

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

22. zka

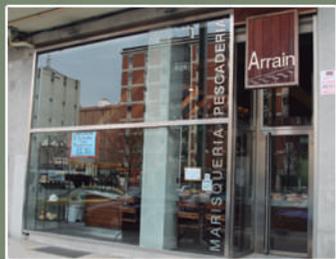
por Primavera

marzo 2019



Arrain

PESCADERÍA
MARISQUERÍA



Avda. Bayona, 45
31011 PAMPLONA
Tel.: 948 17 33 33
Fax: 948 17 58 58



Todo para fútbol y
fútbol sala

Materiales deportivos
Ropa y complementos



PAMPLONA
Avda. BAYONA, 45
948 250 999

ESTELLA
Pol. MERKATONDOA, 18N
948 111 228

LOGROÑO
C/ CLAVIJO, 28
941 036 937

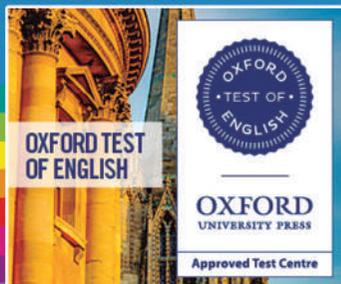
Centro oficial examinador de OTE (Oxford Test of English)



BEST

HIZKUNTZAK · IDIOMAS

Telf.: 948 25 51 96 | www.bestidiomas.com



Aldaketaren indarra



La fuerza del cambio



Sumario



El colectivo Alaiz obtiene el premio Berdinna 2019

El 6 de marzo Uxue Barkos, presidenta del Gobierno de Navarra, otorgó el premio Berdinna 2019 al colectivo Alaiz por su compromiso con la igualdad y las mujeres navarras durante más de medio siglo

10



Sanivet nos informa sobre la primavera y la aparición de parásitos, y la temporada de primavera en Alehome

14-15



Especial elecciones

Entrevistas a las principales formaciones políticas que se presentan en las próximas elecciones municipales de Pamplona

18-25



Las cascadas

La primavera es una buena ocasión para disfrutar de los saltos de agua que en determinados parajes nos ofrece la naturaleza

26



Cestillos de espinacas y queso de cabra

27



¿Quién es quién?

30

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Club Albatros, Colectivo Alaiz, Donibane Menditik, Peña Donibane e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Gráficas Biak

DÉPÓSITO LEGAL
NA 1981-2013



Entre dragones anda el juego; ¿qué te impulsó a escribir este relato?

Todo comenzó con un texto de despedida o nota de admiración que redacté y publiqué en Facebook con motivo del fallecimiento de mi padre; hace dos años, prácticamente. Mis familiares se quedaron impresionados y me animaron a seguir escribiendo. Así que empecé a redactar textos cortos, de dos o tres folios, y se los daba a leer a mi tía, precisamente fue quien más me animó.

Al poco tiempo, me incitó a escribir algo más extenso y ello me llevó a verme inmerso en la redacción de mi primera novela.

Este libro es una novela autobiográfica. ¿Te ha resultado difícil escribir sobre tu vida y vivencias?

Sinceramente, sí. Ha sido un trabajo difícil, pero a la vez me ha resultado cómodo. Me hacía

“Entre dragones anda el

El pasado 8 de febrero Javier Baines, vecino de San Juan, fue invitado a la gala de la editorial Círculo Rojo debido a la publicación que le editaron hace un año: **Entre dragones anda el juego**. Una novela autobiográfica en la que nos habla sobre sus vivencias desde que fue diagnosticado de esquizofrenia paranoide.

Por esta razón, nos ha parecido interesante juntarnos con él para que nos hable tanto de su libro como para romper con el estigma social que conlleva estar diagnosticado de una enfermedad mental.

sentir bien narrando las vivencias que he tenido desde 2003, momento en el que me diagnosticaron, hasta el momento.

Aun así, tengo que reconocer que ha habido momentos que me han resultado muy duro por el qué dirán.

Nos hemos enterado que en los últimos meses también estás inmerso en la escritura de otro libro. ¿Qué nos puedes adelantar?

Se titula 14 días; en este caso, también habla de una persona con enfermedad mental, pero no tiene nada que ver con mi primer libro. Se trata de una novela negra en la que ocurre un asesinato. Desde el primer momento se sabe que el protagonista, Xabier, va a morir. Sin embargo no se sabe cuándo, dónde ni a manos de quién.

Respecto a la editorial con la que has publicado, ¿fue difícil conseguir que editaran tu libro?

En este caso no porque se trata de una editorial de autoedición; es la más importante a nivel eu-

ropeo en ese ámbito. Así que, ya que era imposible que una editorial al uso publicara mi libro, opté por autoeditarlo. Por lo tanto, me puse en contacto con Círculo Rojo, les envié el escrito, les gustó y aceptaron que lo editara con su sello.

Sin embargo, espero encontrar alguna editorial a la que le interese mi segunda con novela y no sea yo quien tenga que adelantar el dinero de la publicación. Pasemos al plano personal, ¿cómo reaccionaste cuando te diagnosticaron esquizofrenia paranoide?

La noticia me cayó como un jarro de agua fría. El 11 de julio de 2003 fue el día en que me diagnosticaron la enfermedad. Recuerdo bien la fecha porque coincide con el cumpleaños de mi abuela. Y también porque se produjo mi primer ingreso.

Estaba muy asustado y, sobre todo al principio, lo llevé muy mal. Además, mis amigos no supieron entenderme, a excepción de una amiga; desde entonces ella es un pilar importantísimo en mi

juego”, entrevista a Javier Baines



vida. Y si bien es cierto que ahora cuento con más amigos, quienes de verdad me apoyan se pueden contar con los dedos de la mano.

¿Cómo explicarías al lectorado en qué consiste esta enfermedad?

Se trata de una enfermedad mental ligada, generalmente, al consumo de sustancias como la cocaína o la marihuana. Sin embargo, en mi caso es algo hereditario. Ya desde niño notaba cosas raras que asumía con normalidad.

Existen 5 tipos de esquizofrenia; la paranoide, que es la que yo tengo, se separa en dos ramas: la sintomatología positiva y la negativa. Al principio, se suele tener la primera, motivo por el cuál se suele diagnosticar. Consiste en tener alucinaciones, paranoias... quiero dejar claro que no por denominarse positiva supone algo bueno; se llama así porque todo lo que ocurre es

irreal. Ejemplo de esto puede ser oír voces, ver cosas, notar que te tocan la cabeza... además, se agudizan todos los sentidos.

Mientras tanto, los síntomas de la sintomatología negativa suelen ser la apatía, no tener ganas de hacer nada, estar muy irascible... te introduces en tu mundo y es ahí cuando llegan los problemas del suicidio. Es algo que se puede dar en los dos casos, pero la diferencia es que con la negativa no hay nada que hacer. Sólo existen los antidepresivos que empiezan a hacer efecto al mes, y en 30 días pueden ocurrir muchas cosas.

¿Consideras que las personas con problemas de salud mentales están estigmatizadas en esta sociedad?

Estamos muy estigmatizados, sin lugar a duda. No debemos olvidar que se trata de una enfermedad que está muy mal vista por casi todo el mundo, más si

cabe en la televisión, que constantemente mal informan o dicen lo que quieren. Hasta hace bien poco nos trataban de asesinos y siempre utilizaban la etiqueta de esquizofrenia. Aun así, poco a poco se empieza a hablar y tratar el tema con la normalidad que merece. Debemos entender que se trata de otra clase de enfermedad crónica, como quien tiene diabetes.

¿Qué le diríais a una persona recién diagnosticada?

En primer lugar, que se lo tome con calma y paciencia. Es una enfermedad muy costosa de llevar, tanto por uno mismo (paranoias,...) como por la gente que te rodea. Es muy importante que haga caso a todo lo que le digan los psiquiatras. Y, sobre todo, le aconsejaría que nunca deje de tomar la medicación. Yo lo he hecho en alguna ocasión y he acabado muy mal.

Por último, también le aconsejaría que no se sienta avergonzado o avergonzada si debe acudir a un psicólogo.

Para finalizar, ¿quieres añadir alguna cosa más?

Si hay alguna persona que siente cosas raras, que no dude en acudir a un psicólogo o psiquiatra a contarle lo que le ocurre.

Y regresando a mi libro, si os ha suscitado interés la entrevista, podéis adquirirlo en los dos estancos de la calle Martín Azpilcueta y en el de la plaza Obispo Iruirita.

Historias de San Fermín

El pasado jueves 7 de febrero comenzaron las jornadas que ha organizado la Peña Donibane para este primer semestre: "Historias de San Fermín": Un conjunto de charlas, una por mes siendo el primer jueves más próximo a cada día de la escalera de San Fermín, para abordar distintas temáticas de las fiestas patronales de esta ciudad.



Txus Pérez Artuch fue el encargado de dar inicio a las jornadas "Historias de San Fermín" con la charla que impartió sobre los "Carteles sanfermineros y su evolución". A este primer acto, abierto a todo el público, asistieron alrededor de 20 personas. Un mes más tarde, concretamente el pasado jueves 7 de marzo, tuvo lugar la segunda ponencia. En este caso, Josu Asurmendi estu-

vo hablando sobre la "historia de los encierros y sus curiosidades". La próxima charla, y coincidiendo con la escalera de San Fermín, tendrá lugar el jueves 4 de abril en la Peña Donibane. Al igual que las dos anteriores y las próximas dos, será un acto abierto a todo el público. Se tratará la temática de "La mujer y su cambio en la fiesta". Esta charla correrá a cargo del grupo de fiesta de la

peña Los del Bronce; un grupo de mujeres que se creó con el fin de tratar el tema de mujeres en las fiestas de San Fermín. El siguiente acto, "Sanfermines, mucho más que toros", se celebrará el jueves 9 de mayo. Y las jornadas se darán por finalizadas con la charla "¿Fiestas sí, política también?" que tendrá lugar el 6 de junio.

