestra propuesta para las personas en riesgo de exclusión y el desempleo?

Solo es posible disfrutar de una vida plena y digna teniendo cubiertas las necesidades básicas y garantizados todos los derechos (económicos, sociales, culturales, sexuales y reproductivos). La institución municipal ha de velar por la igualdad de derechos y de oportunidades para todas las personas que viven en nuestra ciudad, con independencia de su condición o su situación administrativa.

Han de desarrollar servicios públicos de calidad que garanticen el bienestar social de la comunidad y, especialmente, de las

personas más desfavorecidas, mejorando sus condiciones de habitabilidad (agua, luz, gas).

### ¿Qué modelo cultural proponéis?

Hay una sensación generalizada de que las ciudades están utilizando la cultura para venderse, para crear producto. Que las instituciones y los medios existen pero se hallan secuestrados y se están usando como escaparate, impermeables a la ciudadanía.

Estamos planteando con los colectivos afectados las líneas estratégicas para la reconstrucción de este sector históricamente abandonado. Algunas de las propuestas son: la creación de espacios socio-culturales autogestionados en los barrios, la creación de la Oficina Municipal de Cultura Libre, la Agencia de promoción del euskera, la gestión comunitaria de las Escuelas Deportivas Municipales, así como un modelo de ocio radicalmente diferente con unas fiestas de San Fermin más inclusivo y sostenible.

\*La traducción al euskera de este documento se puede ver en: [www.aranzadi2015.info](http://www.aranzadi2015.info)

# El pequeño gran mundo

Con la llegada de la primavera las flores empezarán a brotar en el campo y las abejas volverán a revolotear en torno a ellas; un animal de vital importancia en nuestro ecosistema. Por eso, nos ha parecido interesante dedicar un pequeño artículo en la revista de esta estación.



Hasta hace relativamente poco tiempo no nos hemos percatado de la importancia de las abejas. El ejemplo más visible lo podemos encontrar en la polonización de las plantas. Polonizan el 75% de la flora silvestre y el 40% de la fruta y verdura que consumimos a diario.

Sin embargo, a día de hoy están desapareciendo lentamente. Algunas de las causas princi-

pales se deben a la agricultura moderna (el uso de pesticidas) así como la contaminación del aire, la creación de campos electromagnéticos generados por los postes eléctricos,...

En un estudio el apicultor Alberto Castro afirmó que "si no existieran polinizadores naturales como las abejas, no habría plantas, sin ellas no existirían los animales herbívoros y sin éstos,

los carnívoros tampoco, por lo tanto al ser humano le quedarían muy pocas posibilidades de sobrevivir sin estos insectos".

## LA ORGANIZACIÓN SOCIAL DE LAS ABEJAS

Su sociedad es de las más organizadas que existen. No existe el individuo, viven para la colmena. Ésta la forman tres tipos: las obreras, los zánganos y la reina, relacionados entre sí de una forma tan maravillosa como compleja.

En un panal las abejas obreras son las más numerosas (las que vemos habitualmente); son las encargadas de hacer que funcione toda la comunidad. Su actividad varía a lo largo de la etapa vital en la que se encuentren. Así, se garantiza que siempre queden cubiertas todas sus necesidades organizativas.



**Taller Belagua**  
Mecánica - Electricidad  
Chapa - Pintura  
Diagnóstico - Ruedas

Revisión de ruedas,  
luces y niveles en general

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

**Bar  
Cafetería  
Kendal**

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

# de las abejas



## LAS OBRERAS

Son hembras que no se han desarrollado sexualmente. Su vida varía dependiendo la época en la que nazca. Pueden llegar a vivir medio año, pero si nacen en primavera, cuando la producción es máxima, suelen morir al mes.

Desde que nacen tienen las tareas asignadas; cambian según crecen.

Los dos primeros días limpian sus celdas para su uso. Entre el 3º y 5º día se encargan de alimentar las larvas mayores con un compuesto de miel y polen. Los siguientes días también alimentarán a las más pequeñas aportándoles jalea real para su correcto desarrollo.

Más adelante, cuando la abeja recolectora le dé el néctar, se encargará de ingerirlo para mezclarlo en su buche con distintas enzimas, bacterias y ácidos orgánicos de forma que se vaya transformado poco a poco en miel. Para mejorar la mezcla se lo pasan unas a otras.

Las gotas de miel resultantes las almacenan en distintas celdas. Aunque todavía deberán reducir su contenido en agua hasta un 80%. Lo consiguen con el aire generado del batir de sus alas. Y para garantizar su conservación sellan las celdas con propóleo.

