

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

por Navidad

1. zka

diciembre 2013



CITIZEN
Eco-Drive



JESUS HUARTE

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

Taller propio de
Joyería y Relojería

i autoescuela
Intensivo

No cruces los dedos...

El sistema más rápido y eficaz
dirigido por tu profesor

Barrio Iturrama
c/ Sancho el Fuerte, 16
Telf.: 948 256 165

PAMPLONA - DONOSTIA - TRINTXERPE

www.autoescuela-intensivo.com

99%
APROBADOS
A LA PRIMERA

Consigue tu
beca de
500€ para el
carnet de
conducir

100%
auténticos
intensivos



Desde 1929

TIBERIO

Zapatos - Bolsos - Complementos



Avda. Bayona, 32
c/ San Fermín, 45
c/ Castillo de Maya, 42

www.calzadostiberio.com

Sumario



Día de la peña Donibane, 10 años en la Avda. Barañain 6

El 8 y 9 de noviembre celebraron el día de la peña; una jornada repleta de actividades festivas y gastronómicas.



“Horra, horra...”

Urtea amaitzear dago, Eguberria iritsiko da, eta nola ez, beste behin ere Olentzero Donibaneen izanen dugu.



Entrevista a Endika de Talleres Lekuauto, Espe de Ainaga Máquinas de coser y Andrés de Carnicería de potro Goñi

Estos tres comerciantes abren sus puertas al barrio.



¿Champagne o Cava?

Por fin entenderemos la diferencia entre estos dos vinos.



Roscón de reyes

La receta destacada, idónea para estas fechas.



Una de piratas

Aprender jugando.

30

25

20-21

16-18

14-15

11

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Asociación de Comerciantes Martín Azpilcueta, Calabatata, Marco, Peña Donibane, San Juan Xar e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

Buenos días, tardes o noches.

Egun on, arratsalde on edo gabon.

Lo que tienes entre tus manos es la nueva revista de interés general sobre el barrio de San Juan; trimestral, gratuita y buzoneada.

“*Donibane por...*” pretende ser un medio de información vecinal que dé voz a las distintas asociaciones del barrio, así como de los sucesos más relevantes y recopilación de todos los talleres y actividades que se organicen.

Está dividida en 8 secciones:

De paseo por el barrio: dedicado a la actualidad del barrio; será el grueso de la revista.

Hoy hablamos con....: en todos los números se dará voz a dos comerciantes.

El rincón saludable: apartado dedicado a acercar los talleres y campañas del centro de salud al barrio.

Especial: en esta sección variarán los temas en función de la temporada correspondiente a la publicación de la revista. En este ejemplar se ha dedicado a las Navidades.

Algo se cuece: no podía faltar una espacio dedicado a la cocina.

DRutas: senderismo por los parajes navarros.

Agenda kulturala: recopilación de todos los talleres y actividades organizados en el barrio, ya sean en locales públicos como en privados.

Jolasean: unidad de juegos didácticos.

Por último, quiero agradecer a todas las personas que de una forma u otra han participado en este primer número, y en especial a todos los comercios que han insertado publicidad apostando por este nuevo proyecto. Espero que sea de vuestro agrado.

Un saludo,

La redacción

Esku artean daukazuna Donibane auzoko interes orokorreko aldizkari berria da; hiru hilekoa, doakoa eta buzoneatua.

“*Donibane por...*”ek auzoko elkartea ezberdinei eta suertatzen diren gertakari garrantzitsuei ahotsa emanen dien eta antolatzen diren tailer eta jarduera guztiak bilduko dituen auzo informazioko hedabidea izan nahi du.

8 ataletan sailkatua dago:

De paseo por el barrio: auzoko gaurkotasunari bideratua; aldizkariaren gehiengoa izanen da.

Hoy hablamos con....: ale guztietai bi merkatarii ahotsa emanen zaie.

El rincón saludable: osasunetxeak burutzen dituen kanpainak eta tailerrak auzokideei hurbiltzeko asmoa dauka.

Especial: atal hontan aldizkaria argitaratutako garaiaren arabera aldatuko dira gaiak. Kasu hontan, eguberriei eskaini zaio.

Algo se cuece: ezinbestekoa zen sukaldartzari gune bat ematea.

DRutas: nafar inguruetatik mendi ibilerak.

Agenda kulturala: auzoan antolatutako tailer eta aktibitateen bilketa, leku publikoetan nahiz pribatuetan izan.

Jolasean: joko didaktikoen unitatea.

Azkenik, modu batez edo bestez lehenengo zenbakian parte hartu duten guztiei eskerrak eman nahi dizkiet, bereziki, iragarri diren merkatari guztiei proiektu berri honetan sinisteagatik. Zuen gustokoa izatea espero dut.

Agur bero bat,

Erredakzioa

II. Día del barrio crónica



El pasado 21 de septiembre se celebró en San Juan el II. Día del Barrio. Destacó el buen ambiente y la participación del vecindario, así como la comida popular y el posterior partido de pelota que se jugó en el frontón de la agrupación deportiva. En fin, un día repleto de actos festivos y espectáculos de reivindicación vecinal.

Por segundo año consecutivo San Juan Xar realizó el II. Día del Barrio de San Juan – Donibane. El objetivo de este evento era realizar una llamada de atención sobre el comercio del barrio, así como de las distintas asociaciones que trabajan en y por el barrio.

Aquel día San Juan se dividió en varias zonas. Una de ellas fue la zona comercial de Martín Azpilcueta donde la mayor parte de los establecimientos asociados pudieron disponer de un espacio en la calle para mostrar sus productos y servicios. Y alrededor de ésta se habilitaron distintas áreas para informar de primera mano la labor que realizan otras asociaciones. De esta manera se montaron los siguientes espacios: de la juventud, de la soberanía alimentaria, del euskera, de la participación y el de la peña Donibane y la A. D. San Juan. Aquel día quien quiso pudo recorrer las

diferentes zonas viendo la oferta que se les proponía.

Asimismo, los días previos los establecimientos de la asociación de comerciantes Martín Azpilcueta entregaron unos boletos con premios directos para fomentar el comercio en la zona.

La respuesta de público y de los establecimientos comerciales fue muy positiva. Además, el tiempo acompañó dejando una mañana muy propicia para el paseo.



gelisa
HOGAR
CONFECCION PROPIA

Tel. 948 175 196
San Alberto, 6
31011 Pamplona

recorta este cupón

Gadifer Joyeros

-Taller propio
-15% dto. en oro
-20% dto. en plata
-25% dto. en alianzas de oro

San Alberto Magno, 3 - Tel. 948 17 56 88 - PAMPLONA

Por una sanidad pública, digna y universal

El pasado 27 de noviembre personal sanitario y pacientes del centro de salud de San Juan secundaron una concentración de 10 minutos en defensa de la sanidad pública. Ésta se enmarca dentro de la iniciativa planteada por la "Plataforma de salud-Nafarroako osasun plataforma", que organiza el último miércoles de cada mes una concentración de 10 minutos a las 10:00 de la mañana en todos los centros de salud de Navarra.

Con esta convocatoria quisieron hacer presente las dos nuevas amenazas que se ciernen sobre el Sistema Sanitario Público en Navarra. Por un lado, el Gobierno central pretende imponer un nuevo copago sanitario sobre los medicamentos de uso hospitalario (afecta a 41 medicamentos y a 1.400 personas en

la Comunidad foral). Y, por otra parte, el Gobierno foral lanzó una serie de medidas que deterioran aún más la Atención primaria, al desplazar profesionales sanitarios de unas áreas básicas de salud a otras.

La primera de las medidas es de una enorme gravedad, falta de ética y humanidad, al afectar a colectivos de pacientes con enfermedades especialmente graves o incapacitantes (diversos tipos de tumores, infecciones severas, esclerosis múltiple, enfermedades reumáticas, etc.). Desde la plataforma consideran que "esta medida supone un ahorro económico ridículo al erario público y que se trata más bien de

un planteamiento ideológico y pedagógico". Piensan también que "se debe insertar en la estrategia general del deterioro del sistema público y refuerzo del concepto de que el que usa un servicio, lo paga".

La segunda de las medidas ahonda en el abandono progresivo que tiene la Atención Primaria dentro de Osasunbidea. Los recursos destinados año tras año cada vez son menores, orientando así el sistema sanitario hacia la curación en lugar de la prevención y la promoción de la salud;



Jai Zoriontsuak!!
¡¡Felices fiestas!!

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

[BRICOMAD]
www.bricomadpamplona.es

Más de 30 años de experiencia
en bricolaje y mueble kit

c/ San Alberto Magno, 7 · 31011 PAMPLONA/IRUÑEA · Telf.: 948 267 902



no se deja tiempo para que los profesionales de la Atención Primaria se formen y puedan formar a otros especialistas,...