Donibaneko Inauteriak

Urtero bezala, otsailaren bigarren asteburuan Donibaneko auzokideak kaleratu ziren inauteriak ospatzera. Iruñeko auzoetan ospatzen diren jai esanguratsuenak direla esan genezake.

Aurten, otsailaren bigarren ostiralarekin bat kauteroen kale-

jira burutu zen auzoko kaleetatik hurrengo egunean ospatuko zen inauterietako jai iragartzeko; eta larunbatan aktibitatez beteriko jardunaldia egin zen. Goizeko hamarretan egunari hasiera eman zitzaion ohikoa den publikiltzarekin. Ondoren, bazkari

herrikoa ospatu zen Asuntzioko plazan montatutako karpán. 18:30ak aldera inauterietako kalejira atera zen Irantzuko monastegiko enparantzan amaiera emanez Miel-Otxinen erreketarekin. Azkenik, karpako berbenarekin amaitu zen eguna.



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

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

Centro de estética

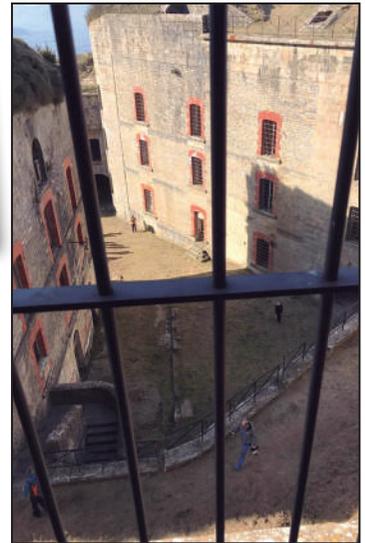


ihazte
socio/a!
Bazkidetu
zaitez!

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

www.donibane.org

San Kristobaleko fortearen bisita



Otsailaren 16an, larunbata, auzoko 60 lagun elkartu ziren Ezkaba mendiaren tontorrean aurkitzen den fortean burutuko zen bisita gidatura joateko. Fermin Ezkieta, azaroan egindako bere liburuaren aurkezpenean iragarri zuten bezala, izan zen eraikin honen historia zabaltzeaz arduratu zena.

Auzokide gehienak goizeko 8:30tan SanJuanXarren gelditu ziren elkarrekin oinez joateko, eta besteak kotxez igo ziren.

Behin goian guztiok elkar-tu zirelarik, 10:30ak aldera San Kristobaleko gartzelaren bisita

gidatua hasi zen Fermin Ezkietaren esku. Bi ordu inguru egon ziren eraikinaren barnetik ibiltzen guda zibilan bertan gatu egon ziren pertsonen bizitako miseria eta krudelkerien jabe izateko.

Azkenik eta etxera joan au-

rretik, GR 225a iragartzen duen panelera hurbildu ziren presoek burututako ihesaldiaren ibilbidea hobeto ulertzeko eta ondoren "botilen hilerria"ren azalpenarekin Fermin Ezkietak eman zuten bisita.

Aktibitate honekin Donibane Menditik taldeak amaiera eman izan nahi zion iazko udazkenean honen inguruan burututako beste bi aktibitateei: GR 225aren ibilbidea eta Fermin Ezkietak idatzitako liburuaren aurkezpena.



PLANYCOP

Más de 40 años a tu servicio
40 urte zure zerbitzura



FOTOCOPIAS
B/N y COLOR



IMPRESA



TARJETAS
DE VISITA



KARTELAK,
TRUPITOKAK,...



IMPRESIÓN GRAN
FORMATO



KUADER-
NAKETAK



CARTÓN PLUMA



USB-ko
IMPRESIA



FACTURAS,
TALONARIOS,...



PLANOAK

c/ San Alberto Magno, 6 - 31011 PAMPLONA/IRUÑA
Telf.: 948 25 40 91 - planycop@yahoo.es

Concurso de fotografía feminista

Durante el mes de febrero tuvo lugar el primer concurso de fotografía con perspectiva feminista organizado por el colectivo juvenil Maratxa. El objetivo de esta iniciativa, según la organización, fue una humilde aportación a la huelga feminista secundada el pasado 8 de marzo

con el fin de visibilizar el feminismo en el barrio y, principalmente, entre la juventud.

El grupo juvenil del Club Albatros resultó ganador con su fotografía titulada "Las estaciones de la igualdad". Por eso, nos hemos entrevistado con Irati Pidal y Abel Etayo, monitores de la agrupación.

El grupo juvenil del Club Albatros resultó ganador por votación popular en el primer concurso de fotografía feminista impulsado por Maratxa. Durante la tercera semana de febrero quien quisiera pudo elegir la fotografía que más le gustara a través de la plataforma Google encuestas. Y con el fin de no hacer trampas, cada móvil estaba limitado a emitir un único voto.

Por otro lado, a lo largo de la última semana de febrero se realizaron dos exposiciones simultáneas con todas las fotografías presentadas en el local vecinal SanJuanXar y en el Café Cream de San Juan.

¿Cómo recibieron la noticia de haber ganado el concurso de fotografía?

Con mucha ilusión ya que bajo ningún concepto esperaban ga-



nar; fue algo sorprendente.

¿Qué les impulsó a presentarse al concurso?

El año pasado tratamos el feminismo y la igualdad en el club y, al enterarnos de este concurso, nos pareció una buena oportunidad para que plasmaran lo que habíamos tratado. Además, al tratarse de una actividad que se hacía en el barrio, justo donde incide nuestra organización,

consideramos de vital importancia presentarnos para fortalecer lazos e impulsar las iniciativas locales.

Contarnos algo más de la fotografía que presentaron. ¿Qué querían mostrar a través de ella?

El desarrollo de la idea fue única y exclusiva de los y las 10 jóvenes que se presentaron. La fotografía la sacaron en una reunión



Desarrollo normativas:

- Ambiental
- Calidad
- Alimentación
- Automoción
- Formación/Auditorías
- Aeronáutica
- Salud/Seguridad
- Responsabilidad Social

ACTITUD:
El éxito o el fracaso no depende de las circunstancias, si no de nuestra actitud ante ellas

Virgen de Codés, 14 bajo · 31011 PAMPLONA
Telf. y Fax: 948 17 83 37 · e-mail: afica@afica.es

8M: Huelga feminista

que celebramos un sábado por la tarde. Así que aquél día les dimos un tiempo máximo de 2 horas para que pensar en el concepto de la foto, ponerle un título y materializarla.

¿Les resultó difícil plasmar esta temática en una foto?

Sin lugar a dudas; les costó mucho porque no tenían claro cómo hacerla. Después de darle muchas vueltas la idea que desarrollaron conjuntamente fue mostrar a través de las estaciones del año que todos los días eran iguales, 8 de marzo. Y para ello, decidieron disfrazarse por parejas con el fin de representar cada estación a nivel visual. En este sentido, el título que idearon para la fotografía fue "las estaciones de la igualdad".

Para finalizar, ¿queréis añadir algo más?

Ha resultado un proceso muy interesante, sin lugar a dudas. Tomaron esta actividad con mucha ilusión. Y ahora vamos a hacer otro taller en el que elaboraremos marcos para enmarcar la fotografía, ya que les hemos regalado un ejemplar a cada participante.

El 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, las mujeres, bolleras y trans de Navarra volvieron a secundar una huelga feminista por segundo año consecutivo. Una huelga convocada para valorar tanto el trabajo que desarrollan las mujeres como los cuidados impuestos por esta sociedad cisheteropatriarcal, denunciar la precariedad misógina y poner su propia vida en el centro. En este mismo sentido, también se hizo una huelga de consumo frente a la barbarie capitalista.

Son muchas las razones que han impulsado a realizar estas movilizaciones. Entre otras, en el comunicado que leyeron en la concentración de la tarde quisieron poner la vida en el centro y exigir la responsabilidad colectiva para sostener el mundo y poder desarrollar proyectos de vida dignos de ser vividos. Del mismo modo, reivindicaron la reorganización social de los cuidados así como fomentar redes entre las mujeres que cuidan y visibilizar que sin ellas se para el mundo. Además, destacaron otros ámbitos en los que incide este sistema como es en el pensionista, ya que el 80% de las mujeres reciben la pensión mínima.

El movimiento feminista de San Juan comenzó la mañana con un chupinazo morado que tuvo lugar a las 10:30 en la plaza Obispo Irurita; después, recorrieron las calles del barrio con un piquete informativo. Hacia las 12:00h se juntaron en la plaza de Azuelo para realizar un acto y una sesión de Zumba. A continuación, prepararon un almuerzo y se sacaron una foto grupal en la misma plaza. Al mediodía se dirigieron a la Paña Donibane ya que era el espacio donde tendría lugar la comida feminista de San Juan. Y después de la sobremesa hicieron una kalejira hasta llegar a la concentración que tuvo lugar a las 18:30h en la plaza de Azuelo, el último acto antes de la manifestación general que partiría de los Golem.

ambitoestudio

barne-diseinu proiektuak
proyectos de interiorismo

EXPERTOS EN
PLANIFICACIÓN
DE ESPACIOS,
DECORACIÓN E
INSTALACIÓN

c/ San Alberto, 5
31011 Pamplona
Telf.: 948 251 582
ambitoestudio@gmail.com
www.ambitoestudio.com

El Colectivo Alaiz obtiene el premio Berdinna 2019

El pasado miércoles 6 de marzo la presidenta del Gobierno de Navarra, Uxue Barkos, entregó el premio Berdinna 2019 a la Asociación Colectivo Alaiz. Según argumentó, se trata de un reconocimiento a su amplia trayectoria y compromiso con la igualdad y las mujeres navarras durante más de 50 años.