En esta época otras se dedican a aumentar la colmena; del centro hacia fuera. Crean celdas nuevas hexagonales, simétricas y del mismo tamaño, a excepción de las de los zánganos y reinas.

A partir del 19º día podrá salir de la colmena. Ahora se encargará de analizar el terreno que le rodea para defenderlo de posibles ataques, aunque si usa su aguijón se morirá ya que perdería su aparato de defensa y parte del intestino.

Finalmente, a partir del 20º día pasará el resto de su vida como recolectora.

## LOS ZÁNGANOS

Son las abejas que menos funciones desempeñan. Nacen de un huevo sin fecundar y viven sólo durante la primavera y el verano. Es la única especie masculina cuya función principal es intentar fecundar a la reina, por eso vuelan de colmena en colmena; y en caso de conseguirlo morirán a los pocos días debido a que pierden sus órganos genitales en el acto.



En pocas ocasiones ayudan a las obreras en el reparto de néctar o en el calentamiento de la zona de cría. Sin embargo, en esta tarea suelen ensuciar las celdas, no defienden la colmena, tampoco recolectan ni producen

## ÓPTICA IRUÑA

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

---

**PACK SOL GRADUADO 69€**  
TODO INCLUIDO

- + Montura de sol
- + Cristales de sol graduados
- + Garantía de protección
- + Garantía de adaptación

\*consultar condiciones en la Óptica

MONASTERIO DE ALLOZ, 4    31008 PAMPLONA    T.F. 948 36 52 57



(viene de la página anterior)

miel y, por si fuera poco, se alimentan del alimento preparado y reservado para las crías. Por lo que si llegan a ser muchos, las obreras se revelan y les matan o les expulsan de la colmena.



## LA REINA

Es una abeja especial, criada exclusivamente con jalea real en una celda más confortable. Es la única hembra fértil en la comunidad, y puede llegar a vivir cuatro años. Su problema es que al nacer tendrá que matar a sus hermanas reinas; sólo puede haber una por colmena.

A la semana de vida sale del panal y lo sobrevuela en búsqueda del zángano más apuesto.

A las dos semanas, estando fecundada, regresará a la colmena. Su única labor será poner huevos hasta el fin de sus días.

No podrá volver a salir, pero gracias a las feromonas que desprende las obreras estarán siempre a su lado hasta que envejezca; desprenderá menos feromonas. Será entonces cuando las obreras empiecen a alimentar algunas larvas exclusivamente con jalea real para crear una nueva reina.

## Cómo diferenciar abejas de avispas

A menudo confundimos las abejas con las avispas. Su apariencia las diferencia: las abejas suelen ser peludas y coloración negra o marrón con bandas anaranjadas o amarillas y las avispas tienen la piel lisa y brillante de color negro y amarillo, su cintura estrecha y tienen cuatro alas.

**Iñaki Basterra**  
fotografía - argazkigintza

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

665 90 78 12  
blissful@biotive.net



## ¿Qué nos aportan?

Desde hace siglos el ser humano se ha beneficiado de las secreciones que producen las abejas en la construcción, nutrición y defensa de su colonia. Entre ellas nos encontramos con la cera de las abejas, la jalea real y el propóleo; las tres producidas por las abejas obreras.

### CERA

**FUNCIONES.** Una abeja puede llegar a crear la mitad del peso de su cuerpo en cera. Las abejas moldean la cera recién producida para convertirlas en panales. **USO.** Se trata de un producto muy versátil. Principalmente se comercializa a la industria cosmética, farmacéutica, artesana así como a la industria apícola.

### JALEA REAL

Entendemos como jalea el producto equivalente a la leche de los mamíferos. Se trata de una secreción de las abejas obreras a partir del polen y la miel. **FUNCIONES.** Es el único alimento de las reinas y parte de las obreras y zánganos (también se alimentan de miel y polen). Tiene una actividad antibacteriana.

### PROPÓLEO

Es una sustancia resinosa que las abejas procesan de la obtención de las yemas de los árboles y de algunos vegetales. **FUNCIONES.** Se cree que sirve para reforzar la estructura de la colmena, reducir las vibraciones y prevenir enfermedades y parásitos. **USO.** Se le reconocen las siguientes propiedades medicinales: antibióticas, antivirales, antiinflamatorias, analgésicas, antialérgicas, anestésicas.