La Plataforma afirma que un sistema de salud no centrado en lo curativo/individual es más equitativo y eficiente. Sin duda alguna, a largo plazo será lo que realmente garantice la sostenibilidad del sistema. Pero para ello resulta imprescindible contar con profesionales suficientes y bien formados, con ratios adecuados de pacientes por cupo, que puedan desempeñar todas las tareas que abarca la atención primaria.

El sistema sanitario debe estar al alcance de todas las personas. Los servicios sanitarios públicos no han provocado la crisis y no tienen por qué ser quienes la paguen.

Carta abierta de un médico de familia

Desde los años 80 la Organización Mundial de la Salud y otros entes que han trabajado en el estudio del coste-beneficio de la sanidad pública, insisten en que una atención primaria (en el estado español está representado por los centros de salud) bien desarrollada, potente y que abarca a toda la población sigue siendo la base principal del sistema sanitario.

Por todo esto, y ante los recortes que tanto en personal como en equipamiento de los centros de salud se viene padeciendo por parte de la administración, los usuarios y profesionales de los mismos deben estar alerta y seguir luchando por defender este sistema público sanitario; parece ser que no van a parar aquí todas las agresiones que se están recibiendo: falta de sustituciones en las vacaciones, edificios obsoletos ante las nuevas necesidades de la población, personal que se jubila y no son remplazados, aumento del número de tarjetas sanitarias por profesional (la OMS indica que no debería pasar de 1500 tarjetas por sanitario cuando tenemos entorno a 1700), no tener en cuenta los centros de salud docentes en los que se forma a estudiantes de medicina, enfermería y trabajo social, etc.

Un centro de salud asequible y bien considerado por la población supone un ahorro evidente en relación a los servicios de urgencias y hospitales. Hoy en día realizan más del 85% de todas las actuaciones sociosanitarias de la población, pudiendo pedirse pruebas de todo tipo: analíticas, Rx, Ecografías, Gastroscopias, Resonancias, etc. El problema reside en la falta de tiempo para dedicar a la atención de los usuarios y responder a sus necesidades.

Por ello, sigamos defendiendo una sanidad digna, eficiente, pública y universal.



PLANYCOP

San Alberto Magno, 6 · Telf. y Fax: 948 254 091
e-mail: planycop@yahoo.es · Pamplona-Iruña

Fotocopias en blanco y negro
Fotocopias color
Planos/Imprenta-Imprenta digital
Encuadernaciones
Plastificados/Estampación camisetas
Invitaciones de boda
Zuri-beltze fotokopiat
Koloretako fotokopiat
Planoak/Inprenta-Inprenta digitala
Koadernaketak
Plastifikazioak/Kamisetak
Eztei gonbitak

AFINA cierra sus puertas en San Juan

Han pasado más de 10 años desde que AFINA, asociación dedicada a la mejora de la calidad de vida de aquellas personas que sufren Fibromialgia, Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple, abriera sus puertas en San Juan.

A lo largo de estos años han ido aumentando tanto el número de socias como las actividades organizadas para un mejor autocontrol de sus dolencias. Sin embargo, a día de hoy, este local no reúne las condiciones adecuadas a las nuevas necesidades. Por ese motivo, se han visto en la necesidad de trasladar su sede social a la Txantrea, en el Parque del Mundo. Allí mantendrán los talleres que han preparado para este curso: nutriterapia, intervención psicológica, aqua-gym, actividad física específica, taller de lectura, musicología y coaching.

Aun así, la asociación quiere agradecer al barrio de San Juan el cariño y la solidaridad mostrada. Y animar a seguir acudiendo

al nuevo local donde les recibirán con la misma ilusión y ánimo que antes. Siguen dispuestos a explicar, ayudar y asistir en cualquier duda o necesidad sobre esta enfermedad tan “silenciosa” para las instancias tanto sanitarias como laborales, y de tanto sufrimiento para quienes la padecen.

Recuerdan que su objetivo final es mantener la funcionalidad y mejorar el bienestar psicológico de las personas. Por eso, consideran que la información sobre el diagnóstico, pronóstico, alternativas terapéuticas, etc. es muy importante en las enfermedades crónicas ya que los pacientes bien informados estarán mejor preparados para afrontar su enfermedad y disminuir las consecuencias negativas.

Por último, también han querido destacar que, para aquellas personas que no puedan pasarse por la nueva sede, les atenderán con cita previa los martes por la tarde en el local de COCENFE, situado en Mendebaldea.



Entrevista a Marivi, tesorera de AFINA

¿Qué es la fibromialgia?

Es un trastorno muy común que afecta a una cifra entre el 2% y el 4% de la población; más de un millón de personas enfermas en nuestro país, el 90% de los afectados son mujeres.

¿Cuáles son sus síntomas?

Se caracteriza por la presencia de un intenso dolor generalizado crónico, una fatiga que no mejora con el reposo, insomnio y otros síntomas, como hormigueo en las extremidades, ansiedad y depresión entre otras.

¿Cómo se puede mejorar?

Con el aprendizaje de herramientas en el campo Psicológico, realizando ejercicio físico específico, y con una alimentación terapéutica libre de químicos.

Occipucio
Inserción de los músculos suboccipitales

Trapecio
Punto intermedio del borde superior

Supraespinoso
Por encima del borde medial de la espina escapular

Glúteo
Cuadrantes superiores externos de las nalgas

Trocánter mayor
Posterior a la protuberancia trocantérica

Cervical inferior
Cara anterior de los espacios intervertebrales de C5-C7

Segunda costilla
Segundas articulaciones costocondrales

Epicóndilo lateral
2cm distal de los epicóndilos

Rodilla
En la almohadilla medial de grasa cerca de la línea de articulación

Entidad de Utilidad Pública

AFINA
Asociación Fibromialgia de Navarra
Nafarroako Fibromialgia Elkartea

C/ San Cristóbal 50 bajo
Parque del mundo - 31015 Txantrea
Tfnos.: 948 135 333/619 011 042

Fomentando la soberanía alimentaria

Ante la globalización del mercado agroalimentario, conceptos como la soberanía alimentaria están siendo reforzados a través de los grupos de consumo, como es el caso de Calabatata (grupo de consumo de San Juan). Tratan de fomentar una agricultura y ganadería tradicional, ecológica y campesina, respetuosa con el medio ambiente y orientada a la alimentación local y de temporada.

Dentro del sistema agroalimentario, sectores como la gran distribución o la industria agroalimentaria se han consolidado impulsando un modelo de agricultura competitiva en mercados internacionales, intensiva, especializada y deslocalizada. Este procedimiento está provocando grandes impactos ambientales, sociales y alimentarios. Además, no deja lugar a modelos productivos agroecológicos y tradicionales, los cuales tienden a desaparecer.

Ante esta problemática, hemos visto cómo en los últimos años están empezando a aparecer más grupos de consumo. Estos ponen en práctica modelos



Zapatería REDIN

Reparación de calzado, botas de monte, calzado ortopédico, bolsos, maletas y demás artículos de marroquinería

c/ San Alberto Magno, 11 - 31011 - Pamplona

ekomer.es
Tu almacén de productos Bio

5% dto.
en cualquier compra

vida saludable al mejor precio

Monasterio de Irache, 30
Tlf.: 848 411 106
31011 Pamplona

de consumo alternativos que fomentan valores distintos a los mercantiles. Normalmente, se crean nuevos canales en los que se establecen vínculos entre productores y consumidores, y suelen priorizarse modelos productivos locales y agroecológicos.

Uno de estos grupos lo podemos encontrar en este barrio; se hacen llamar Calabatata. Trabajan por un consumo más responsable, ecológico, local y de temporada.

Una organización es asamblearia; en ellas debaten sobre el funcionamiento y los productos que van a incluir en las cestas; es un consumo integral (no está limitado a fruta y verdura). Además, destaca el trato directo que mantienen con los productores.

Funcionan con un sistema de cestas abiertas en donde cada persona puede pedir periódicamente aquellos productos que necesite. Y el pedido lo recogen los jueves en el local cedido por Ingenieros Sin Fronteras.

Estas nuevas formas de organización no pretenden ser una competencia con el pequeño comercio, no son incompatibles. Simplemente intentan cubrir un vacío existente, en algunos casos, para fomentar lo local.



El peluquero Marco Pérez gana el premio Fígaro

La colección de peinados Petit Suisse, presentada por el peluquero navarro Marco Pérez Mateo, director artístico de la firma Marco P.M. situada en San Juan, obtuvo el primer premio de la colección Comercial de Moda Femenina otorgado por el prestigioso Club Figaro de Peluquería Española durante la pasarela celebrada en Madrid el sábado 5 de octubre en el marco de la Feria de Peluquería salón Look.

