

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

21. zka

por Navidad

diciembre 2018

Zorionak eta
urte berri on!!
¡¡Felices fiestas!!



Joaquín Chocaró

Instalaciones de Hostelería



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

Tel.: 948 273 802
Fax: 948 172 765

Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy



duo de acordeones
Hauspo-K

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273



¡Felices fiestas!
Zorionak!

baines
decoración
textil

Monasterio Irache, 48
31011 PAMPLONA
T. 948 175 031
www.bainesdecoracion.com
bainesdecoracion@gmail.com

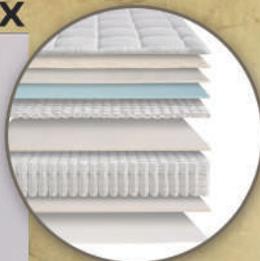
Senttix

GORRICH



SISTEMAS DE DESCANSO

Atsedeh osasuntsu
baterako bidea



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

Sumario



De estar la cárcel a convertirse en el Parque de la Insumisión

Entrevista al insumiso Fernando Mendibil, vecino de San Juan y miembro del miembro del colectivo Donibaneke Intsumisio Taldea

6-7



Las calles de San Juan volverán a acoger a Olentzero

Programación sobre las actividades en torno a Olentzero

11-12



30 aniversario de la peluquería Itxaso, la Navidad llega a Alehome y Sanivet Urdax nos informa sobre la rabia

14-16



Cabalgata de los Reyes Magos en Pamplona

Entrevista a Fermín J. Lizaur Gómez, presidente de la Asociación Cabalgata Reyes Magos Pamplona

19-23



Mazapones

Un clásico de Navidad muy sencillo de elaborar

24



Hagamos nuestras postales navideñas

30

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Asociación Cabalgata Reyes Magos de Pamplona, Ekinklik, Donibane Menditik, Maratxa, San Juan Xar e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

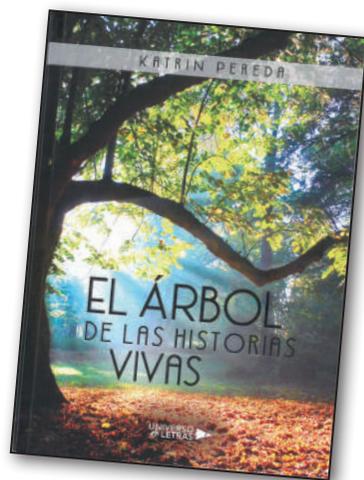
DEPÓSITO LEGAL

NA 1981-2013

de
paseo
por el
barrio

“El árbol de las historias

“El árbol de las historias vivas” es el título del primer libro escrito y recientemente autoeditado por Katrin Pereda, vecina del barrio de San Juan. De profesión periodista, ha desarrollado su labor profesional en medios de comunicación como Diario de Noticias o la Agencia EFE. Además, ha formado parte del jurado joven del Festival de Cine y Derechos Humanos de San Sebastian (2017) y de organizaciones sociales entre las que destacan Bocatas Navarra, Médicos del Mundo o ANFAS. Por eso, nos ha parecido interesante entrevistarnos con ella para ahondar sobre su libro.



¿En qué te has inspirado para escribir el libro “El árbol de las historias vivas”?

En el verano de 2012 realicé el tradicional Camino de Santiago; una experiencia que me impactó enormemente. Descubrí que existía otro camino por Baztan, el cuál realicé. Y sin lugar a duda, me pareció un escenario perfecto para desarrollar esta idea ya que tiene unos paisajes muy bonitos; además, sus bosques siempre desprenden un aura de misterio.

En el transcurso, al ir sola,

conocí muchísimos peregrinos, cada cual con su historia personal, provocando así que todos los días se convirtieran en una aventura distinta. Y a pesar de no llegar a Santiago, regresé a Pamplona con la idea de transmitir esas vivencias de algún modo.

¿Cuál es el argumento del libro?