Un galardón de esta índole no se recibe fácilmente y, teniendo en cuenta que además se trata de un colectivo asentado en el barrio desde su fundación, nos ha parecido interesante que nos respondieran a las siguientes preguntas.

¿Qué os ha supuesto recibir un premio de esta clase?

Supone el reconocimiento a una trayectoria tenaz, coherente y muy centrada en el trabajo directo a pie de calle. No somos una asociación mediática pero sí apreciada por asociaciones, entidades sociales, centros escolares, mujeres y hombres que participan en nuestros proyectos.

De cara a un futuro próximo,



¿cuál será vuestra línea de trabajo?

Como cualquier Asociación pequeña sorteamos la precariedad como podemos y sin que repercuta en la calidad de nuestro trabajo. En este sentido, nuestro objetivo futuro es el de mantener todos los proyectos que desarrollamos, especialmente con los sectores más vulnerables.

Nos gustaría también poder acceder a más gente joven,

interpelarlos en sus modelos sexistas de mujeres y hombres, en sus relaciones de pareja, en sus proyectos vitales. Queremos escucharles y debatir propuestas de nuevos pactos sociales y personales que garanticen la igualdad.

¿Cuál es vuestro mensaje frente a los discursos que pretenden mermar los derechos conseguidos?

Desmontar el espejismo de la igualdad que nos muestra una sociedad falsa en la que la igualdad ya está conseguida y nos intenta hacer creer que cualquier reivindicación de las mujeres sólo busca privilegios.

Es fundamental rebatir las mentiras que subyacen bajo el término ideología de género con las que grupos ultraconservadores intentan revertir los derechos conseguidos por las mujeres y cercenar la autonomía conseguida, en pro de una sociedad cuya titularidad recaiga exclusivamente en los hombres.



**Joyería - Relojería
Jesús Huarte**
c/ Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227 - 31011 PAMPLONA



Todo para tu boda

Pendientes realizados en nuestro taller

IX Semana del monte

A lo largo de la última semana de este mes, concretamente del 25 al 30 de marzo, tendrá lugar la 9ª Semana de la Montaña. Unas jornadas organizadas por el grupo de montaña Donibane Menditik abiertas a todo el público con el fin de acercar al vecindario su pasión por la naturaleza. Además, durante toda la semana habrá una exposición fotográfica en los locales de San Juan Xar y la Peña Donibane.

La semana comenzará con la proyección "Vuelta a los Lagos de Neouvielle" presentada por Karlos López que tendrá lugar el próximo lunes 25 de marzo a las 20:00h en San Juan Xar. El miércoles, a la misma hora y lugar, Arkaitz Usurbil, Pablo Eguaras, Javi Del Río e Iker Arcilla serán los encargados de presentar la proyección "Torrent de Gorg Blau-Sa Fosca".

El viernes 29 Juan Carlos Trajaola presentará la proyección "5 días en (La) Luz" a las 20:00h en el local de la Peña Donibane. Al finalizar la actividad tendrá lugar una cena en la misma sede.

Esta 9ª semana de la montaña finalizará con una salida nocturna que partirá el último sábado del mes, el 30 de marzo, a las 18:30h de la Peña Donibane. Consistirá en una excursión a Mortxe que partirá desde la localidad de Saldise.



SURYA
Escuela de Masaje y Técnicas Manuales
Centro de Yoga y más
Bienestar Físico y Mental

Monasterio de Urdax, 17-19 • 31011 Pamplona-Iruña
948 26 86 14 / 648 188 407 • surya@centrosurya.com
www.centrosurya.com



Satori GARAGE
CHAPA & PINTURA

948 273 752 - 628 471 553
Monasterio de Irache 23
31011 Pamplona, Navarra



Tu agencia de viajes del barrio
c/ Mª de la Oliva, 54 | 31011 PAMPLONA | Telf.: 948 19 70 99



Menú casero diario 12€
de lunes a domingo

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

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

café bar **picasso**

La Zona de Martín Azpilcueta es Flor

Esta primavera acércate y disfruta de todas las actividades que ha organizado la Asociación de la Zona Martín Azpilcueta para animar esta estación del año. No te pierdas las actividades que han organizado durante las mañanas de los sábados de mayo para potenciar el comercio local.

La Asociación de la Zona Martín Azpilcueta quiere celebrar contigo la llegada de la primavera, y qué mejor manera de hacerlo que premiando las compras realizadas en los comercios asociados. Del 29 de abril al 3 de mayo estos establecimientos entregarán boletos a su clientela; y los y las más afortunadas obtendrán unas bonitas plantas.

Por otro lado, no podemos olvidar el sinfín de actividades que han organizado para animar el mes de mayo. A continuación os detallamos la programación elaborada por la Asociación.

4 DE MAYO. Jornada de comercio en la calle con animación callejera a cargo de la fanfarre Muthiko Alaiak.

Además, y por segundo año consecutivo se realizará el concurso de expresión plástica in-



fantil "San Fermín en la Zona de Martín Azpilcueta." Este día se abrirá el plazo para presentar las obras y finalizará el 7 de junio. Las bases las podréis encontrar en los comercios asociados.

11 DE MAYO. A lo largo de toda la mañana habrá actividades callejeras como talleres de manualidades, globoflexia y animación

infantil.

18 DE MAYO. En esta mañana tendrá lugar una sesión de Zumba a la altura de la tienda Electro Hogar Bayona (Cenor).

25 DE MAYO. Durante la mañana de este sábado tendrá lugar una actuación infantil.

28 DE JUNIO. A las 17:00h se procederá a la entrega de premios a los y las ganadoras del segundo concurso de "Expresión plástica infantil" al inicio de la calle Martín Azpilcueta, frente a los establecimientos Electro Hogar Bayona (Cenor) y la Mercería Artuch. Además, esta imagen será la que se utilice para el cartel de la campaña de San Fermín de la Zona de Martín Azpilcueta.

Mantén vivo el barrio, consume en el pequeño comercio.

PRIMAVERA-UDABERRIA
en la Zona de Martín Azpilcueta

Los comercios que llenan de vida tu barrio

la zona martin azpilcueta

Gobierno de Navarra

Comercio de Pamplona Inuluko Merkataritza

“Klika”, llega la 21º Korrika

Del 4 al 14 de abril tendrá lugar la 21º edición de la Korrika. En esta ocasión, bajo el nombre “Klika”, recorrerá toda Euskal Herria empezando en Gares y finalizando en Gasteiz.

DONIBANE. El 6 de abril la Korrika llegará a Donibane. Para ello, se ha organizado un día festivo. A las 10:30h habrá una txistorrada popular en la Peña Donibane, a las 11:30h saldrá del mismo local una kalejira con la txaranga Malatxo. A las 14:00h habrá una paellada popular en la plaza de la Asunción y a las 15:00h habrá música animando el ambiente hasta la llegada de la Korrika, sobre las 16:30h.

Kuadrilen eguna

El próximo sábado 27 de abril tendrá lugar el “Kuadrilen eguna” (día de las cuadrillas), una jornada diurna organizada y llevada a cabo en los últimos años por el colectivo juvenil del barrio “Maratxa”.

Sin lugar a dudas, un evento que suscita cada vez más atención entre los y las jóvenes de San Juan ya que en los dos últimos años han estado a punto de juntarse alrededor de 200 personas en torno a esta cita.

La jornada comenzará con un taller práctico sobre soberanía alimentaria, después tendrá lugar una comida popular en la Vaguada y cerrarán el día con una ronda copera que recorrerá las distintas bajeas juveniles del barrio.



Tienda, catas,
cursos, distribución...

BEER KUPELA

Mº de Iratxe, 44. 31011
Pamplona/Iruña
www.beerkupela.com
848 470 153



EGUZKI

ELECTROMECHANICA

Hemos mejorado nuestras
instalaciones en
Agradecemos su confianza

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

c/ Monasterio de Irache, 70, 31011 Pamplona
Telf: 948 26 26 94 / 628 890 889



FM 98.3

EUSKALERRIRRATIA.EUS

IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU



BLAK

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS

WWW.GRAFICASBLAK.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

hoy
hablamos
con...

La primavera y los parásitos

SANIVET URDAX

Cada primavera la Naturaleza se reinventa con un fluir de agua, color y vida. El lecho vegetal florece y sobre él las criaturas se desprezcan dispuestas a celebrar la vida.

Es una estación maravillosa en la que esos adorables seres que comparten piso con nosotros, se entusiasman con toda una sinfonía de estímulos sensoriales.

A nosotros, sus dueños y compañeros, nos preocupa la parte de esta explosión natural que implica un aumento del riesgo a padecer una parasitosis.

Con esta inquietud por motor nos proponemos emplear los medios que sean necesarios para protegerles. Pero, de todos los recursos que el mercado pone hoy en día a nuestra disposición, ¿cuál es la solución más adecuada para el caso concreto de nuestro perro o gato?

Conocer las indicaciones y la toxicidad de cada producto son tareas arduas para el profano, máxime si la información se enreda en medio de un tumulto comercial con pocos escrúpulos.

¿Puede ser similar el efecto



GARRAPATAS



PULGAS



MOSCAS



ÁCAROS



MOSQUITOS



PIOJOS

de una ampollita de cristal que nos ofrecen en el supermercado por 2 euros que el de la pipeta que sale en la tele y cuesta

6 veces más?

¿Cuáles son los riesgos que corre mi perro o gato por su estilo de vida?

¿Cómo le afectan al remedio que hemos elegido los baños en el mar, el jabón, o el sol?