**mfm** **Marco P.M.**  
ESTILISMO

Monasterio de Urdax, 38  
Pamplona - Iruña

Tel.: 948 27 82 14  
[www.marcofm.com](http://www.marcofm.com)

algo se  
cuece

# Volovones de brócoli con salsa de roquefort y aceitunas negras



## Ingredientes:

- 4 dientes de ajo
  - 3/4 de puerro
  - 1 brócoli
  - 24 aceitunas
  - 100gr. de roquefort
  - 20gr. de alcaparras
  - 50ml de nata para cocinar
  - 12 volovones
  - pimienta negra
  - perejil
  - 3 tomates ramallet
- (receta para 4 personas)

Para esta temporada os presento una receta de elaboración rápida y sencilla pero con la que sorprenderás a tus comensales.

En primer lugar trocearemos el brócoli con las manos, separando unos tallos de otros; y cuando solo nos quede el tallo, lo cortaremos en cubos pequeños. Acto seguido lo pondremos en un puchero al vapor para que se vaya haciendo lentamente. Así, tendremos el tiempo suficiente para preparar la salsa que le acompañará.

Para preparar la salsa lo primero que debemos hacer es deshuesar las aceitunas, pelar y picar los dientes de ajo, y trocear en pequeños cubos el puerro. Cuando tengamos todo preparado, pondremos un poco de aceite en una sartén para sofreír un poco el ajo y el puerro. A continuación, vertemos la nata, lo salpimentamos (ten en cuenta que las aceitunas son saladas) y lo dejamos para que se cocine.

Pasados unos minutos, añadiremos el queso desmigado de forma que se funda antes, las alcaparras y las aceitunas deshuesadas y picadas. En el momento que veamos que se ha derretido el queso apagamos el fuego y le añadimos el perejil bien picado.

En este momento el brócoli estará listo. Batimos bien la salsa que acabamos de preparar junto con los tallos del brócoli; el resto se lo añadiremos desmigándolo por encima. Lo mezclamos todo bien y llenamos la tartaleta.

Por último solo quedará decorarlo. La opción que he escogido ha sido añadiendo un pequeña cabeza floral de brócoli en la parte superior de la tartaleta.

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

**PANADERÍA  
ANE  
ORINDEGIA**

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

## Martxo Marzo

### Astearte 17 martes

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

### Asteazkena 18 miércoles

- 21:00h Onki xin: IDDAWC (*Música celta*)

### Ostirala 20 viernes

- 18:30h Beer Kupela (Monasterio de Irache, 44 bajo):  
El encuentro con productores: *Morlaco beer*

### Larunbata 21 sábado

- 21:00h Onki xin: SKABIDEAN (*Ska Punk*)

### Astelehena 23 lunes

- Inauguración de la exposición fotográfica y de acuarelas de montañas en Sanjuanxar  
- Inauguración de la exposición fotográfica en la peña Donibane

### Astearte 24 martes

- 20:00h Proyección en Sanjuanxar: "Montañismo solidario", presentado por Txaro Otxandorena.

### Asteazkena 25 miércoles

- 20:00h Proyección en Sanjuanxar: "Montañismo solidario", presentado por Txaro Otxandorena.

### Osteguna 26 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. Kamishibai, cuentacuentos, a las 18:00h en la sala infantil. Narradoras: M<sup>a</sup> Jesús Olló y Loli Francés

### Ostirala 27 viernes

- 21:00h Onki xin: LA BANDA FLOWERS (*Versiones de siempre*)

- 20:00h Proyección en la peña Donibane: "Travesía por las Dolomitas", presentado por Karlos López y Karmelo Zabalza

### Larunbata 28 sábado

- A partir de las 20:00h en el Onki xin: Monólogos con el Grupo Antiteatro y fiestón de Rock and Rolero

### Igandea 29 domingo

- A las 8:00h Excursión a Errotazar desde Sanjuanxar

## Apirila Abril

### Astelehena 20 lunes

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:00h club de lectura coordinado por Ana Muñoz y Jesús García Salguero. Tema del mes: Enseñar, aprender. Se comentará la novela *La fórmula preferida del profesor*, de Yoko Ogawa, y la película *Veinticuatro ojos*, dirigida por Keisuke Kinoshita; Japón, 1954



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

**Cursos de Formación:**  
QUIROMASAJE - SHIATSU  
DEPORTIVO - AYURVEDA  
TAILANDÉS Nuevo Curso



**MENDI  
KIROLAK**



c/ Castillo de Maya, 45 - 31003 PAMPLONA-IRUÑEA  
Telf.: 948 247 986 - Fax: 948 239 013 - mendikirolak@zarbo.net

## CATAS DE CERVEZAS

en Beer Kupela

Para más información llamar al:  
848 470 153

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

Envía un mail a:  
ikuspuntudg@gmail.com

Antolatzen dituzun aktibitate, tailer edo ikus-kizunak agenda kulturallean argitaratzea nahi duzu?