La obra arranca con la historia de cuatro peregrinos, de distintas edades y procedencias, que realizan el Camino de Santiago por Baztan en otoño. Una tor-

menta salvaje les sorprende en su particular trayecto y, perdidos en medio de un frondoso bosque y en la misma zona donde años atrás habían desaparecido tres peregrinos, hallan refugio en la cabaña nada convencional de una mujer, Gorixeti, que arrastra un pasado muy misterioso.

¿Tuviste algún problema a la hora de encontrar una editorial interesada en la publicación de tu libro?

Hace un par de años una editorial sí que tuvo interés en pu-



Chapa & Pintura

¡Feliz Navidad y año nuevo!

☎ 948 273 752 - 628 471 553

📍 Monasterio de Irache 23
31011 Pamplona, Navarra

KENDAL

RESTAURANTE-BAR

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

vivas”, por Katrin Pereda



blicarlo, pero decidí no hacerlo. Consideré que no era el momento adecuado. En 2012 comencé el proyecto de escribir este libro y, hasta ahora, he tenido muchas ideas y he escrito muchos finales.

En definitiva, hasta que no he sentido que era el libro que me hubiera gustado leer no lo he querido publicar. Así que, cuando al final lo he acabado, he optado por la autopublicación porque lo que quiero, sobre todo, es que la gente disfrute leyéndolo.

Hasta ahora, ¿has publicado algún otro libro?

No, este es el primero.

¿Tienes en mente nuevos proyectos literarios?

Una de las mayores dificultades que he encontrado a la hora de escribir este libro es que imaginaba mucho y, luego, me daba cuenta de que algunas cosas podrían no encajar bien. Por eso, he descartado partes que en un futuro podrían suponer un segundo libro.

Pasemos a lo personal, ¿cuán-

do empezaste a escribir?

Desde pequeña me ha gustado; para mí, lo más bonito, es poder trasladar a las personas a otro mundo mediante las palabras.

¿Cuál es tu libro favorito?

Me encantó “El bar de las grandes esperanzas”, de J.R. Moehringer.

¿Y tu escritor/a preferida?

Me gusta el estilo de Isabel Allende, Elvira Lindo o José Luis Sampedro, quien falleció en 2013.

¿Qué piensas sobre el trato que se da a la cultura en Navarra?

Creo que hay un potencial enorme; en todos los campos hay artistas creando mucho y muy bien. Así que iniciativas como el “Mercado de las Artes” son muy bienvenidas.

Para finalizar, ¿quieres añadir algo más?

El libro ya está disponible en la librería Abarzuza (c/ Santo Domingo, 29), Walden (c/ Paulino Caballero, 31) y se puede encargar en la mayoría de las librerías de Pamplona, como Elkar. También he creado en Facebook la página ‘El árbol de las historias vivas’.

ESTANCO 29
Jai zoriontsuak opa dizkizue

A cartoon illustration of a man with a large beard, wearing a wide-brimmed hat, a dark coat, and a pink scarf. He is holding a pipe and a small bag. He stands next to a large stack of newspapers.

presenta este cupón



Gadifer
Joyeros

- 25% DTO. ALIANZAS ORO
- REPARAMOS RELOJES DE PARED
- DISTRIBUIDORES: CASIO, FESTINA-LOTUS (10% DTO.) Y MAREA

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

De estar la cárcel a convertirse en el



En la mañana del 6 de octubre el Ayuntamiento de Pamplona junto con varios colectivos sociales inauguraron el Parque de la Insumisión en homenaje a los más de 600 jóvenes encarcelados en la década de los 80 por sus convicciones antimilitaristas. Recordemos que aquella lucha de desobediencia civil fue la más importante durante aquellos años, más aún en Navarra, ya que junto con la CAV fue el territorio donde llegó a concentrarse la mitad de los insumisos del Estado.

Pasadas las doce del mediodía, y tras una kalejira antimilitarista encabezada por la Broken Brother Brass Band que desde la plaza Recoletas acercó al lugar a más de 400 personas, comenzó el acto de inauguración del Parque de la Insumisión.

Esta jornada festiva comenzó con el descubrimiento del monolito realizado por Peio Iraoz;

una obra creada en homenaje a todos aquellos jóvenes que se opusieron al servicio militar obligatorio. A continuación, tomó la palabra Iñigo Ramírez, insumiso y expreso, en representación de aquel movimiento.