¿Cuál es la toxicidad de cada producto y cómo puede incidir en nuestra salud y en la de nuestra familia?

Todas estas preguntas tienen respuesta y la pueden encontrar en nuestro Centro Sanivet Urdax. No duden en acudir a consultarnos sus inquietudes, estaremos encantados en contribuir a mantener a sus familias libres de parásitos de la manera más saludable y acorde con sus necesidades.

Sanivet Urdax
Centro Veterinario

Tarjeta sanitaria:

Nombre: Sanivet Urdax
Propietario:
Nº Chip: 00000000000000
Plan de salud Adulto

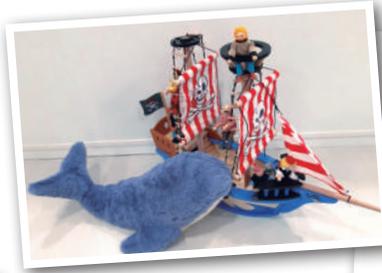
IDENTIFICACIÓN

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

Primavera en Alehome

Ha llegado la primavera y con ella el sol y los días más largos; el momento perfecto para salir a la calle, dar un paseo y acercarte a Alehome (M^o de Urdax, 19) a descubrir las nuevas colecciones originales y exclusivas que ha traído de temporada. ¡Llévatelo antes de que se acabe!

INFANTIL. Monta tus mil y una historias de aventuras entre el barco pirata de madera, sus tripulantes y la ballena de "Moby Dick". Una forma diferente y muy entretenida de jugar.



REGALOS. Estas vacaciones no pierdas tu bolso o maleta gracias a nuestros divertidos y originales "Bag charms".

DECORACIÓN. Los ácaros ya no será un problema gracias a estas exclusivas alfombras ecológicas. Además, son muy resistentes y podrás usarlas tanto en exterior como en interior. ¡Dale un toque inédito a tu casa!




ALEHOME

Te esperamos

www.alehome.es  Alehome

c/ Monasterio de Urdax, 19
31011 PAMPLONA

El pacto por la persona m

Este mes de marzo, el **PACTO POR LA PERSONA MAYOR DE SAN JUAN-DONIBANE** ha cumplido su primer aniversario. Fue el día 22 de dicho mes cuando distintas entidades y servicios, pertenecientes tanto al ámbito privado como a la Administración, acordaron con su firma diversos objetivos y actividades orientados todos ellos a mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores.

Hoy entrevistamos a **Luisa Jusué, trabajadora social del Centro de Salud.**

¿Cómo surge la idea de firmar un PACTO?

Desde el equipo de Atención Primaria del Centro de Salud nos dábamos cuenta de que la población a la que atendemos está



envejecida, los datos así lo avalan. De los 20.370 habitantes que tiene San Juan, un 32% son personas mayores de 65 años, y un 11,6% del total son mayores de 80 años. Ante esta realidad nos planteamos asumir el reto que supone el envejecimiento, pero nos dimos cuenta que únicamente como sistema de salud, no podíamos. Era preciso intervenir de la mano de otros sectores. Juntos

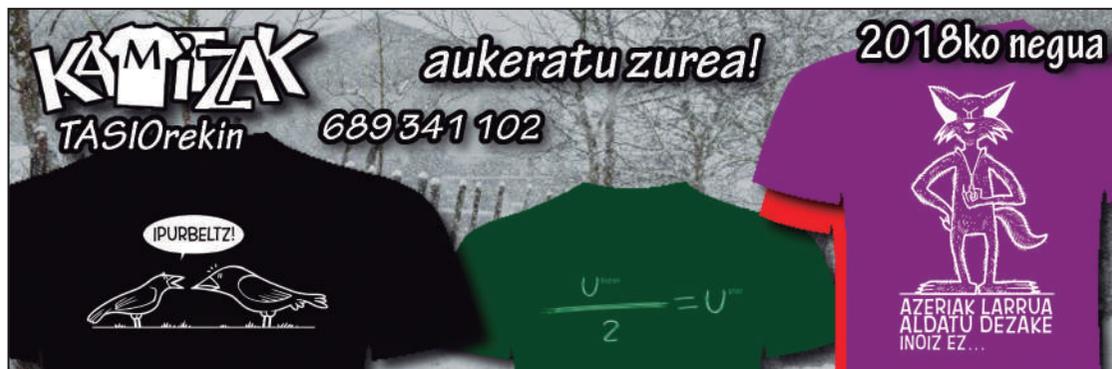
podríamos de verdad contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

¿A qué sectores o entidades convocasteis?

Convocamos a una primera reunión, en octubre de 2017, a la Policía Municipal Comunitaria, al Servicio Social de Base, a las agrupaciones deportivas del barrio (Agrupación Deportiva San Juan, SCDR Anaitasuna), Asociación Vecinal San Juan Xar, Asociaciones de Comerciantes (Martín Azpilicueta y San Juan/Ermitagaña/Mendebalde), Cáritas Parroquial de San Juan, DYA Navarra, Club de Jubilados Oskia y la Concejalía del barrio de San Juan. La respuesta fue magnífica, acudieron representantes de todos ellos con una actitud muy colaboradora y empezamos a trabajar.

¿Qué objetivos os propusisteis?

En primer lugar quisimos diseñar propuestas que nos ayudaran a abordar conjuntamente los tres pilares del envejecimiento: salud,



mayor cumple 1 año

participación y seguridad. En todo momento hemos tenido como referencia la propuesta de la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable (2017-2022) del Gobierno de Navarra.

¿Con qué actividades os planteasteis alcanzar estos objetivos?

Las actividades son muchas y variadas: creación de una red solvente de voluntariado, proyecto de detección de situaciones de soledad no deseada y prevención de situaciones de aislamiento social, puesta en marcha de un huerto urbano, del Banco del Tiempo, realizar estudio de las necesidades de las personas mayores, crear una jubiloteca, realizar un mapa de puntos negros respecto a ruidos, accesibilidad y seguridad, etc.

Después de un año, ¿qué balance hacéis?

El balance es altamente positivo y poco a poco se va cumpliendo lo pactado. Las dos instalaciones deportivas ofertaron cursos variados para mayores de 60 años: yoga, gimnasia de mantenimiento, taller de memoria ábaco, natación, etc. Por otro lado, ya están puestos los bancales del huerto urbano.

Además, el pasado mes de enero conocimos los resultados del estudio de necesidades de los mayores. A finales de marzo lo daremos a conocer al barrio; se anunciará la fecha y el lugar debidamente. Y también se ha elaborado el proyecto de voluntariado que mediante rueda de prensa y una campaña se hará público... Así es que el PACTO goza, por el momento, de buena salud.

Descubre nuestro **pan hecho a mano**
elaborado por nosotros con **masa madre**



c/ Monasterio de la Oliva, 60 | Telf.: 948 25 50 16

Damos las gracias a nuestros clientes por vuestra confianza



50% dto. En todos
nuestros
artículos

Monasterio de la Oliva, 5 trasera (Trav. Urdax)
31011 PAMPLONA • Teléfono 948 27 32 03

Uztárroz, 35 (Rotxapea) • 31014 PAMPLONA
Teléfono 948 12 12 18



Nuestra experiencia a tu servicio

PAMPLONA

Monasterio de Urdax, 23 | 31011 Pamplona
Tel.: 948 067 722

MUTILVA BAJA

Pol. Ind. Mutilva B., c/ B - nave 1 | 31192 Mutilva
Tel.: 948 249 573

www.goicontini.com



pasión por nuestro oficio

Ion Morales Villanueva

Consulte nuestra
oferta en neumáticos

c/ San Alberto Magno, 7 · 31011 Pamplona
Telf.: 948 25 55 44 / 634 494 067

movimotor@hotmail.com

Diagnosis
Electromecánica integral
del automóvil
Mantenimiento
Climatización
Neumáticos
Revisión y pre ITV
Frenos y ABS
Inyección
Mecánica en general

Elecciones municipales:

El domingo 26 de mayo será una fecha clave para el futuro de Pamplona. A lo largo de ese día la ciudadanía podrá acudir a las urnas para decidir quién desean que gobierne la ciudad en la próxima legislatura. Por este motivo, hemos considerado de interés general publicar un especial sobre las elecciones municipales.

Como podréis leer, hemos dedicado las siguientes páginas a la publicación de breves entrevistas realizadas a las principales formaciones políticas, a excepción de UPN que no quiso contestar las preguntas de la entrevista. Y con el objetivo de no crear favoritismos, las hemos publicado por orden alfabético en función del nombre de cada formación.

La primavera de 2019 se ha convertido en una época electoral en toda regla. Además de las elecciones municipales, motivo por el cual hemos publicado este especial, el mismo día se celebrarán las elecciones autonómicas y europeas. Según la fecha estimada tendrán lugar el próximo domingo 26 de mayo. Del mismo modo, y debido al adelanto propuesto por el actual presidente de gobierno Pedro Sánchez, el 28 de abril tanto las personas residentes en el estado Español como las que están en el extranjero podrán acudir a las urnas para elegir cuál será la próxima formación que gobierne el estado.

En esta línea, también hemos considerado de interés general comenzar este especial con un breve análisis sobre el sistema electoral vigente en el estado español. Para ello, nos hemos entrevistado con Jorge Urdániz Ganuza, profesor de Filosofía del Derecho en la Universidad Pú-

blica de Navarra y Profesor-tutor de Ciencia Política en la UNED. Doctor en Filosofía, ha sido Visiting Scholar en Columbia University y en la New York University. Además, es colaborador habitual en varios periódicos españoles como El País, Eldiario.es, El Correo o el Diario de Noticias.