Los cortes presentados por el estilista destacaron por su frescura y naturalidad y la innovación. *“Son estilos que cualquier persona puede llevar, que yo trabajo en mi salón, por eso están dentro de la colección comercial, al tiempo que aportan estilo y personalidad”*, destacó el peluquero, que cuenta con más de 30 años de trayectoria profesional.

Esta cuarta edición del galardón consolida este concurso como el principal exponente de la peluquería española. Están considerados como los Goya de la peluquería. Son los primeros premios que se otorgan *“de peluqueros para peluqueros”*, al margen de las casas comerciales. El Club Figaro valora las tendencias de moda de las principales firmas del Estado.





Día de la peña Donibane

El pasado 8 y 9 de noviembre se celebró una vez más el Día de la Peña Donibane/Donibane Peñaren Eguna. Este año coincidió con el 10º aniversario de la inauguración del local de la Avda. Barañain 6.

El viernes 8 se realizó un campeonato de mus relámpago. Los ganadores recibieron de premio una suculenta cesta con varios productos típicos de Navarra.

Sin embargo, el sábado fue el día fuerte. Comenzaron pronto por la mañana. A las 11:00h realizaron un concurso de tortillas, y luego, como no podía ser menos, aprovecharon para hacer un pequeño almuerzo y coger fuerzas para el largo día que les esperaba. Durante el almuerzo hubo un taller de globoflexia para los socios txikis.

Con las pilas ya cargadas,

desempolvaron la pancarta de los pasados sanfermines y a las 12:00 salieron a dar una vuelta por el barrio acompañados de su querida Txaranga Katxi. Pararon en los bares Concorde, Pilar y Bikoka donde pudieron disfrutar de una pequeña parte del repertorio de su txaranga.

A las 14:30 regresaron a la sede de la Avda. Barañain donde realizaron una foto de grupo en la puerta del local por el X aniversario del mismo. A continuación celebraron una comida popular servida por el catering del Paris 365; entre socios y acompañantes se congregaron 110 comensales. La sobremesa fue ambientada por la txaranga.

A las 17:30 convirtieron su local en una auténtica pista de baile. Fue su amigo Luziano quien se encargó de animar con su

música a todas las personas allí presentes.

A las 21:00 se retiraron al local que tienen en la calle Descalzos 35. Allí disfrutaron de una "bokatada" y continuaron con la juerga a la que como dice su himno "estamos siempre dispuestos". Su equipo de Boscos campo fue el encargado de servirles en la barra y aguantar a quienes no querían que este ya tradicional día de la peña terminase.

La Peña Donibane ha querido agradecer que este día tuviese tanto éxito a los bares Concorde, Pilar y Bikoka, a Anuntxi y Planycop, carnicería Borja, a su socio y fotógrafo Peio, al Paris 365, Luziano, al equipo de Boscos campo y a todos los socios, socias y demás acompañantes que se unieron a lo largo del día.

la Peña
Donibane
os desea
¡Felices Fiestas!
Urte berri on!

www.donibane.org

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

Joaquín Chocarro
Instalaciones de Hostelería

Taller y exposición
c/ Monasterio de Irache, 39 bajo
31011 Pamplona

Telf.: 948 273 802
Fax: 948 172 765

San Juan Xar, un proyecto en marcha



San Juan Xar nació promovido por la antigua asociación vecinal con voluntad de ser un punto referencial para el barrio, un lugar de encuentro para todas las personas, ya fueran comerciantes, vecinos o colectivos. Una herramienta que sirviera para crear los engranajes necesarios que hacen funcionar la gran máquina

de la participación ciudadana, la cultura popular y la vida vecinal.

Y como era de esperar, la ardua labor constante y organizativa está dando ya los frutos deseados. Ejemplo de ello son las múltiples y variadas actividades que ofertan: Cursillos, Semana de montaña, Donibane kantuz!, Batukada, Fanfarre, Exposicio-

nes, Charlas y un innumerables trajín de reuniones vecinales y de colectivos.

Desde hace algo más de 5 años el compromiso del vecindario de San Juan puso en marcha un proyecto vecinal que a día de hoy se ha convertido en realidad. El local se encuentra en la plaza Monasterio de Iranzu. Este es el espacio que emplean para desarrollar su trabajo ciudadano; básicamente, se puede dividir en tres áreas: cultural, vecinal y comunicativa.

nes, Charlas y un innumerables trajín de reuniones vecinales y de colectivos.

Actualmente, desde el Área vecinal de San Juan Xar están realizando un diagnóstico sobre el barrio que lo presentarán el próximo año en las primeras jornadas vecinales que están organizando.



Martín Azpilcueta 5 y 10 - 31011 Pamplona
Telf.: 948 254 146 - 948 178 016

Navidades con los comerciantes



Como es de costumbre, la Asociación de Comerciantes Martín Azpilcueta busca festejar con el vecindario, la clientela y los visitantes la Navidad. Para ello, van a desarrollar un programa de actividades con el que buscan varios objetivos. Por un lado, pretenden festejar la Navidad con el barrio, y por el otro, agradecer a sus clientes la fidelidad que muestran día a día. Y, sobre todo, pretenden hacer una llamada de atención sobre el comercio de barrio, quienes todos los días tratan de dar calidad, buen servicio y precios competitivos.

Para este año han preparado las siguientes acciones:

Decoración navideña. Como en años anteriores las fachadas de todos los establecimientos asociados estarán decoradas con un pino navideño. Y para dar a la zona un toque de color así como

un aire propio de estas fechas colocarán cesteros con flores de Pascua en las farolas.

Sorteo de 40 jamones. Entre el 9 de diciembre y 6 de enero de 2014 los comercios entregarán boletos para que los clientes los rellenen y los depositen en

las urnas que se habilitarán en los mismos establecimientos. El martes 7 de enero se realizará el sorteo a las 20:00h en la tienda Bolsos Nagore (c/ Martín Azpilcueta, 16), aunque el premio se entregará previa localización de los ganadores el sábado 11 de enero.

Globoflexia. Las tardes del 27 de diciembre y 3 de enero el maestro en globoglexia Félix Yoldi creará distintas formas y figuras con globos para entregar a todos aquellos niños y niñas que esos días pasen por ahí.

Lotería. Incluso algunas tiendas con la compra realizada entregarán a sus clientes participaciones de Lotería Nacional para el Sorteo del Niño.

Animación musical. Algunas tardes distintas agrupaciones musicales animarán con música navideña la zona comercial.

Desde la Asociación de Comerciantes desean que el programa que han organizado sea de vuestro agrado, os desean festejar con ellos estas fiestas y quieren felicitar las Navidades a todos, clientes, vecinos y visitantes.

Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta.

En el corazón de San Juan, encontrarás nuestra zona comercial, podremos colmar todas tus necesidades, tenemos zona de aparcamiento y vamos a desarrollar un programa de actos para festejar contigo la Navidad.

Feliz Navidad y feliz 2014
Zorionak eta Urte berri on!

“Horra, horra...”



Eguberriak badatoz, eta ohikoa den bezala, datorren abenduaren 24ean Olenzero auzoan izanen dugu. Aurtentz, goizez eta arratsaldez bi kalejira burutuko dira. Egun osoan zehar giro alaia eta herrikoia egonen da; Donibane peñan bazkari herrikoia eginen da arratsaldeko kalejira indarrez hartzeko.

Goizeko programazioa ondorengoa da:

10:30tan Jasokunde plazatik goizeko kalejira irtengo da fanfarrearen musikaz animatua. Lehengo geldialdia CAN-Laboral kutxen parean izango da. Ondoren, Martin Azpilikueta zeharkatu eta Baiona etorbidean elkartzen den bidegurutzeraino iritsiko da. Geldialdi hau amaitzerakoan, Baiona etorbideko jarraituko du Obispo Irurita plazaraingo; hirugarren geldialdia izanen da. Eta ibilbidearen lehengo zatia amaitzeko, Baiona etorbideko jarraituko du Santander izkinatik biratuz Donibane Peñara iritsi arte.

11:30tan Donibane Peñan oparien banaketa egingo da. Bertan, fanfarreak giroa alaitzen duen bitartean Olenzero agertuko da. Eta ezinbestekoa den hamaiketakoa bertan prestatuko dute, jendeak indarra har dezan.

12:30tan kalejirak Donibane Peñatik Urdaibaioko Monasterioraino jarraituko du. Oliba Monasteriotik jarraituz Zapata ondoko plazara iritsiko da. Bertan denbora bat egon ondoren, martxak Azuelo enparantzaraino jarraituko du. Azken geldialdia izanen da, eta hortik Donibane Peñara itzuliko da 14:00ak aldera denok elkar antolatutako bazkari herrikoian jateko.