En el acto también participaron dantzaris y txistularis de Duguna, y finalizó con la intervención del alcalde, quien agra-

decio la aportación de aquellos jóvenes a la sociedad.

En esta línea, aprovechamos la ocasión para entrevistarnos con el insumiso Fernando Mendibil, vecino de San Juan y miembro del colectivo Donibaneko Insumisio Taldea.

¿Qué ha supuesto para ti la inauguración de este parque?

Lo entiendo como un reconocimiento de la ciudad de Iruña a una de tantas luchas que se han vivido en el recinto que en ese lugar estuvo, la cárcel de Iruña. Ha supuesto un reconocimiento a la insumisión y a los insumisos que allí sufrimos la represión más cruda que puede ejercer un estado, y un reconocimiento a la propia ciudadanía de Iruña que



CENTRO DE TÉCNICAS MANUALES

acuérdate de ti, cuidáñgote



EBA MÉNDEZ

Quiromasajista y
Téc. craneosacral
T. 646 376 362



INESE MUÑOZ

Reordenación
de la postura
T. 639 027 652



JESÚS Mª ELARRE

Masaje tradicional
TUINA
T. 644 424 964

Avda. Sancho El Fuerte, 75 2º G

f Susei Zentro

parque de la Insumisión



de manera mayoritaria se volcó en contra de dicha represión.

El monolito allí colocado conmemora, en mi opinión, la victoria del movimiento social frente al poder, y en este caso creo que la mayor victoria fue la consecución o afianzamiento de la conciencia antimilitarista en la sociedad en general. Creo que debe entenderse como un lugar en recuerdo y homenaje a una lucha llevada a cabo por la sociedad.

Hay que decir también que el movimiento insumiso es muy consciente de que no fue más que una de tantas luchas llevadas a cabo en la cárcel de Iruña y que consideramos que han de ser debidamente reconocidas todas ellas con el levantamiento de

la antigua puerta del recinto que parece se va a llevar a cabo en los próximos meses.

Miremos atrás, ¿cómo viviste aquellos años?

Fueron años muy intensos tanto a nivel social como a nivel personal. Yo me integré en el colectivo Kakitzat de Iruña y un grupo de jóvenes fundamos el Donibaneke Intsumisio Taldea, eran tiempos de mucho movimiento. Tanto antes del paso por la cárcel como después fueron años en los que prácticamente dedicábamos todo nuestro tiempo a la lucha antimilitarista. Todas las semanas había reuniones, manifestaciones o ruedas de prensa que preparar. Siempre tuvimos la sensación de ir un paso por delante del estado,

pero no cabe duda de que el coste personal fue alto, no sólo para los represaliados, sino también para las familias y amigos.

En cualquier caso, estoy convencido de que volveríamos a hacer lo mismo, es lo que tiene la conciencia...

Para finalizar, ¿cómo ves la lucha antimilitarista en este momento?

No cabe duda de que la finalización del servicio militar obligatorio cambia las cosas a nivel de repercusión personal de la juventud y por tanto a nivel de contestación social, es algo que ya preveíamos. Pero si fuimos capaces de transmitir un mensaje o un sentimiento, este era que los ejércitos y el militarismo no los queremos en nuestra sociedad y ahí siguen.

La lucha antimilitarista sigue viva y por desgracia tendrá que existir mientras no desaparezcan los ejércitos en el mundo, siga existiendo la OTAN, sigamos teniendo un polígono de tiro en las Bardenas, etc. Y cuando desaparezcan habrá que seguir siendo insumisos/as y desobedeciendo leyes injustas, ¿no?

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



Udaberria iritsi da

Neguaeren etorrerarekin Udaberria iritsi da. Bai hala da, Udaberria, hau baita San Juan Xarrek bultzatutako auzo proiektu berriaren izena.

Azaroaren hasieran Irantzuko Monastegiko plazan txukunketa lanak hasi zituzten Udaberri auzo ekimena aurrera eramateko. Udaletzeko langileen laguntzarekin San Juan Xarreko kideek Donibaneko herri baratza eraikitzen hasi zuten. Dagoeneko, bankal

guztiak prest daude landaketa lanak burutu ahal izateko.