También cabe destacar que sus intereses giran en torno a cuestiones de Filosofía Política, Moral y del Derecho y, especialmente, en torno a la Teoría de la representación política, el Principio de Mayoría, los Sistemas Electorales y la Teoría de la Democracia. Acaba de publicar "Reformar el sistema electoral" (Gedisa).

¿Qué es la Ley D'Hondt y cómo funciona?

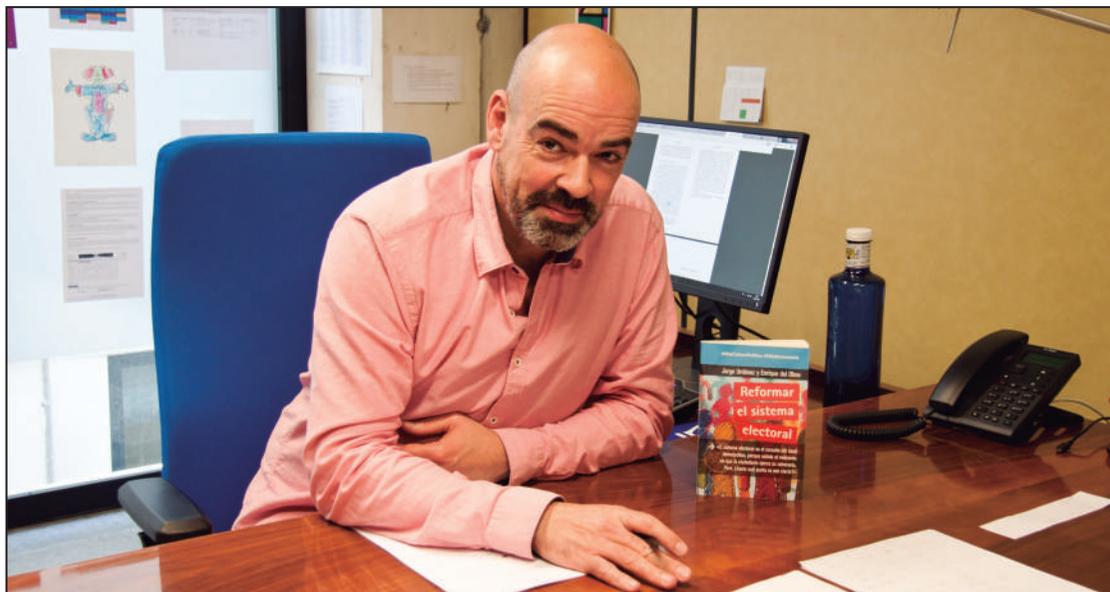
La ley D'Hondt es una leyenda urbana. D'Hondt no es el culpable de los males del sistema electoral español. No tiene nada que ver. Los males se originan en

otro lado.

¿Cuándo se diseñó este sistema electoral y por qué?

Se diseñó en 1976, por parte del último gobierno del tardofranquismo. El sistema electoral es parte del paquete que se negocia con los procuradores franquistas que detentaban el poder una vez muerto Franco. A esos procuradores se les pide que se suiciden institucionalmente. Y lo hacen. Sobra decir que no lo hacen "voluntariamente" -como a veces nos quieren vender- sino más bien obligados por una sociedad que se lo exige en la calle. Pero lo cierto es que ellos mismos aprueban una Ley para la Reforma Política, en 1976, que incluye ir a elecciones libres y competitivas. Por tanto, ellos mismos saben que se están suicidando. Por eso, lógicamente, en ese pacto incluyen ciertas cosas con respecto a esas futuras elecciones. Hacen que el sistema electoral incluya lo que ellos llaman, muy

momentos de reflexión



sibilinamente, “correctivos”. Esos “correctivos” llegan hasta hoy. El 28 de abril de 2019 los veremos en acción. Paradójicamente -el mundo a veces es muy extraño- perjudicarán sobre todo a Vox.

¿Consideras que se trata de un sistema electoral injusto?

Sí, a mi juicio sin duda.

Primero, no es igualitario. Los ciudadanos españoles no tenemos voto igual. Va por provincias. Las poco pobladas y más rurales están sobrerrepresentadas. Las urbanas y muy pobladas, infra-representadas.

Segundo, no es proporcional. El PACMA y el PNV tienen los mismos votos, pero el PNV tiene cinco escaños, y el PACMA ninguno.

Tercero, no es mayoritario.

Jamás hemos tenido un gobierno respaldado por una mayoría social. El sistema sobrerrepresenta al partido más votado -el PSOE o el PP- y le da una mayoría de escaños, aunque no tenga una mayoría de votos.

Cuarto, configura un modelo representativo desquiciado. Yo lo llamo el “bicameralismo absurdo”. Tenemos un Senado inútil, carente de funciones. Pero necesitamos un Senado, o una institución que canalice adecuadamente la diversidad territorial o identitaria de España. Aproximadamente la mitad de los catalanes quiere irse. No parece que el sistema representativo integre bien ese tipo de demandas. Si no otorgas la representación política adecuada a un problema políti-

co... bueno, te vas a un escenario como el actual, cualquier cosa menos recomendable.

Entonces, ¿cuál crees que sería la fórmula idónea para mejorar el sistema electoral?

Siempre digo que el problema no es el sistema electoral (del Congreso), sino el modelo representativo (de la Constitución). Hay que reformar el texto del 78 e irnos a lo que hacen en las democracias maduras. Dos cámaras. Una para representar a los ciudadanos. Ahí el voto tiene que ser igual, el reparto proporcional y por tanto el gobierno tendrá siempre una mayoría social detrás. Otra cámara para los territorios. El modelo alemán. No parece que les vaya mal...

Entrevista a Aranzadi

¿Qué te ha impulsado a presentarte como candidato/a al Ayuntamiento de Pamplona?

Somos ciudadanas y ciudadanos creemos en otra manera de hacer política a como lo hacen los partidos clásicos. La motivación de las personas candidatas será aportar su experiencia vital, personal y de participación en el tejido asociativo para poner a las instituciones al servicio de la gente. Estas personas serán conocidas cuando se celebren nuestras primarias, que tendrán las próximas semanas.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

Es esencial que se incorpore el feminismo a toda la política pública, para que luchar por los derechos de las mujeres en todos los ámbitos de la vida, y que los cuidados y la conciliación sean centrales. No nos olvidamos de todas las personas precarias, mileuristas, que no llegan a fin de mes, que no pueden pagar el alquiler o su hipoteca. Nuestro enfoque es municipalista: las vecinas y vecinos deben ser soberanos de todos los pasos que se dan en las políticas que le afectan. Como decía el 15M, no hemos venido a las instituciones para intercambiar sillones, ni para enriquecernos. Quienes nos representen y trabajen en ella cobrarán sueldos similares a los de la mayoría, estarán entre cuatro y ocho años en los cargos; y estarán sujetos de forma directa a las personas que les eligieron. Es la única manera de garantizar que

los equipos institucionales impulsen políticas para la mayoría y no para su propio beneficio.

¿Qué proponéis para la mejora de la ciudad y qué necesidades ciudadanas pretendéis atender?

Estas son algunas de nuestras prioridades: Supresión de los privilegios de las representantes y cargos de libre designación: 2 SMI (1.800€ netos en 14 pagas), salario de ni coches oficiales, ni tarjetas de aparcamiento gratuito en zona azul. Plan para remunerar (gestión pública) los servicios externalizados. Área de Igualdad autónoma y con un presupuesto del 1%. Casa de las Mujeres y Consejo Municipal de la Mujer con recursos reales. Declarar el Casco Viejo zona saturada de hoteles. Moratoria a los apartamentos turísticos nuevos en la ciudad. Establecimiento de una tasa de 5€ a cada pernoctación en los legalizados. Arreglo de todas las viviendas de propiedad municipal. Limitar a 30km/h la velocidad de circulación en toda la ciudad. Cesión del Palacio Marqués de Rozalejo y negociar los términos de uso con la Asamblea del Gaztetxe Maravillas. No colaboración del ayuntamiento en los PSIS Iturrama, Ikea, y Etxabakoitz. No la estación del TAV.

¿Cuál es vuestro balance de la legislatura?

Creemos que Bildu se ha pasado a GeroaBai priorizando sus intereses electoralistas y olvidando los intereses de la ma-



yoría social, que pedía políticas valientes. Se ve claramente en la falta de redistribución de la riqueza como en política de vivienda: en cuatro años de legislatura Joseba Asiron no ha priorizado el arreglo del parque público de vivienda, provocando una larga lista de espera para las Viviendas de emergencia habitacional. El caso de la movilidad ha sido paradigmático: la realidad de los carriles bici o las restricciones de tráfico solo han sido posibles a costa de enfrentarnos directamente con el alcalde y con Geroa Bai, reticentes con cualquier medida que pudiera poner en peligro su reelección.

Se han dado pasos en Igualdad pero sin priorizarse lo suficiente. El Servicio Municipal de Atención a las Mujeres que enfrentan violencia sigue prestándose sólo durante media jornada, habiendo listas de espera en casos graves o de emergencia.

Toda esa falta de arrojo político, más graves incoherencias como el desalojo del Gaztetxe Maravillas, ha generado una desilusión en una mayoría que votó cambio. La política no puede pasarse en jugar con las promesas que se hacen a las personas, en decir palabras bonitas para luego dejarlas en un cajón. Precisamente nuestro trabajo se va a basar en cumplir lo que prometemos y por transformar la realidad de quienes enfrentan más ejes de desigualdad.

Entrevista a EHBildu

Contesta Joseba Asirón, actual alcalde de Pamplona, licenciado en Historia del arte y doctor en esta materia en la Universidad de Navarra.

¿Qué te ha impulsado a presentarte como candidato/a al Ayuntamiento de Pamplona?