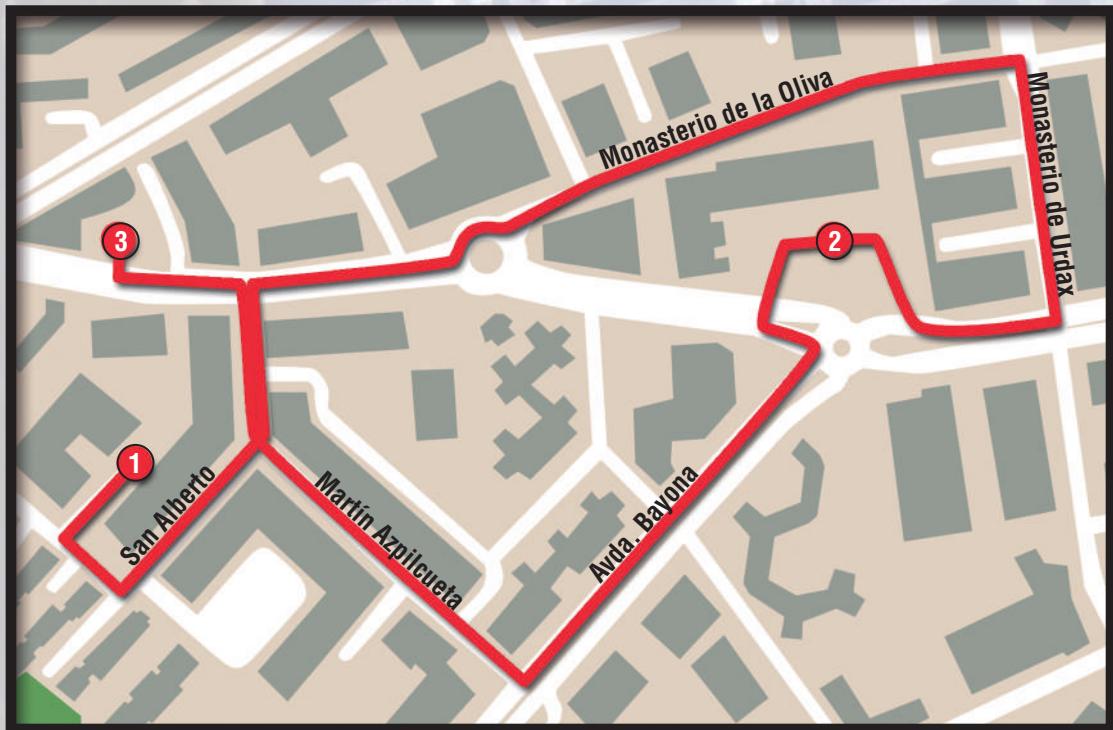


HUARTE
*Jai zoriontsuak
opa dizuegu*
Martin Azpilikueta, 22 - IRUÑEA- PAPLONA - Tel 948 254 823



Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy
Hauspo-K
duó de acordeones
Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273

Olentzeroren arratsaldeko ibilbidea



18:30etan Oskia enparantzatik irtengo da Olentzeroren arratsaldeko kalejira (1), San Alberto, Martin Azpilkueta, Oliba Monasterioa, Urdax Monasterioa, Baiona etorbidea, Obispo Irurita enparantza (2,geldialdi bat eginen da), Baiona etorbidea, Martin Azpilkueta, Oliba Monasterio eta Asuntzioen enparantzan amaituko da (3).

Arratsaldean geldialdi bakarra burutuko da kalejiraren erdialderantz; Obispo Irurita enparantzan izanen da. Bertan, abesbatzak abestuko du eta ondoren, dantzak egonen dira. Behin bukaturik, joaldunek kalejiraren bigarren zatiari hasiera emanen diote. Asuntzioen enparantzara iritsi ondoren zortzikoa joko da egunari amaiera emateko.

LA REFORMA A TU MEDIDA...

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

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

ambitoreforma

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

hoy
hablamos
con...



Talleres Lekuauto

Talleres Lekuauto es un taller de chapa y pintura dedicado a la reparación integral de vehículos. Se encuentra en la calle Monasterio de Irache 23 bajo. Desde hace 10 años es Endika quien lleva la gestión, sin embargo, cuenta con una larga trayectoria ya que fue su padre quien abrió el taller hace más de 40 años.

¿Qué destacarías frente a otros talleres de la ciudad?

Sobre todo el trato cercano que tenemos con la gente; somos un taller de toda la vida. Y, cómo no, la calidad/precio es otro signo que nos hace destacar.

¿Cuál es el grueso de tu trabajo?

A lo que más tiempo dedicamos es a la reparación de pequeños golpes de chapa. Supone el 80% del trabajo que nos entra.

La crisis ha provocado una disminución en la compra de vehículos; ¿os ha supuesto un aumento de clientes?

La crisis nos ha afectado como al resto de pequeños comercios. Es verdad que se venden menos coches, pero también porque no se usan tanto, y esto no nos beneficia. Lo que más hemos notado ha sido que antes trabajábamos mucho con coches de empresa.

¿Cómo es vuestro trato con las

aseguradoras?

Nos suponen un problema. Tienen convenios con grandes talleres, a quienes derivan todo el trabajo. Y no informan al asegurado que son ellos quienes pueden elegir el taller de reparación.

Así que ya sabes, si tienes cualquier golpe con tu coche, no dudes en acercarte por Talleres Lekuauto.

OFERTA ESPECIAL

Por traer a reparar su vehículo asegurado le abonamos en metálico el 10% del importe total de la reparación.

Si tiene a todo riesgo con franquicia le descontamos el 20% por cada franquicia.

Limpieza exterior e interior de su coche gratuita.

Tlf.: 948 273 752
679 229 308

Xabi
IKASTETXEA

Travesía Mº Velate 2 · IRUÑEA
Telf.: 696 328 084
xabi.ikastetxea@ono.com

ESO, BACHILLER,

FP Y SELECTIVIDAD

UNIVERSIDAD

(Álgebra, Cálculo, Estadística, Física, Circuitos, Fundamentos de Electrónica e Inglés)

ENSEÑANZA PERSONALIZADA GRUPOS REDUCIDOS

Se atiende por
WhatsApp

EGUZKI
ELECTROMECANICA

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

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

Ainaga Máquinas de coser

Máquinas Ainaga es una tienda con una larga trayectoria en el barrio. Hace más de 40 años el padre de Espe inicio el negocio especializándolo en la venta y reparación de máquinas de coser. Sin embargo, a día de hoy también ofertan cursos de costura y patchwork, así como un surtido variado de telas de algodón y toda clase de accesorios para coser.

En los tiempos que corren la costura parece un oficio del pasado, ¿todavía se cose?

Como dice mi padre nunca se ha dejado de coser, pero creo que ahora más que hace unos años. Aunque parezca mentira, la gente está volviendo a retomarlo; me imagino que tendrá que ver con la crisis.

Hablando de crisis, ¿cómo os está afectando?

Curiosamente estamos trabajando más que antes. Vendemos más máquinas y hay más gente que viene a nuestras clases.

¿Qué cursos ofertáis?

Impartimos cursos de patchwork y costura. En confección hay un poco de todo, desde quien quiere aprender a modificar la ropa que compra hasta quien aprende patronaje. Y en costura artesanal realizamos labores de patchwork.

¿Cuál es el perfil del alumnado?

En confección está la gente joven, en torno a los 30 años. Sin embargo, a patchwork acude gente de todas las edades.

No lo pienses más. Si quieras aprender a coser o necesitas cualquier clase de accesorio Ainaga Máquinas de coser es tu tienda.



Distribucion de maquinas de coser Bernina · Reparación de máquinas de todas las marcas · Cursos (confección, patchwork, iniciación) · Telas · Mercería · Varios



Aprende a coser
y más...

máquinas
ainaga

c/ Monasterio de la Oliva, 31
31011 Pamplona
Tfno.: 948 251 148

Carnicería de potro Goñi

Son ganaderos y carniceros de toda la vida. En 1950 abrieron por primera vez las puertas al público. Desde entonces, sus tiendas en Pamplona y Burlada ofertan a sus clientes la mejor carne de potro procedente de los valles navarros. Una carne sin aditivos, con todo el sabor y los nutrientes que hacen de este animal uno de los alimentos más beneficiosos para el ser humano.



¿Cuándo abristeis la carnicería de San Juan?

En mayo de 2013, después de estar cerrada los últimos 14 años.

¿Qué grado de aceptación tiene en el barrio?

Estamos muy contentos; han regresado los clientes antiguos. Aunque lo más sorprendente ha sido que al principio mucha gente entraba por curiosidad y ahora, sin embargo, la mayoría vuelven para realizar compras mayores.

¿Qué productos vendéis?