Proiektu honen bitartez, agurren aisiladiko aktibitateak fomentatu nahi dituzte. Aldi berean, auzoko txikiak ere hauen jakinduriaz aberaztu ahalko dira.

Donibane peñako eguna

Azaroaren bigarren larunbatan Donibaneko peñaren eguna ospatu zuten bazkideek.

Ondoren, Barañaingo etorbidean daukaten lokaletik atera ziren Katxi Txarangarekin auzotik barna bira emateko. Kaleak musikaz animatu zituzten hala nola geldialdiak burutu zituzten hiru taberneak: Iruñaprost, Zapata eta Bikoka.

Bazkal ordurako peñara bueltatu ziren. Aurten 160 lagun inguru elkartu ziren bazkarian.

Arratsaldeko lehengo orduan

mojitoaren txokoa antolatu zuten Donibane Menditik taldea. Honen bitartez, hilero antolatzen dituzten mendi irteerak burutu ahal izateko dirulaguntza lortu zuten.

Bestaldetik, seiak pasata Diego Garraldak Karaokea prestatu zuen lokalean. Giro aparta sortu zen. Gainera, abestera atera zirenek txupitoak Portu zituzten doan.

Eta eguna amaitzeko, gaueko hamarrak aldera donibaneko Woodstok tabernara abiatu ziren. Bertan, Los Apandadoresen rock



kontzertua ikusi eta eguneko juergari amenera eman zioten. Zalantzarik gabe, egun bikaina pasatu zuten bazkideek eta hauen lagunak.



FM 98.3

EUSKALERRIRATIA.EUS
IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU

Fuga del fuerte San Cristóbal

A lo largo de este otoño, el grupo de montaña Donibane Menditik recorrió en tres etapas el trayecto que hace 80 años realizaron quienes consiguieron huir

del Fuerte San Cristóbal. Además, esta iniciativa estuvo acompañada con la presentación del libro de Fermín Ezkieta Yaben que aborda el mismo tema.



Durante los meses de otoño, el grupo de montaña Donibane Menditik recorrió en tres etapas el trayecto de la Fuga del Fuerte San Cristóbal. La primera de ellas decidieron comenzarla en Donibane ya que la distancia hasta el fuerte era relativamente corta; desde ahí se dirigieron hasta Olave. La segunda partieron de este pueblo y anduvieron hasta el alto de Erro, un poco antes de lo planeado en un principio (llegar hasta Linzoáin). Y el último trayecto lo recorrieron desde este puerto hasta Urepel.

Esta última fue la más concurrida, ya que se juntaron alrededor de 50 personas. Además, contaron con la presencia de Fermín Ezkieta, autor del libro, quien a lo largo del trayecto les fue contando las vivencias que pasaron los tres fugados que consiguieron cruzar la frontera.

Al finalizar este trayecto, re-

gresaron en autobús hasta Eugi donde pararon a comer antes de regresar al barrio.

PRESENTACIÓN DE LIBRO. Por otro lado, en la tarde del miércoles 14 de noviembre el local vecinal San Juan Xar acogió la presentación del libro “La fuga del Monte Ezcaba”. Su autor, Fermín Ezkieta Yaben, habló acerca de su publicación que recoge esta trágica historia de la guerra civil.

Sin lugar a duda, su presentación fue muy amena, interesante y gráfica, ya que la acompañó de fotografías de la fuga.

Los y las asistentes no cesaron de preguntar en su afán de conocer en profundidad esta historia. Se alargó tanto que fue el propio ponente quien tuvo que poner fin a la charla.

FUGA. El 22 de mayo de 1938

tuvo lugar la mayor fuga de presos de una cárcel española; concretamente de la Prisión Central de Pamplona, ubicada en el Fuerte de San Cristóbal. Una fortificación conocida especialmente por las duras condiciones que debía soportar su población reclusa.