Presentarme a la reelección como alcalde de Pamplona ha sido una decisión fácil. Todos los pamploneses y pamplonesas deberían tener el privilegio de ser alcaldes/alcaldesas de Pamplona al menos por un día. Han sido cuatro años de intenso trabajo y aprendizaje, pero hemos actuado desde la humildad y con el máximo respeto y honradez. Creo sinceramente que en esos cuatro años hemos avanzado muchísimo en aspectos como la igualdad, la movilidad, la transición energética, los derechos sociales de las personas o la convivencia. Hemos puesto los cimientos de una nueva Pamplona, y en los próximos cuatro años tenemos que profundizar en esa Pamplona vanguardista, equitativa y social.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

Nuestro modelo de ciudad se asienta en 5 líneas estratégicas que hemos venido trabajando esta legislatura: una Pamplona justa e inclusiva, dando prioridad a la vivienda y las ayudas sociales, como hemos hecho hasta ahora. Una Pamplona diversa y feminista, impulsando la igualdad real entre mujeres y hombres, trabajando una cultura que esté

al alcance de todas las personas y fomentando la convivencia en nuestra ciudad. Una Pamplona más verde y sostenible, haciendo que la energía sea un derecho de todas las personas e impulsando la movilidad sostenible. Una Pamplona innovadora que utilice las nuevas tecnologías para impulsar nuestra ciudad a nivel social, económico y cultural; y por último una Pamplona activa y participativa, donde los pamploneses y pamplonesas sean protagonistas la toma de decisiones de nuestra ciudad.

¿Qué proponéis para mejorar la ciudad?

Quedan muchos proyectos por hacer para afianzar este nuevo modelo de ciudad: el desarrollo del proyecto cultural Hiriaratea en la Ciudadela, el corredor sostenible Norte Sur que vendrá a complementar el de oeste-este que ya está hecho, seguir recuperando el parque de vivienda inmobiliaria para ponerlo en manos de las personas en emergencia habitacional, extender los espacios comunitarios a más barrios, siguiendo la estela de lo hecho en Mendillorri o la Txantrea con los espacios Salesianas y Antzara, seguir mejorando la red de escuelas infantiles con una nueva escuela en el barrio de Lezkairu en 2020, el proyecto del Parking y Polideportivo de Santo Domin-



go para el Casco Viejo, mejorar la conexión de cuatro vientos...

¿Cuáles son las principales necesidades ciudadanas que pretendéis atender?

Facilitar el acceso a la vivienda, renovando el parque de vivienda municipal que estaba en estado ruinoso y poniéndolo a disposición de los pamploneses y pamplonesas que más lo necesitan, atender las necesidades sociales aumentando las ayudas sociales (Comedores escolares, emergencia social, centros de rehabilitación, subvención pisos alquiler, ayudas a familias con menores, dependencias...), combatir la pobreza energética con proyectos de envolventes para mejorar la eficiencia energética de edificios antiguos y la comercialización de energía mediante el operador energético municipal, recuperar espacios de calidad para los peatones fomentando espacios más seguros y limpios frente al tráfico rodado...

Entrevista a Geroa Bai

Contesta Itziar Gómez López, psicóloga, educadora infantil y técnica de Igualdad

¿Qué te ha impulsado a presentarte como candidata al Ayuntamiento de Pamplona?

Porque me gusta mi ciudad y estoy convencida de que con compromiso y con trabajo en el Ayuntamiento se puede ser muy eficaz para hacer posible aquello con lo que soñamos, que es hacer de nuestra ciudad la mejor para vivir cada día. Estos 4 años nos han demostrado que podemos hacer de Pamplona una ciudad europea abierta al mundo, al futuro y a la innovación, sin dejar a nadie atrás.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

Nuestras prioridades políticas son la mejora de la calidad de vida de los pamploneses y pamplonesas, así como mejorar nuestra ciudad y el espacio público, siempre desde la defensa de lo público y desde la equidad entre los barrios. Ya no se trata de conseguir el Cambio, sino de garantizarlo para construir una ciudad de futuro, y que el cambio social no tenga vuelta atrás.

¿Qué proponéis para la mejora de la ciudad?

Vamos a seguir trabajando en las líneas estratégicas que hemos asentado durante esta legislatura y cuyas pautas están marcadas en el Plan Estratégico Urbano Pamplona 2030, auténtica viga maestra para el futuro de la ciu-

dad y que desde Geroa Bai hemos apoyado e impulsado desde el minuto 1. En ese sentido seguir con la senda para hacer una ciudad más abierta, más participativa, más social, más igualitaria, más segura, y más sostenible.

Desde el área de Seguridad Ciudadana y Convivencia el eje básico es, lógicamente, tener una ciudad segura, pero desde Geroa Bai entendemos la seguridad como la suma de tener un cuerpo policial profesional y cercano más una sociedad cohesionada. Nuestra propuesta es seguir con esta línea de cercanía policial que tan buenos resultados nos está dando, así como “No dejar a nadie atrás” como eje político en lo social.

¿Cuáles son las principales necesidades ciudadanas que pretendéis atender?

La experiencia de estos cuatro años gobernando han sido claves para afinar mucho más en las respuestas a las necesidades de la ciudadanía pamplonesa. Con esta experiencia de gobierno junto con el horizonte estratégico marcado por el Plan Estratégico Pamplona 2030 pretendemos seguir atendiendo las necesidades en Seguridad, Atención Social, Participación, Igualdad, etc ahondando en las medidas que hemos llevado a cabo durante esta legislatura como por



ejemplo la Policía Comunitaria, la reordenación de la Atención Primaria, o el nuevo modelo de atención en las unidades de barrio.

Para finalizar, ¿cuál es vuestro balance de esta última legislatura?

La legislatura ha sido pluralmente compleja, ya que diferentes partidos supimos pactar un Acuerdo Programático que, a pesar de los últimos encontronazos, podemos calificar de éxito por todo lo planteado y llevado a cabo. Pondremos todo nuestro empeño para que el Cambio perdure más allá de estos intensos cuatro años.

Geroa Bai ha demostrado lealtad, primero con Iruñea, con las personas que votaron cambio y también con el gobierno municipal desde el primer día. Hemos tenido un papel nuclear para llevar adelante el cambio con responsabilidad y compromiso. Geroa Bai es garantía de esos acuerdos entre diferentes, que van a ser imprescindibles.

Entrevista a Izquierda Unida

Contesta Eudurne Eguino, concejala de Izquierda-Ezkerra en el Ayuntamiento de Iruña-Pamplona



¿Qué te ha impulsado a presentarte como candidata al Ayuntamiento de Pamplona?

La confianza que la coalición que conforman Bazarre e Izquierda Unida ha depositado en mi avala el trabajo que he realizado en estos 4 años como parte del gobierno municipal y especialmente los 3 años al frente del Área de Acción Social y Desarrollo Comunitario. Además cuento con un equipo muy numeroso de personas y profesionales con mucha experiencia en lo municipal y muy implicadas en los barrios. Con ellas conseguimos estar a la altura de otros grupos con más concejales. También porque necesitamos afianzar y profundizar todo lo avanzado en estos 4 años.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

La Memoria Histórica, empezando por derribar el Monumento a los Caídos y solidarizarnos con quienes han sufrido tanto la violencia del franquismo, la de ETA y la del Estado de forma ilegítima. Ser honestos y eficientes con el dinero público. Que la Igualdad entre hombres y mujeres sea una realidad en pocos años, empezando por los salarios y la prevención de la violencia de género. La igualdad de oportunidades para todas las personas, especialmente para

quienes lo tienen más difícil por muchos motivos. Que todos los barrios tengan equipamientos y servicios similares, sin barrios de primera y de segunda.

¿Qué proponéis para la mejora de la ciudad?

Rehabilitar las 100 viviendas que aún tiene vacías el Ayuntamiento y conseguir que los bancos cedan las que tienen libres para uso social. La amabilización de todos los barrios, con ejes peatonales y ciclistas que los unan entre sí, mejorando el transporte público. Escuchar a los menores y crear espacios de cultura y ocio alternativos al botellón. Construir apartamentos y residencias públicas para las personas mayores, así como proyectos de viviendas colaborativas para todas las edades. Trabajar por una ciudad más ecológica, sin plástico, que proteja árboles y zonas verdes, con placas solares en edificios públicos y privados y zonas de compostaje comunitario en barrios. Un Servicio para atender a las urgencias sociales 24h del día. Crear una empresa municipal de inserción social para emplear en tareas municipales a personas con dificultades para conseguir trabajo. Queremos una Iruña donde el ocio y el turismo sean compatibles con barrios donde la gente pueda desarrollar su vida cotidiana, se cree

vecindad y exista un comercio de proximidad. No queremos que suceda lo que hemos visto en otras ciudades, y que se conoce como “gentrificación,” especialmente en el Casco Viejo.

¿Cuáles son las principales necesidades ciudadanas que pretendéis atender?

Un trato igualitario para mujeres en todos los órdenes de la vida. Que nadie sufra discriminación por su origen, por su color o por su identidad sexual. Que quien lo necesite, tenga posibilidades de formarse y conseguir un empleo digno. Que se cuente con presupuestos participativos y desde los barrios puedan proponer y decidir sobre lo que tiene que hacer el Ayuntamiento.

¿Cuál es vuestro balance de esta última legislatura?

El balance final es positivo porque entre cuatro fuerzas progresistas hemos conseguido desbancar a UPN y hacer muchas cosas por los barrios y por la gente. Pero también ha habido errores, el más grave quizá ha sido que EhBildu y Geroa Bai nos echó del gobierno en julio de 2018. Izquierda-Ezkerra es necesaria e imprescindible en cualquier gobierno progresista. Aportamos responsabilidad, solvencia y muchas propuestas transformadoras de la sociedad en la que vivimos.