Exclusivamente carne de potro, eso sí, en todas sus variantes:

txistorra, hamburguesa, filetes, embutidos, milanesas,... tenemos mucha variedad, pero como acabo de comentar, únicamente de potro.

¿Por qué sólo carne de potro en lugar productos cárnicos de todas las especies?

Mi familia siempre se ha dedicado a comercializar con potro.

¿Qué clase de potro comercializáis?

Con potro lechal de Burguete, de Navarra. De explotación autóctona, de total confianza y situadas en plena naturaleza.

¿Qué ventajas tiene frente a otras carnes?

Se trata de una carne con un valor nutritivo muy alto, es muy tierna y contiene muy poca grasa. Desde el punto de vista dietético y sanitario se ha demostrado que tiene un menor contenido en grasa y posee un alto contenido en hierro, entre otras cosas.

Si todavía no has probado carne de potro, Carnicerías de potro Goñi es tu tienda. Su experiencia y conocimiento adquirido generación tras generación les avala; pruébalo, no te defraudará.

c/ San Alberto Magno, 11
31011 Pamplona

Telf.: 686 943 848

c/ Calderería, 1
31001 Pamplona
Telf.: 948 225 877

C/ Tafalla, 12
31004 Pamplona
Telf.: 948 246 492

c/ La nogalera, 16
31600 Burlada
Telf.: 948 236 497

DESCUBRE LA CARNE DE POTRO LECHAL

G  **Ñ**
CARNICERIA DE POTRO

os deseamos Feliz Navidad

Reflexiones sobre el juego infantil

En un afán de iniciar líneas de trabajo y coordinación con los centros educativos de la zona y ante la llegada de las fiestas navideñas, se ha puesto en marcha desde las áreas de pediatría y trabajo social del centro de salud de San Juan una pequeña campaña sobre el juego y el juguete.

Han elaborado folleto a través del cual se informa de alguna sugerencia relativa a qué juguetes, según la edad, son más idóneos para desarrollar de la manera más óptima sus capacidades.

Asimismo, el pasado jueves 21 de noviembre Ainhoa Vázquez Uría, psicóloga y Monitora de Ocio y Tiempo Libre, ofreció una charla informativa.

Por otra parte, en las consultas de pediatría se repartirá igualmente este folleto y se completarán las actividades con la colocación de un panel informativo y un buzón. Ambos permanecerán en la sala de espera hasta el día 23 de Diciembre. Este último servirá para que los niños y niñas que acudan esos días al centro depositen sus cartas petitorias.

	CAPACIDADES	JUEGOS	JUGUETES
0-12 meses	Le atraen colores, sonidos, formas y texturas. Interés por las reacciones que provoca en los adultos. Gatea, empuja, arrasta...	Caricias, cosquillas, palmitas, canciones. ¿Dónde estoy?, pillar... Mover o empujar, tirar cosas al suelo...	Carretes, juguetes redondos, mordedores, cubos, pelotas, animales de colores, cajas sonidos
12-24 meses	Comienza a caminar, mejora la manipulación, la coordinación visual y motora. El lenguaje comienza a tener importancia. Inicia su afectividad por algún muñeco o figura de animal.	De imitación de acciones observadas. Te doy, me das... Imitar sonidos, adivinar...	Juguetes con ruedas, llenar y vaciar agua, espejos, arena, objetos para apilar y lanzar. Telas, muñecos, pelotas...
2-3 años meses	Adquiere mayor destreza con las manos, imita a los adultos. Mayor capacidad de concentración. Mejora la coordinación motora. Juega en paralelo con otros niños. Colabora poco.	Juegos de imitación más complejos. Puede jugar solo durante un tiempo, aunque comprueba que estamos cerca. Pintar, modelar, golpear y lanzar pelotas.	Vehículos para enganchar, cargar y descargar, para pasear y transportar muñecos. Teléfonos. Material dibujo y pintura. Arcilla
3-4 años	Aprende a manejar los pinceles y punzones. Cooperá con otros niños. Autonomía.	Se inician los juegos de asociación, de verdadera cooperación. Juega a ganar y a perder. Todavía mundo mágico.	Trenes, camiones, triciclo, patinete. Columpios, tobogán,...Lápices de colores. Plastilina. Imitación: muñecas, tiendas...
4-5 años	Razonamiento lógico aún está lejano.	Más tiempo con compañeros de su edad, pero aún con vigilancia continua. El niño disputa para salirse con la suya.	Columpios, bicicletas, comba. Tijeras. Papel y pegamento.
5-6 años	Escucha a los demás pero con escaso intercambio de ideas.	Igual que a los 4-5 años, pero ya es capaz de participar con niños de su edad en juegos de interacción sencillos.	Columpios, bicicletas, comba. Tijeras. Papel y pegamento

¿Champagne o Cava?

¿Qué tiene el Champagne que no tenga el Cava? Seguramente sea la pregunta que con más frecuencia se formule en las conversaciones de alguna de esas comidas familiares que organizamos por Navidad. Por eso, intentaré resolver esta cuestión en las siguientes líneas.



En primer lugar, debo aclarar que, a diferencia de lo que opinan muchas personas, tanto el Champagne como el Cava comparten un mismo método de elaboración. Y aunque al Champagne se añada mayor cantidad de licor de expedición (una mezcla realizada principalmente de mosto, sacarosa y destilado de vino) antes de encorchar la botella, esa mezcla también se le añade al Cava. Así que, ¿cuál es la verdadera diferencia entre el Champagne y el Cava?

Variedades de uva. Se trata de una de las principales diferencias. El Champagne se elabora con tres míticas variedades de uva: Chardonnay, Pinot Noir y Pinot Meunier. Es muy importante resaltar que la Chardonnay es la única variedad blanca de las tres. En el Cava las variedades empleadas son Xare-lo, Macabeo,

Parellada y Chardonnay. Todas ellas son uvas blancas.

Clima. La región de Champagne se encuentra a unos 150 kilómetros al noreste de París y cuenta con un clima lluvioso y extremadamente frío. La temperatura media anual en esta zona es de 10,4°C. Las uvas no pueden

vapor-ti
Cigarrillos electrónicos

C / MONASTERIO DE URDAX , 43 (ESQ. MON. OLIVA)
948 269 382
INFO@VAPOR-TI.COM

bar OB

ALMUERZOS · COMIDAS · CENAS
FRITOS · BOCATAS VARIADOS

Monasterio de Iratxe, 68 - Tel. 948 254 762
31011 Pamplona/Iruña

CLASIFICACIÓN DEL CAVA

madurar con una temperatura media inferior a los 9°C. Por eso, cuando se vendimia los niveles de acidez son muy elevados, aunque posteriormente se corrige en bodega con el aporte de azúcares. Sin embargo, el Cava cuenta con un clima típicamente mediterráneo, con más del doble de horas de sol que en la región del Champagne y con una temperatura media anual de 15,3°C.

Añadas. Ésta es otra de las principales diferencias. En Champagne se emplea lo que se conoce como "Ensamblage", que quiere decir que se llevan a cabo mezclas de vino de diferentes añadas con el fin de compensar las deficiencias de unas con las virtudes de otras. Es considerado un verdadero arte, "L'art de L'assemblage". De esta manera se asegura la misma calidad en el vino año tras año. En el caso de una añada excelente, no se realiza dicho ensamblaje y se le da al vino el apelativo de "Millesime" y se hace figurar la añada en la botella. En la Denominación Cava, los vinos se elaboran con las uvas de una sola añada.

Crianza. Los Champagne se elaboran con crianzas más lar-

gas (puede llegar a los 6 años), necesarias para que los caldos alcancen su óptimo grado de acidez y azúcares. Los Cava necesitan menos tiempo de crianza (a partir de 9 meses).

Licor de expedición. Tanto el Cava como el Champagne son sometidos a lo que se conoce como degüelle. El degüelle consiste en congelar el cuello de la botella, donde previamente se han depositado los sedimentos producidos durante la elaboración. Una vez congelado el cuello de la botella, ésta se abre para que la propia presión expulse la parte congelada y con ella los sedimentos acumulados. Durante esta operación, se pierde también inevitablemente algo de líquido, el cual es re puesto por el llamado licor de expedición. En el caso del Champagne, debido a la marcada acidez de las uvas empleadas para su elaboración, la cantidad de azúcar añadida suele ser bastante mayor.

Una de las características que van a determinar el tipo de cava estriba en el licor de expedición, clasificándose así de la siguiente manera:

Brut Nature: No se les añade azúcar

Extra Brut: Hasta 6 gramos por litro

Brut: Hasta 15 gramos por litro

Extra Seco: Entre 12 y 20 gramos por litro

Seco: Entre 17 y 35 gramos por litro

Semiseco: Entre 33 y 50 gramos por litro

Dulce: Más de 50 gramos por litro

CÓMO SERVIR

Según un estudio realizado por investigadores franceses, servir el champagne bien frío (la temperatura ideal es de 4°C) en una copa inclinada es la mejor manera de conservar su efervescencia óptima y preservar todo su sabor.