De las 795 personas presas que consiguieron dejar atrás aquellos muros, 221 fueron asesinadas y solamente 3 lograron cruzar la frontera y pasar a Francia.

VISITA AL FUERTE. El próximo sábado 16 de febrero Donibane Menditik organizará una excursión por el interior del fuerte San Cristóbal. Esta visita estará guiada, probablemente, por Fermín Ezkieta. Una oportunidad indiscutible para entender las miserias que pasaron todas las personas reclusas en ese penal.

III. Truke Azoka

Datorren abenduaren 14tik 16ra San Juan Xarren burutuko da III. Truke Azoka. Ekimen honen bultzatzailea Donibaneko Maratxa gazte kolektiboa izan da. Eta honen bi kideekin elkarrizketatu gara, Irati eta Idoiarekin hain zuzen ere, gai hontan sakontzeko.



Zergatik bururatu zitzaizuen truke azoka antolatzea?

Eguberrietan, sistema honek kontsumismo basati batean murgiltzera gonbidatzen gaituelako. Askotan gauza asko erosten ditugu erosteagatik, ez beharregatik, kontsumoak kontrolatzen gaituela erakutsiz. Honen aurrean, guk erabakitako kontsumo kontrolatu baten aldeko apustua egin genuen pasaden abenduan lehenengo aldiz eta horretarako auzoan truke-azoka bat antolatu genuen.

Zein da azoka honen helburua?

Eguberrien beharrianik gabeko kontsumo masiboaren aurka, alternatiba gisa ikusten dugu truke-azoka, gazte garen heinean, hamaika alternatiba eskaintzen dizkugularik. Bi helburu nagusi bilatzen ditugu:

- Alde batetik, auzoko gazteon artean erabiltzen ez ditugun gauzak berrerabiltzearen

kontzientzia sustatzea.

- Bestetik, sistemaren ondorioz baztertutako esparru soziala ere kontuan hartu dugu truke-azoka honetan. Norberak jarriko dio balioa hartzen duen objektuari, norberak komenigarri ikusten duena hartuko du truke azokatik.

Zer produktu onartuko dira bertan?

Truke-azkoan berdintasunean oinarrituriko produktuak bakarrik jasoko dira. Merkatuak baldintzatutako genero, arraza, etabarreko desberdintasunak bultzatzen dituzten produktuek ez dute lekurik izanen.

Burutuko duzuen hirugarren edizioa da. Zein da iazko balorazioa?

Iazko balorazioa oso positiboa izan zen. Adin ezberdinetako eta egoera sozial ezberdinetako jendea pasa zen. Aurretik jarritako helburuak bete ziren,

trukearen balioa ulertu zen, eta jabetzaren ideiarekin apurtzea lortu genuen. Produktuei dagokionez, oso anitzak izan ziren, eta guztiak berdintasunean oinarriturikoak. Ahulezi bakarra, arroparekin izan genuen, izan ere, emakumezko arropa askoz gehiago jaso genuen gizonezkoena baino. Aurtengo ediziorako gauzak aldatzen saiatu gara, eta denetarik arropa ekartzeko eskatu dugu.

Amaitzeko, zer egingen duzue soberan geratuko zaizkizuen gauzekin?

Aurreko edizioetan bezala, soberan geratutako produktuak "Paris 365" fundaziora eramanen ditugu. Bertan, erabilerarik gabe geratutako produktuak, berriro merkataturatu, eta erabilera emanen dion edozeinentzat eskuragarri izanen da berriro. Izan ere, azoka honen helburua birziklatzea da, ez etekinik ateratzea.

Olentzero y Mari Domingi llegan a San Juan



Olentzero no será el único protagonista de este año en San Juan ya que estará acompañado por Mari Domingi. Por esta razón, desde la sección cultural de San Juan Xar han decidido sacar una programación completa bajo el nombre “Donibaneko Orantzaro”:

Como ocurrió el año pasado, Olentzero se acercará al barrio nada más y nada menos que tres mañanas distintas. Sin embargo, en esta ocasión no vendrá solo ya que le acompañará su querida

compañera Mari Domingi.