Entrevista a Podemos

Contesta Gaxán Sad Irisarri, técnico en RRHH.

¿Qué te ha impulsado a presentarte como candidato al Ayuntamiento de Pamplona?

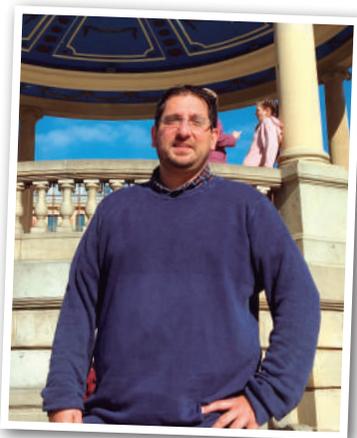
Decía Antonio Machado ‘Haced política, porque si no la hacéis alguien la hará por vosotros (y probablemente contra vosotros)’ En ese ‘contra nosotros’ estamos viendo como la extrema derecha está marcando el discurso con el objetivo de destrozarnos los Derechos que tanto lucharon nuestros antepasados y eso es algo que no podemos permitir.

Creo que hay muchas desigualdades en nuestra ciudad, en nuestros barrios, luchar contra las desigualdades y por una ciudad sostenible en lo económico y en lo social es lo que ha hecho que dé el paso para presentarme.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

Nuestra prioridad es construir una Pamplona que garantice una vida que merezca ser vivida, poniendo el Ayuntamiento al servicio de las necesidades de la gente.

Creemos imprescindible profundizar en el cambio social que se ha dado en esta última legislatura y que peligraría si la derecha vuelve a gobernar Iruña, algo que nos preocupa porque tenemos muy presente cómo eran las cosas en los tiempos de UPN con el apoyo del PSN.



¿Qué proponéis para mejorar la ciudad?

¿Y tú? ¿Tú qué propondrías? Piénsalo y mándanos una propuesta, estamos elaborando un programa electoral en el que puede participar todo el mundo (no hace falta estar inscrito/a en Podemos), ya están participando diversos agentes sociales, colectivos, asociaciones vecinales y de otros ámbitos, un programa abierto y participativo que recogerá las diferentes sensibilidades que existen en nuestra ciudad.

A modo de ejemplo: en tema de vivienda proponemos regular las permutas de viviendas en las diferentes etapas vitales, y creemos en las soluciones imaginativas cómo también son las cooperativas de vivienda en cesión de uso. Sería un cambio de modelo que permitiría dar solución habitacional a la gente que lo necesita y que gente joven se pudiera emancipar.

¿Cuáles son las principales necesidades ciudadanas que

pretendéis atender?

Pretendemos asentar y potenciar la reversión de la gentrificación que vive el centro y el impulso a la movilidad sostenible y el cuidado del medio ambiente, dos de los temas estrella en esta legislatura y sobre los que tenemos que ahondar y profundizar.

Apostamos por una ciudad sostenible económica y socialmente, lo que implica invertir e intervenir en los barrios con mayores indicadores de sufrimiento social.

Otro de nuestros ejes fundamentales es la promoción de la igualdad entre hombres y mujeres, dando especial importancia a la conciliación, la corresponsabilidad y el cuidado.

Para finalizar ¿Cuál es vuestro balance de la legislatura?

Queremos recordar que Podemos es la primera vez que se presenta a las elecciones al Ayuntamiento de Iruña, por lo que estos 4 años no hemos tenido capacidad de decisión.

Valoramos de forma positiva muchas de los logros conseguidos en estos últimos cuatro años: pero creemos que el Cambio no se ha notado en las medidas sociales.

Tenemos por delante otros cuatro años que pueden mejorar mucho la vida de los pamploneses y pamplonesas.

Entrevista a PSN

Contesta Maite Esporrín Las Heras, Concejal-Portavoz del Grupo Socialista en el Ayuntamiento de Pamplona



¿Qué te ha impulsado a presentarte al Ayuntamiento de Pamplona?

Mi compromiso por mejorar esta ciudad, hacerla más tolerante, inclusiva, poniendo el acento en las personas, especialmente en las que más lo necesitan, así como en los barrios más desfavorecidos.

¿Cuáles son vuestras prioridades políticas?

Políticas sociales y de igualdad. De la misma manera nos preocupa superar los enfrentamientos identitarios y partidistas. Hemos de lograr hacer de la calle un punto de encuentro donde todo el mundo se sienta cómodo y sin exclusiones.

¿Qué proponéis para la mejora de la ciudad?

Escuchar las demandas ciudadanas, con espíritu abierto, atendiendo las peticiones de los barrios, mediante políticas de

participación real.

Ayudar a las personas en situación de vulnerabilidad mediante los servicios sociales de base del Ayuntamiento.

La sostenibilidad y el medioambiente son pilares fundamentales para el desarrollo de nuestras ciudades y mejoran la calidad de vida.

Ahondar en la convivencia y en la tolerancia, frente a las polémicas y divisiones partidistas existentes.

¿Cuáles son las principales necesidades ciudadanas que pretendéis atender?

Favorecer la convivencia, trabajando por erradicar la crispación.

Prestar unos servicios públicos de calidad, con garantías para los/as trabajadores/as.

Disminuir las diferencias entre los barrios

Favorecer la igualdad de oportunidades para toda la ciudadanía.

Impulsar desarrollos pendientes de nuestra ciudad, como la llegada del Tren a la ciudad, implementar políticas que faciliten el acceso a la vivienda, definir el futuro del edificio de los Caídos y su entorno, el parquin de las huertas de Santo Domingo, rediseñar el Paseo Sarasate sin barreras, carril bici Labrit, mejorar el espacio público, entre otros. etc.

¿Cuál es vuestro balance de la última legislatura?

Nuestro balance de legislatura es negativo, el equipo de gobierno no ha favorecido especialmente a las personas que comparten su ideología y no se ha dirigido a toda la ciudadanía.

El partido socialista ha apoyado todas las iniciativas sociales que se han llevado a cabo desde el ayuntamiento, al igual que las políticas de movilidad sostenible, criticando que la participación ciudadana ha sido sesgada y no dirigida a todas las personas y colectivos implicados.

Las cascadas

Estamos acostumbrados a ver en las películas paisajes idílicos que al parecer se encuentran en los lugares más recónditos de la naturaleza. Sin embargo, esto no es así. En la comunidad de Navarra podemos encontrar varios rincones que no tienen nada que envidiar. En concreto, y teniendo en cuenta la llegada de la primavera, en este artículo nos vamos a centrar en las cascadas más espectaculares. Unos parajes llenos de gran belleza fluvial rodeados de una densa y frondosa vegetación.

BAQUEDANO, NACIMIENTO DEL UREDERRA. Aunque es de sobra conocida, no podíamos pasar por alto el nacedero del Urederra, un colosal anfiteatro a los pies de la gran muralla caliza formada en la sierra de Urbasa. El recorrido muy bien señalizado comienza en la localidad de Baquedano.

BAZTAN, LA CASCADA DE XORROXIN. Es uno de los escenarios más pintorescos del valle de Baztán. Un lugar lleno de magia y belleza que nos ofrece el Bidasoa, aunque en este tramo se conoce como el río Baztan. El punto de partida se sitúa en la Ermita de Nuestra Señora de Erratzu. Un recorrido fácil de realizar y perfectamente balizado.

GARRALDA. Se trata de una bella cascada que se encuentra a poca distancia del pueblo de Garralda. Una vez aparcado el coche cerca de la iglesia, bajaremos la calle hasta llegar al centro del pueblo y, habiendo sobrepasado una fuente, a escasos metros giraremos a la izquierda por una calle adoquinada. Al finalizar esta comenzará una pista perfectamente balizada que nos guiará hasta la cascada; se encuentra a un kilómetro escaso.

GOÑI, CASCADA DE AIZPUN. Es difícil llegar ya que el camino no está señalizado, pero es una ruta sencilla. Hay que seguir un sendero que se encuentra a unos 100 metros del pueblo de Aizpún dirección a Goñi que parte nada

más sobrepasar una Granja y cruzar una valla.

OTSAGABIA, CASCADA DEL CUBO. Un precioso salto de agua situado en pleno corazón de la Selva de Irati que merece la pena visitar. Existen diferentes rutas señalizadas que parten desde el parking de pago que encontraremos pasado Otsagabia.

ULTZURRUN, CASCADA DE ARTAZUL. Es una de las cascadas más espectaculares de Navarra; un manantial que brota de las rocas. En este caso, el recorrido parte del aparcamiento situado al lado del manantial de Arteta. Se recomienda utilizar calzado con suela de goma ya que el camino está cubierto por las aguas de la cascada.

dekho
Mujer
moda

Descubre la nueva
temporada de
PRIMAVERA
tallas 40-54

Mº de la Oliva, 23
31011 - Pamplona

KENDAL
RESTAURANTE-BAR

c/ Ermitagaña, s/n | Telf.: 948 27 25 01
31008 Pamplona

algo se
cuece

Cestillos de espinaca y queso de cabra



Ingredientes:

2 láminas de hojaldre
300gr de espinaca
4 chalotas
3 dientes de ajo
100gr de queso de cabra
1 huevo
Sal
Nuez moscada
Pimienta negra
Agua
(receta para 4 cestillos)

La receta de temporada que os presentamos para esta primavera consiste en la elaboración de unos sencillos cestillos rellenos de espinaca con queso de cabra. Una receta fácil para preparar el entrante o primer plato de una comida de lo más especial.