El truco consiste en servir una primera cantidad de vino, lentamente e inclinando la copa. Marque una pausa, y luego sirva por segunda vez hasta la mitad de la copa; de este modo, los aromas se concentran y las burbujas pueden desarrollarse.



Museo del Vino
MUSEO DEL VINO

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



SHARON
ESTÉTICA

Tratamientos faciales y corporales
Depilaciones
Manicura y pedicura

Premiamos tu fidelidad
Ofertas especiales para clientes

TARJETAS REGALO

c/ Monasterio de Urdax, 49 bajo
Tlf.: 948 278 715 - 31001 PAMPLONA

El muñeco de nieve

Ilustraciones: María Kalach

Texto: Marta Pujol Quetglas

Era la primera vez que Martina veía nieve. Entusiasmados subimos a la sierra; guantes, gorro, calcetines gordos... Toda la familia, hacinados en el R5, aterrizaron en aquel paisaje blanco que parecía de un mundo paralelo.

Recuerdo de fondo el ruido de las risas, la hilera de coches, niños corriendo,...

Anduvimos un poco, bueno los peques anduvieron triple porque no cesaban de ir y venir y volver a partir. Corriendo corriendo y lanzando gélidos proyectiles blancos a discreción.

En un momento mamá co-

menzó a amontonar aquella maravillosa nieve que poco a poco y torpemente fué tomando forma de croqueta gigante. Luego, de nuevo otra bola, más pequeña, a modo de cabeza.

-¿Qué es eso mamá? -Un muñeco de nieve. -¡Qué gran idea! ¡Un enorme muñeco del mundo fantástico! Un amigo especial, hecho de nieve. Es nuestro amigo hombre de nieve.

Le pusimos ojos de bellota y brazos de rama. Era precioso. El más majó hombre de nieve jamás visto. Tenía un gesto amistoso y bonachón. Parecía contento de estar allí con nosotros. Nos hicimos muchas fotos con él, fotos de esas de carrete.

La tarde se nos pasó volando en aquel pequeño mundo nuevo, blanco y desconocido. Y como tenía que ocurrir, llegó el momento de volver a casa; baños, cenas y al día siguiente al cole.

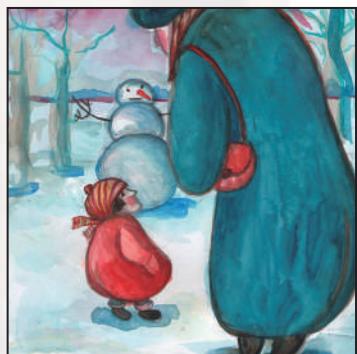
Martina se sentía exausta y entusiasmada. ¡Un nuevo amigo en casa!

-Pero no es posible, -dijo mamá, -se derretiría, hay que dejarlo aquí. Este es su hogar, -le escuchó decir.

No podía creerlo ¿cómo iba a dejarle así solo? Estaba a punto de oscurecer y haría mucho frío...

No había opción, el amigo de nieve se quedaba allí. Sin comprender nada Martina veía como se alejaba hacia el coche. Cada vez un poquito más lejos de su amigo. Triste, aceptó y lloró. De repente se le ocurrió, y corriendo, volvió donde estaba el muñeco. Le puso sus pequeños guantes para que se acordara de ella y no pasara tanto frío durante la noche. Le dió un beso y volvió con los suyos.

De camino a casa se quedó dormida en el coche entre el cansancio y las pequeñas lágrimas.



**Moda hogar - Alfombras
Decoración textil**

Iribarren

c/ Martín Azpilcueta, 24 (esq. Av. Bayona)
Telf.: 948 256 212 - 31011 Pamplona

ABCsofás

síguenos en



C/ Monasterio de Irache, 43
31011 Pamplona
Tel. 948 04 67 20
www.abcsofas.es



Gabon zaharra ihauteri aurreratuak?

Espaniar estatuan hala izendatzen dute Iruñeko gabon zaharreko gertakaria. Nik, ordea, jaia gustoko dugun modura egiten dugula esangoxketa.

Urteak pasa dira, urteberria ospatzeko entitate pribatuek antolatzen dituzten kotoiloien ordez, jendeak nahiago du tabernetan nahiz kalean sortzen den giro herrikoi honetan parte hartzea. Eta jai giroa Alde Zaharrean kontzentratu arren, Donibane auzoa ere oso ikusgarria bihurtzen da.

Gau hau paregabeko ikuskizuna da: hiria benetako mozorroen galan bihurtzen da. Mota guzietakoak aurki ditzakegu, ausartenak, oihalak erosi eta etxeen egiten dituztenak, edota aukera errazena hartuz, dendak eskaintzen dituzten guzietariko bat erostea erabakitzetan dutenak.

ARRIAGA Hnos.
FONCIANERIA
CALEFACCION - GAS
ELECTRICIDAD

649 460 820 (Andoni)
649 460 817 (José)
arriagahermanos@gmail.com
www.arriagahermanos.com

Oficina y Exposición:
c/ San Alberto, 12 bajo • Telf. y Fax: 948 266 330 • 31011 PAMPLONA

TELAS para tu DISFRAZ
Plaza de los ajos
Pamplona Iruña 948223346

ximelofa oihalak telas

Historia de los Reyes Magos

No se tiene mucha información sobre ellos, ignorándose cuántos eran y de dónde procedían. Sólo es sabido aquello que cuenta el Evangelio de Mateo: "Nacido, pues, Jesús en Belén de Judá en los días del rey Herodes, llegaron del Oriente a Jerusalén unos magos diciendo: ¿Dónde está el rey de los judíos que acaba de nacer? (Mateo 2, 1-2)".

La tradición cuenta que tres Reyes Magos procedentes de Oriente fueron guiados por una estrella hasta Belén. Allí buscaron al Niño Jesús recién nacido y le adoraron ofreciendo oro, incienso y mirra. La historia sigue contando cómo un ángel se apareció para advertirles del peligro que corría Jesús si obedecían el deseo de Herodes (saber dónde estaba el niño). Por eso, decidieron volver por otro lugar.

Ahora bien, ¿por qué la Biblia acepta la magia si está amonestada tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento? La explicación mediante la cual los Reyes son admitidos como ado-



radores del Mesías reside en el término griego "magos". Éste también hacía referencia a "personas sabias" o "personas de ciencia".

Por otro lado, nos encontramos con el dilema de cuántos eran. Parece ser que la interpretación de tres habita en el Evangelio, ya que relata la entrega de tres dones. Sin embargo, en algún momento, las distintas tradiciones han llegado a señalar que eran dos, cuatro, siete e incluso doce. Aun así, en el s. V el Papa León I, el Magno, fijó oficialmente el número tres para toda la

cristiandad. Y un siglo después, la iglesia de San Apolinar Nuovo en Rávena, Italia, les asignó los nombres de Melchor, Gaspar y Baltasar.

A su vez, poco a poco, se han ido añadiendo otros detalles a modo de simbología, como la representación de las tres edades del ser humano o la representación de las tres razas conocidas en la antigüedad (aunque fue a finales del s. XIV cuando se comenzó a figurar a uno de ellos de color negro).

¿Qué significan los tres elementos?

Oro. Es un distintivo de la realeza. Se entiende como símbolo de servicio, de entrega, de dedicación a los demás.

Incienso. Referente a la divinidad; era un elemento empleado en el culto en los altares de Dios. Representaría su naturaleza real.

Mirra. Se empleaba en el embalsamamiento. Simbología de la condición humana y humilde de morir.

Estas navidades, ¿quieres hacer
un regalo diferente?

Opari ezberdina egin nahi duzu eguberrietan?

54

DORMITALERIA

espacio de creación de artistas/artisauen esparrua

HORARIO | De lunes a sábado/Astelehenetik ostiralera
ORDUTEGIA | 11:00-13:30 / 17:30-20:30

c/Dormitalería, 54 · Telf.: 848 470 507 · dormitaleria54@gmail.com · 31001 Pamplona-Iruña





algo se
cuece

Roscón de reyes

Ingredientes:

650g de harina de fuerza
250ml de leche tibia
25-30g de levadura fresca
120g de azúcar
120g de mantequilla derretida
2 huevos
10g de sal
2 y 1/2 cucharadas de agua de azahar
Piel rallada de 1 limón grande y 1 naranja
(receta para 8 personas)

Para decorar:

Frutas confitadas al gusto
Azúcar
1 yema batida
1 figurita y 1 haba

Primero se mezcla un poco de los 250 ml de leche tibia con 2 ó 3 cucharadas de la harina de fuerza. Se añaden 25-30 gr de levadura fresca desmenuzada y lo removemos todo. Se tapa y se deja fermentar de 15 a 20 minutos en un lugar cálido.