El primer lugar que irán a visitar serán los centros escolares del barrio en la mañana del viernes 21 de diciembre. Después de ese ajetreado día, se marcharán

para volver con energías renovadas el siguiente domingo 23 de diciembre. En esta ocasión, los podremos encontrar a partir de las 12:00h en la Peña Donibane donde entregarán regalos a los y las socias más txikis. Y, cómo no, el mismo día 24 de diciembre tendremos la última oportunidad para verles.

En la mañana de ese lunes se acercarán a dos zonas comerciales de San Juan. A las 11:00h estarán en la esquina de Martín Azpilcueta con San Alberto Magno y a partir de las 12:30h los podremos encontrar en la plaza Monasterio de Azuelo. En ambos casos, los y las más pequeñas podrán disfrutar de un pequeño paseo en burro. Además, la zona estará ambientada con música y talleres infantiles.

Por último, en la tarde del 24 de diciembre tendrá lugar la kalejira habitual que recorre distintas calles céntricas del barrio San Juan. Como de costumbre, saldrá a las 18:00h desde la Plaza Monasterio de Azuelo.

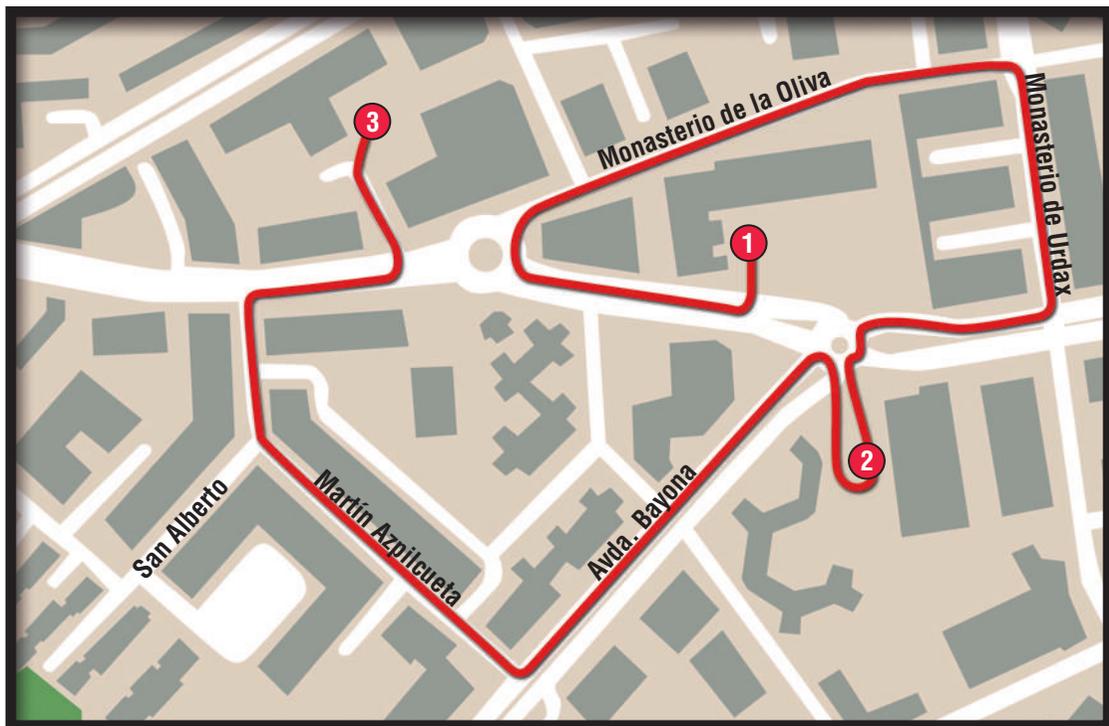
Menú casero diario 12€
de lunes a domingo

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

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

café bar
picasso

Donibaneko Orantzaroren ibilbidea



Abenduaren 24an, astelehena, 18:00etan Azuelo enparantzatik irtengo da Olentzeroren arratsaldeko kalejira (1), hortik Ozone diskotekako errotondara abiatuko da, Oliba Monasterioa, Urdax Monasterioa, Baiona etorbidea, Obispo Irurita enparantza (2), Baiona etorbidea, Martin Azpi-

liqueta, Oliba Monasterioa eta Irantzu Monasterio plazan amaituko da (3).