Antes de empezar a elaborar estos increíbles cestillos precalentaremos el horno a 200º C. Mientras tanto comenzaremos a preparar el relleno. Para ello, echaremos un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente pondremos a pochar las chalotas peladas y cortadas bien finas. Cuando veamos que pasan a estar transparentes añadiremos los ajos pelados y laminados para que se doren junto a ellas.

A continuación tendremos que añadir las espinacas. Antes de echarlas limpiaremos bien las hojas, cortaremos los tallos grandes y las trocearemos. Seguido, las verteremos en la sartén, las salpimentaremos al gusto, añadiremos un chorro de agua tibia y las dejamos cocinándose unos minutos hasta que evapore el agua.

Cuando tengamos listo el relleno lo dejaremos enfriar. En ese momento, extenderemos la lámina de hojaldre y lo cortaremos en cuatro cuadrados idénticos. Acto seguido, añadiremos las espinacas cocinadas en el centro, cerraremos las esquinas para que los laterales se queden levantados formando un cestillo y, por último, añadiremos por encima los piñones y el queso de cabra desmigado.

Ahora sólo nos quedará pintar los laterales del hojaldre con un huevo batido e introducir los cestillos en una bandeja al horno alrededor de 20 minutos. Pasado este tiempo, los sacaremos y con una buena presentación los serviremos a nuestro comensales.

La despensa
de Lupe
alimentación - frutería

c/ Mº de Irache, 35 · 31011 Pamplona · Telf: 644 886 260

catering * colectividades



comida para llevar

c/Monasterio de Irache, 40 - Telfs.: 948 062 363/693 402 144

La Biblioteca de Yamagu Yamaguchiko Liburu

Adulto / Helduentzat



Las uvas de la ira. John Steinbeck. Tusquets, 2010. (N STE)

Os recomendamos una novela que no es novedad pero que está muy de actualidad. A lo largo de sus páginas nos metemos de lleno en la vida de la familia Joad, en su éxodo desde Oklahoma hacia California en busca de mejores condiciones de vida. La huida de la gente del campo tras la crisis provocada por el crack del 29 y el trato que reciben de sus compatriotas, recuerda mucho al movimiento de refugiados actual. Los desplazamientos de los pobres nunca resultan cómodos para la población que vive bien. Una novela que no nos dejará indiferentes.

Feriatzaileak. Patxi Larrion. Susa, 2016 (N LAR)

1969ko udaberrian "Patton" film estatubatuarra Nafarroan filmatu behar eta horretarako ekoizleek armadarekin lankidetzara hitzarmena bat sinatzen dute. Soldadutzara egiten ari diren bi lagun bidaltzen dituzte amerikanoak laguntzera, aukera paregabea etekinen bat feriatzeko. Martinek eta Luisek beraien trebetasun guztia erabiliko dute probetuzko zerbait ateratzeko.

Oso eleberririk irakurtzeko atxikitzen gaituena bi lagun hauen bihurrikeriak nola bukatzen diren jakiteko. 60. hamarkadako Nafarroan murgiltzen gaitu, idazleak berak esaten duen bezala "oso ondo dokumentatuko gezurrak" kontatzeko.



Después de la tormenta. Dirigida por Hirokazu Kore-Eda. Japón, 2016. (JA DVD DES)

A pesar de haber empezado una prometedora carrera de escritor, Ryota va de desilusión en desilusión. Se ha divorciado de Kyoko y gasta todo el dinero que gana como detective privado apostando en las carreras, por lo que finalmente no puede pagar la pensión alimentaria de su hijo de 11 años, Shingo. El director nipón nos cuenta la vida de una familia desintegrada en la que brilla con fuerza la figura de la abuela; las complejas relaciones interfamiliares están muy bien reflejadas



chi te recomienda...

ategiak gomendatzen dizu...

Infantil / Haurrentzat



Por una mosca de nada. G. Iglesias y Gómez. Canica Books, 2018. (I1 IGL)

Álbum ilustrado muy divertido que arrancará las risas de los más pequeños. Un hombre se traga una mosca y para acabar con ella el doctor le aconseja que coma una araña, pero ésta aún le molesta más y se traga otro bicho y así sucesivamente.... Se cuenta esta historia con un lenguaje rimado y con mucho humor que hace que los niños se adelanten a lo que va a ocurrir y acaben riéndose de las ocurrencias del doctor. Las ilustraciones de Gómez son un complemento perfecto a esta graciosa historia.

La vida amorosa de los animales. Katharina von der Gathen y Anke Kuhl. Takatuka, 2018. (I 591.16 GAT)

Los osos pandas rara vez están de humor para practicar sexo mientras que los bonobos siempre están de humor. ¿Es esto normal? ¡Claro que lo es! Al igual que es natural que las parejas de caballitos de mar bailen una seductora danza de conquista, que los gibones canten en duetos y que las luciérnagas se iluminen para encontrar pareja. Tan diferentes son las artes de seducción y la vida amorosa en el reino animal. En este minucioso libro Katharina nos habla del mundo de la seducción, el apareamiento y la descendencia de cientos de especies con un tono divertido y natural... ¡como lo es el sexo!



La guerra de Catherine. J. Billet y C. Fauvel. Astronave, 2018. (IC BIL)

Este cómic, ganador del Premio Juventud del Festival de Cómic de Angoulême 2018, relata la huida de Catherine a través de Francia ocupada por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. La historia se nos va contando con unas imágenes muy expresivas que combinan viñetas de la propia narración con instantáneas que realiza Catherine con su cámara. La resistencia ayudará a esta niña judía y ella a su vez hará un reportaje fotográfico con todas esas personas que arriesgan su vida para salvar la de los demás. Muy recomendable para todas las edades.



¿Quién es quién?

La unidad didáctica que os presentamos en este ejemplar es una adaptación del juego clásico ¿quién es quién? En nuestro caso, lo adaptaremos al entorno familiar, aunque podremos hacer tantas variantes como queramos: de dibujos animados, personajes famosos... Además, este juego divertido les ayudará a desarrollar la capacidad de observación y deducción.

Materiales

- 25 imágenes de personas (sólo la cara)
- 50 soportes para las fotos
- Tablero de chapa okume de 55cm x 77cm
- Sierra
- Cinta adhesiva de doble cara
- 50 bisagras pequeñas y 100 tornillos para ellas
- 4 barritas de madera (soporte para sujetar una carta)

Cómo se hace

El juego está formado por dos tableros idénticos con ventanitas rebatibles que contienen retratos de personas diferentes.

En primer lugar elegimos 25 fotos y las imprimimos 3 veces, dos en un tamaño de 3cm de ancho por 4cm de alto y un ejemplar de cada a 5,5cm de ancho por 8,5cm de alto. Las primeras

serán las que colocaremos en cada tablero mientras que las grandes formarán el mazo de nuestro juego. Se recomienda elegir personas con características diferentes: bigote, gafas...

Una vez elegidas e impresas las fotografías pasaremos a fabricar el tablero. Cortamos dos bases de chapa okume de 18cm de ancho por 26cm de largo, y 50 tablillas de 3cm de ancho por 4cm de altura. A continuación montaremos las ventanillas. Para ello, haremos 5 filas con 5 ventanillas dejando un espacio de 5 milímetros entre cada pieza. Marcamos los espacios en el tablero y atornillaremos las bisagras tanto en la base como en los pequeños rectángulos. En la parte delantera nos quedará un espacio de 3 cm que aprovecharemos para colocar dos barritas de madera

en paralelo, dejando una pequeña franja entre ambas para mantener sujeta la carta del mazo.

Por último, nos quedará pegar las 25 imágenes que hemos escogido en cada tablero. Recordar que el orden debe ser diferente en cada tablero.

Cómo se juega

Cogemos una carta del montón, que coincidirá con uno de los personajes del tablero; será la que tenga que adivinar el o la adversaria. Para ello, comenzará a hacer preguntas que sólo pueden tener como respuesta sí o no. Por ejemplo: ¿es rubio? ¿Tiene los ojos azules?... Y seguirá preguntando hasta que falle, momento en el que pasará el turno al contrincante. Ganará la primera persona que consiga acertar el personaje de su oponente.



Nuñez
FLORISTERÍA

10%
Cliente VIP

C/ Ermitagaña, 2 (junto cines Golem)
Telf.: 948 272 803



markaje

Serigrafía textil
Regalo publicitario

Ven a conocer nuestras nuevas instalaciones

C/Mercado n°1 bajo
31001 PAMPLONA
www.markaje.com
948 242 286

100 pañuelos
personalizados a 1 color
129€

100 camisetas
personalizadas a 1 color
298€

Preços IVA no incluído




Herrero Bisutería · Regalo
Complementos

Herrero
Bisutería
Regalo
Complementos

San Alberto Magno, 2
31011 Pamplona
Telf: 948 732 802



ÓPTICA IRUÑA
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

45%
Dto.

En lentes
progresivas al
comprar su
gafa completa

678 175 493

c/ Monasterio de Alloz, 4 · 31008 PAMPLONA · 948 36 52 57



**EZKERTIAR GEHIAGO
MÁS IZQUIERDA**

**¡AHORA,
GIRO A LA
IZQUIERDA!
BIR A
EZKERRETARA,
ORAIN!**

**ALDAKETA SOZIAL GEHIAGO
MÁS CAMBIO SOCIAL**

izquierda
ezkerra

batzarre

www.izquierda-ezkerra.org



Crynolina
Modistas

Arreglos · Transformaciones · Confección

c/ Monasterio de Irache, 58 | 31011 PAMPLONA/IRUÑA | Telf.: 948 11 82 85 | e-mail: crynolinamodistas@gmail.com



GORRICHÓ



SISTEMAS DE DESCANSO

*Atsedeen osasuntsu
baterako bidea*

Senttix



www.gorricho.com

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

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

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

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