Una vez la masa de arranque haya fermentado, en un bol grande vertemos el resto de la harina y vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes: azúcar, ralladura de limón y de naranja, sal, leche, 2 huevos, la masa de arranque que teníamos fermentando en el otro recipiente, el agua de azahar y, por último, la mantequilla derretida. Removemos hasta que quede una masa homogénea.

Después de un par de horas la masa habrá aumentado al doble. La sacamos del recipiente y en una superficie lisa enharinada la amasamos de nuevo dándole forma. El agujero se hará más pequeño al hornearlo, así que es conveniente hacerlo grande. Lo dejamos reposar bien cubierto y en un lugar caliente durante aproximadamente una hora. Un buen truco es encender el horno previamente a 50°C, apagarlo y meter el roscón para que se mantenga caliente.

Finalmente, podemos pintar nuestro roscón con yema de huevo y decorarlo a nuestro gusto. Acto seguido, lo introducimos en el horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos. Lo sacamos, lo dejamos enfriar, posteriormente lo cortamos por la mitad y lo rellenamos de nata o nuestro relleno favorito. Recordad esconder bien la figurita.

≡ BAR
GUREA ≡

Pl. Obispo Irurita, s/nº. Pamplona
Telf. 948 25 94 15

Ordutegia:
6:15etatik
3etara

PANADERÍA
ANE
OKINDEGIA
Martin Azpilkueta, 2
31011 Pamplona/Iruña
Telf.: 948 985 018

Paseo por el valle de Imotz

En este primer número os propongo un tramo del recorrido circular por el valle de Imotz. Concretamente, el camino que junta Eraso con Zarrantz. Se trata de un itinerario de dos horas, sencillo y muy bonito, perfecto para hacerlo en familia. Cualquier época del año es buena para visitar estos parajes.

Aparcamos el coche a la entrada de Eraso y vamos hasta la fuente que está en mitad del pueblo. A la derecha encontraremos el camino que debemos tomar para comenzar nuestro paseo.

Andamos unos 200 metros hasta encontrar un portillo, lo cruzamos y seguimos caminando por el prado hasta juntarnos con un poste de luz. A su derecha podremos ver un puente de piedra que nos facilitará cruzar

la regata, subimos una pequeña cuesta y saldremos a una carretera. Tenemos que caminar por ella unos 50 metros dirección Zarrantz (hacia la izquierda) hasta una señalización vertical situada al lado de un quitamiedos. Desde ahí, hacia la derecha de la señalización, nos adentraremos en un espectacular bosque caracterizado por sus hayas y robles.

A partir de aquí continuaremos nuestra marcha fijándonos

en las marcas amarillas señalizadas en los árboles. Casi todo el tiempo transcurriremos a la par de la regata Urepel.

Al cabo de unos 45 minutos desde que comenzamos la marcha nos encontraremos con otro portillo. En este caso, en lugar de seguir por el camino marcado por el valle tomaremos un desvío para adentrarnos en un paraje mágico. Se trata de una llanura en la que además de destacar



**Bar
Cafetería
Kendal**

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

¿Quieres anunciarte en esta revista?

Envía un mail a:

ikuspuntudg@gmail.com

Aldizkari honetan iragarri nahi duzu?

Ondorengo helbidera maila bidali:

ikuspuntudg@gmail.com



Recorrido: 8km (18,24km)

Desnivel: 160 m (200m)

Dificultad: fácil

Duración: 2h (completo 5h)

Cómo llegar

Tomamos la carretera dirección Donosti, cruzamos las dos hermanas y tomamos la salida Latasa-Urritz. Eraso es el segundo pueblo.

GEHIAGORIK NAHI?

Imotzeko biztanleek, auzolanen, aitzinean bailarako herriak elkartzen zituen bideek osatzen duten ibilbidea balizatzen dute 18,24 kilometroko zirkuitoa sortuz. Lekuak eskeintzen duen zoragarritasunaz gain, toki aproposa da oinez, korrika, nahiz mendiko txirrindularekin ibiltzeko goiz batean. Eta oraindik, gutxi iruditiz gero aukera badaukazu; zirkuitotik atera Goldaratz eta Muskizera joan eterria eginez.

por la belleza natural del lugar, podremos observar un enorme haya milenario, de 2 metros de diámetro y 10 de perímetro. Para ello, en lugar de atravesar el portillo, nos desviaremos hacia la derecha continuando la ruta junto a la regata. Esta pequeña subida finaliza con la llanura en la que se encuentra el legendario haya. Cerca de este árbol hallaremos uno de los nacederos del Urepel. Los habitantes del valle lo

convirtieron en fuente para poder disfrutar de esta agua tan natural.

Aquí finaliza nuestro trayecto; un lugar encantador, perfecto para hacer un descanso y almorzar. La vuelta podemos realizarla por el mismo lugar de la ida o tomando la pista que veremos en esta llanura que conecta con la carretera que une Eraso y Zarrantz (Zarrantz es un pueblo de 12 habitantes, por lo que se trata de una carretera sin tráfico).

BASATI KIROLAK
Recoletas, 8 (Pz. de los Ajos)
Tfno.: y Fax: 948 212 345
31001 PAMPLONA-IRUÑA

¿ Cansado de pagar la Zona Azul ?



Convierte tu bici en
Eléctrica por

Ciclos MARTIN
www.ciclosmartin.com

Esquivel 20 (Bis)
Teléfono: 948 276209
31007 PAMPLONA

Ermitagaña 7
Teléfono: 948 173834
31008 Pamplona

799,00 €

Síguenos
facebook

agenda kulturala

Abendu a Diciembre



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

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

Centro de actividades para el bienestar
Yoga, Taichi, pilates, Danza,...

Astelehenak 9 lunes

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:00h Club de lectura sobre Japón coordinado por Ana Muñoz y Jesús García Salguero. Tema del mes: Música. Comentará las siguientes obras:
 - La novela Retrato de Shunkin, de Junichiro Tanizaki. Siruela, 2009
 - El anime Susurros del corazón, dirigido por Yoshi-fumi Kondo (1995)
 - La película El arpa birmana, dirigida por Kon Ichikawa. (1956)

Osteguna 12 jueves

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30h Club de Lectura. Grupo 1, coordinado por Ana Muñoz. Comentará Cambios, de Mo Yan. (Yamaguchi, 10 años de clubes de lectura, 2003-2013)

Ostirala 13 viernes

- 22:00h Onki xin: Grifa (RAP)
- Iruñerriko AEK gaupasa San Fermín peñan. Sagardotegi menua, 16 €. Ondoren DJ Bull. Txartelak euskaltegian salgai. (Gaupasa de las AEK de Iruñerri en la peña San Fermín. Menú sidrería, 16€. Despues Dj Bull. Bonos a la venta en el euskaltegi)

Larunbata 14 sábado

- 21:00h Onki xin: Buffalo

Asteartea 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

- Biblioteca Yamaguchi. A las 19:30h encuentro-tertulia sobre cómics. Tema del mes: Cómics sin palabras. Entrada libre (se aconseja haber leído los cómics para participar en la tertulia). Comentará los siguientes títulos:

- El fue malo con ella: la gran novela americana, de Milt Gross
- Humor gráfico de Sempé
- Mi libro de horas, de Frans Masereel
- La ciudad, de Frans Masereel
- El ilustrado del mes: Buenos días. Buenas noches, de Jan Ormerod
- Coordinador: Jesús García Salguero.

Osteguna 19 jueves

- Talo tailerra Irrintzi euskaltegian. Goiz eta arratsaldez. (Taller de talo por la mañana



y por la tarde en el euskaltegi Irrintzi)

- Biblioteca Yamaguchi. Kamishibai (Cuentacuentos). A las 18.30 h. en la Sala Infantil. NARRADORAS: M^a Jesús Ollo y Loli Francés. Cuentos:
 - Kami juega a ser tendero
 - El cocinero malhumorado
 - La grulla agradecida
 - Ale-hop!
 - Los cinco cerditos

Ostirala 20 viernes

- 22:00h Onki xin: Combos de alumnos de Musical Tomás

Larunbata 21 sábado

- 20:30h Onki xin: Kagando Blando (PUNK)

Astearte 24 martes

- Olentzero. A las 10:30h kalejira desde la plaza Asunción. A las 14:00h comida popular en la peña Donibane. A las 18:30h kalejira desde la plaza Oskia.

Larunbata 28 sábado

- 21h Onki xin: Pancho Balbuena (MARIACHI)

Astearte 31 martes

- Noche vieja

¿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 ikuskizunak agenda kulturallean argitaratzea nahi duzu?