Arratsaldean geldialdi bakarra burutuko da kalejiraren erdialderantz; Obispo Irurita enparantzaren izanen da.



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



**ESO, BACHILLER
Y UNIVERSIDAD**

Clases de:
Matemáticas | Física
Química | Estadística

**ENSEÑANZA PERSONALIZADA
GRUPOS REDUCIDOS**

Resolvemos a nuestros
alumnos problemas
puntuales por WhatsApp
696 328 084

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

La Navidad llega a la zona de Martín Azpilcueta

Estas navidades celébralas con la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta. No importa si eres vecino, vecina o estás de paso por San Juan. Por el simple hecho de realizar tus compras en los comercios asociados

entrarás en el sorteo de un viaje de fin de semana para dos personas con todo incluido, valorado en 360€, y 4 vales de 200€ cada uno para gastar en los establecimientos de la asociación.



En estas fechas tan señaladas la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta vuelve a salir a la calle para celebrar la Navidad contigo. Un motivo especial para volver a dar color a esta zona comercial situada en el centro de San Juan.

Con este motivo, además de sortear un viaje de fin de semana y 4 vales de 200€ cada uno entre todas las personas que realicen sus compras en los comercios asociados, han elaborado un calendario de actividades pensando en todos los públicos para dar vida tanto al comercio local como al barrio. Además, si os acercáis por la tarde durante estas fechas tendréis la oportunidad de disfrutar de la iluminación que han colocado para decorar la calle.

En las siguientes líneas os informamos acerca de las actividades que han programado para estas navidades.

- Aquellas personas que reali-

cen sus compras del 21 de diciembre al 5 de enero en los comercios asociados entrarán dentro del sorteo de un viaje de fin de semana para 2 personas y 4 vales de 200€ cada uno. Tendrá lugar el próximo martes 8 de enero a las 20:00h, mientras que los premios se entregarán el siguiente jueves 10 de enero; en ambos casos, el evento tendrá lugar frente a la perfumería Lizarraga.

- El 24 de diciembre Olentzero se acercará a esta zona comercial para atender a los y las más pequeñas del barrio. Al igual que en ediciones anteriores, estará de 12:15h a 12:45h en la esquina de Martín Azpilcueta con San Alberto Magno. Y con el fin de no pasar frío, ofrecerán chocolate a quienes se acerquen a saludar al carbonero.
- En la mañana del 29 de

diciembre, a partir de las 11:00h, contarán con un castañero. Qué mejor que comer unas ricas castañas asadas mientras paseas por esta zona. Lo podréis encontrar en la calle Martín Azpilcueta, frente a la Droguería Zalba.

- Y para celebrar la llegada del año nuevo entrante, han organizado una fiesta que dará comienzo el 31 de diciembre a partir de las 10:30h en la esquina de Martín Azpilcueta con San Alberto. A lo largo de la mañana organizarán una gincana por los establecimientos asociados. Además, al mediodía tendrá lugar el gran campanazo así como el concurso del gorro más original, que será premiado con 300€.

La Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta os desea una Feliz Navidad y un próspero año 2019.

hoy
hablamos
con...

Peluquería Itxaso, 30 años contigo

Amigas, amigos, ¡cómo pasa el tiempo! Parece que fue ayer cuando abríamos las puertas de la pelu por primera vez y nos poníamos en marcha con esta aventura. Qué jóvenes éramos y con cuánta ilusión echábamos a andar. Pero el calendario no engaña y de aquella inauguración han pasado nada más y nada menos que ¡30 años! Por el camino hemos vivido muchas cosas, hemos seguido formándonos, hemos aprendido todo lo que hemos podido y no os imagináis cuánta buena gente ha pasado por aquí.