Bidali mezu bat ondorengo mailera:  
ikuspuntudg@gmail.com

## 5º SEMANA DE LA MONTAÑA

Martxoaren 23tik 29ra/Del 23 al 29 de marzo

- Exposición fotográfica y de acuarelas
- Proyecciones: "Montañismo solidario", "Las últimas nieves de África" y "Travesía por las Dolomitas"
- Cena en la peña Donibane
- Excursión a Errotazar

## 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)

Maiatzak 9 larunbata  
de mayo, sábado

**aek**  
karpa

¿Te gustaría anunciarte?  
Iragarkirik jarri nahi?

Llama al/dei ezazu: 646 787 312

# Molinillo de viento

Aprovechando la llegada del buen tiempo planteamos una actividad sencilla para desarrollar con los y las más pequeñas; además, nos servirá para dar colorido a nuestro balcón. Se trata de hacer un molinillo de viento hecho con cartulina.

Esta manualidad, planteada para niños y niñas de entre 3 y 4 años, muy fácil y bastante rápida de realizar, les podrá ayudar en desarrollar motricidad fina, trabajar los colores y primeras nociones sobre el viento.

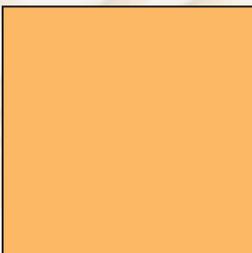
También se puede dificultar la actividad, por ejemplo, realizando los cortes con formas curvas.

## Materiales:

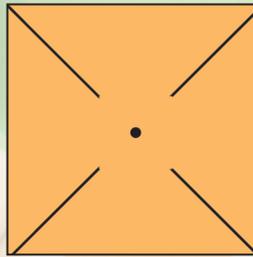
- Tijeras
- Un trozo de cartulina de 16cm x 16cm
- 4 trozos de papel de colores de 4cm x 4cm
- Lápiz
- Regla
- Pegamento para papel
- Alfiler
- Pajita o palo

## ¿Cómo lo hacemos?

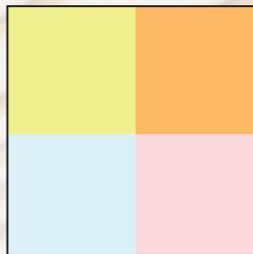
Dibujamos un cuadrado de 16cm x 16cm en la cartulina y lo recortamos.



Dibujamos las dos diagonales con la ayuda de la regla pero evitando que lleguen hasta el centro. También tenemos que marcar el centro del cuadrado.

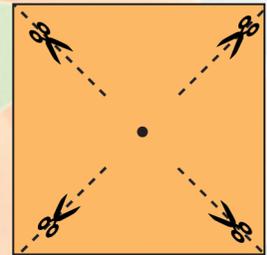


Cogemos los 4 papeles de colores y dibujamos un cuadrado de 4cm x 4cm en cada uno de ellos. Después los recortamos y lo pegamos en la cartulina en la parte que no hemos marcado. De esta forma, tendremos un color liso por una cara y varios colores por la otra.



A continuación, deberemos cortar las diagonales que hemos marcado antes en la cartulina.

Recuerda que no debes llegar hasta el centro.



Cogemos 4 de las ocho puntas, de forma alterna, y las doblamos hacia el centro. Deberemos pinchar estas cuatro puntas en el centro con un alfiler.



¡Ya lo has conseguido! Ahora solo lo tendrás que poner en algún lugar que corra un poco el viento para verlo girar.



# euskalerrairratia.com

fm 91.4

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

## Bazkidetu!

euskalerrairratia.com - 948 17 01 51



# BIAK

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS

[WWW.GRAFICASBIAK.COM](http://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](mailto:biak@graficasbiak.com)



## democracia y punto demokrazia eta kitto

# aranzadi

HAUTAGAI-ZERRENDA HIRITARRA  
CANDIDATURA CIUDADANA

[www.aranzadi2015.info](http://www.aranzadi2015.info)

Trimmer



# colección 2015

Disponible en Dormitallería 54, Iruña  
-a partir del 20 de abril-



Trimmer Iruña