Bidali mezu bat ondorengo mailera:
ikuspuntudg@gmail.com

Centro de salud de San Juan

Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud de San Juan con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre qué es la diabetes
- Talleres sobre alimentación y ejercicio en los pacientes diabéticos
- Talleres sobre hipoglucemias e hiperglucemias y complicaciones
- Talleres sobre el pie diabético y sus cuidados
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre el manejo de inhaladores
- Talleres de Prevención Cardiovascular
- Talleres de hábitos saludables (en pediatría)

Local vecinal San Juan Xar

En enero se abre el nuevo plazo de matriculación para los cursos que se ofertan en el local vecinal San Juan Xar (c/ Plaza Monasterio de Irantz, 6 bajo). Los horarios de San Juan Xar son de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h o enviando un mail a auzoproiekto@hotmail.com

- Pilates
- Euskal Dantzak
- Pintura
- Kantuz
- Fanfarre
- Historia de Nafarroa
- Trikitixa y pandero
- Grupo de Teatro

impresa
inprimategia

 Kopidenda

trav. m.azpilkueta 4 zehark.
tel. 948 274 807
www.kopidenda.com
kopidenda@telefonica.net

Una de piratas

Con este juego pretendemos ayudar a desarrollar la visión espacial, la lateralidad y el sentido de la orientación. Además, contribuye a mejorar el vocabulario específico del hogar. Está pensado para realizarlo con niños y niñas de una edad comprendida entre 4 y 7 años.



Qué necesitamos

Un papel grande

Fotografías de diferentes lugares u objetos de la casa; en su defecto, se pueden usar pictogramas (muebles, electrodomésticos...).

Rotuladores, pinturas,...

Barra adhesiva

estancias (para menor complicación también puedes utilizar el plano). Recorre conjuntamente las habitaciones colocando las fotografías o pictogramas más representativas de cada lugar donde corresponda en el mapa.

A continuación, esconde un objeto en algún lugar. Señala en el mapa el punto de partida desde el cual tendrá que seguir una serie de pistas (tres pasos hacia delante, gira a la izquierda,... debajo de la cómoda) para poder encontrar "el tesoro".

Adaptaciones

Este juego se puede adaptar a distintas edades variando el nivel de dificultad pudiendo llegar a convertirse en una verdadera prueba de orientación.

En cuanto a la construcción del material.

Podemos ampliar el grado de implicación del menor así como hacerlo más completo y realista desarrollando el

volumen y/o utilizando la escala real. De modo que las de menor edad trabajen la motricidad fina y las de mayor edad unidades y herramientas de medida, áreas y la propia escala.

En cuanto al grado de dificultad del mapa. En lugar de la casa podemos ampliar o cambiar la zona.

Idea para uso

Con motivo de las Navidades, podemos hacer una curiosa adaptación del juego. Realizamos a escondidas el mapa del "tesoro". Lo introducimos en un sobre junto con las pistas para encontrar los regalos y dejamos a la vista, pegado al sobre, una carta del Olentzero o los Reyes Magos en la que explica que no sabía dónde dejar lo que traía y por eso ha hecho un plano.

Cómo se juega

Dibuja en el papel en presencia de tu hijo o hija el mapa de tu casa explicándole las diferentes

A photograph of the interior of a Kide toy store. The store is well-lit and filled with various toys on shelves. A large, stylized 'KIDE' sign is prominently displayed on the left side. The store has a modern and colorful interior design.

Irudimena Imaginación
Sormena Creatividad
Parte-hartzea Participación

Xumetasuna Sencillez
Natura Naturaleza
Kaititatea Calidad

TAFALLA, 33 · 31001 PAMPLONA-IRUÑEA
TELF.: 948 233 514

An advertisement for Peluquería Imanol Soria. It features two women with short, dark, bobbed hairstyles. The text on the right side reads "PELUQUERIA IMANOL SORIA os desea Feliz Navidad". Below this, it says "Trabajamos en exclusividad con productos SASSOON PROFESSIONAL". At the bottom, it provides the address "Monasterio de Irantz, 6 · 31011 PAMPLONA · Telf.: 948 28 86 41".



c/ Martín Azpilcueta, 14
Tel. 948 251 144
31011 PAMPLONA

Buenas ideas a precios extraordinarios

Milar San Juan

Cocinas
Baños



Estas Navidades cordero, gorrín, solomillo, etc.
de Navarra en Carnicería Bosco



les deseamos.
Feliz Navidad
Urte berri on

Pasaje Zakatín, s/n-Tfn.: 948 22 49 62 - San Juan Bosco, N°9-Tfn.: 948 27 15 58 - Monasterio de Irache N°27-Tfn.: 948 27 55 52

GORRICO

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

YANGUAS Y MIRANDA, 19
Tfn.: 948 247 963
31000 PAMPLONA

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

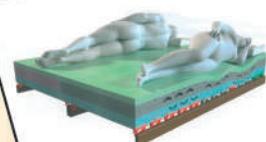
SANCHO EL FUERTE, 32
Tfn.: 948 171 024
31008 PAMPLONA

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

¿SE PONDRIÁ LOS
MISMOS ZAPATOS
QUE SU PAREJA?

Duerma en biconfort,
dos colchones en uno

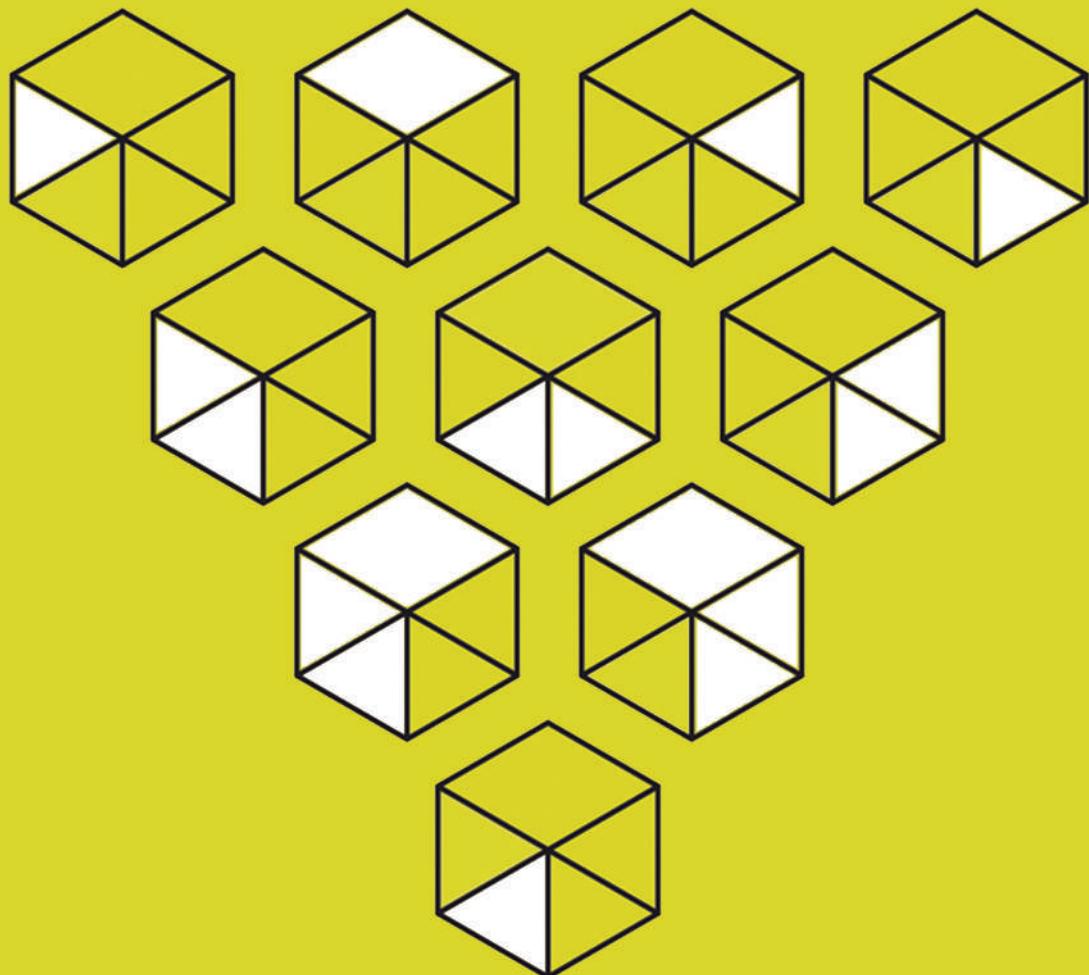
Único colchón personalizado
en el mercado





Ikuspuntu

área de diseño gráfico aplicado



Igor Zabalza Gaztelu
diseñador gráfico

Telf.: 646 787 312
ikuspuntudg@gmail.com