Estas líneas son para agradecer de corazón todo lo compartido con vosotras y vosotros, querida clientela. Gracias por la fidelidad, por las conversaciones, las risas y el cariño. Gracias por acompañarnos a lo largo de estas tres décadas y formar parte del paisaje del ba-

rrío a nuestro lado. Gracias por tanto ratito bueno. Y por los que vendrán, que ojalá sean muchos años ¡Txin txin! ¡Feliz aniversario, peluquería! ¡Felices fiestas y feliz Año Nuevo!

Un gran abrazo,
Itxaso y Maripaz



Lagun maiteak, zeinen azkar pasa den denbora! Atzo bertan izan zela dirudi, ile-apaindegiko atea ireki eta abentura hau martxan jarri genuenean. Gazteak ginen eta ilusioz eman genituen gure lehendabiziko pausuak. Aurten, egutegiak zerbait kontatu

nahi digu, izan ere, 30 urte igarorok dira inaugurazio hartatik. Bide luze honetan gauza asko bizi izan ditugu, formatzen jarraitu dugu eta ahal izan dugun guztia ikasi. Ez duzue imajinatzen zenbat pertsona on pasa diren hemendik!

Honako lerro hauek zuekin konpartitutako guztia bihotzez esker-tzeko eginak dira, bezero horiek. Eskerrik asko erakutsi duzuen leialtasunagatik, izan ditugun elkarriketengatik, barre guztiengatik eta finean emandako maitasunarengatik. Eskerrik asko hiru hamarkada hauetan laguntzeagatik eta auzoko paisaiaren parte gurekin batera izateagatik. Ratiko polit horiengatik, eskerrik asko. Eta etorriko diren guzti horiengatik ere! Txin txin! Zorionak urteurrenarengatik, ile-apaindegi! Jai zoriontsuak eta urte berri on!

Besarkada bat,
Itxaso eta Maripaz

Itxaso

PELUQUERÍA
ESTÉTICA
FOTODEPILACIÓN

Pida su hora



Oferta láser 2019

Axilas.....20,00€
Medias piernas.....40,00€
Piernas enteras.....70,00€

Consulta y prueba gratuita
Doako kontsulta eta frog

c/ Monasterio de la Oliva, 48 · 31011 Pamplona · Tel.: 948 17 68 35

Descubre la Navidad en Alehome

Que los regalos de estas navidades no les dejen indiferentes. Si quieres sorprender e impresionar a los tuyos, acércate a

Alehome (Monasterio de Urdax, 19). Allí encontrarás los regalos originales que estás buscando.

Sueña jugando



Regalos exclusivos



Disfruta decorando



ALEHOME 

Aprende matemáticas y diviértete
con el juego SUMBLOX

EXCLUSIVO EN ALEHOME

www.alehome.es   Alehome

c/ Monasterio de Urdax, 19
31011 PAMPLONA

La artrosis

La artrosis es una enfermedad degenerativa que afecta a las articulaciones. Su presentación en los animales de compañía puede producirse a cualquier edad. Cuando afecta a los animales muy jóvenes debemos sospechar de factores hereditarios como causa del problema.

En primer lugar, debemos conocer cómo está configurada una articulación. Las estructuras que soportan las fuerzas que permiten el movimiento, los huesos, son rígidos y están recubiertos por una superficie sensible, el periostio. Para comprender el grado de sensibilidad basta con apreciar el efecto que nos provoca un golpe en la espinilla.

Estas palancas rígidas son movidas por los músculos y ligamentos que se insertan fuertemente en su estructura.

Está claro que el sistema precisa de un elemento que amortigüe los efectos del movimiento y evite el dolor que causa la fricción entre estructuras óseas. Aquí es donde la naturaleza ha desarrollado un sistema singular por su eficacia.

Las estructuras óseas que coinciden en una articulación están recubiertas por un tejido liso, insensible y perfectamente adaptado para soportar la fricción sin que ello suponga ningún quebranto para nuestros animales (en las personas funciona exactamente igual). Se trata del tejido cartilaginoso, el bien más preciado de las articulaciones.

Los cartílagos estarán sanos y funcionarán a la perfección siempre y cuando permanezcan bañados por el líquido que genera y drena la cápsula articular.

Cualquier agresión que provoque inflamación en las estructuras articulares hará que el líquido que produce la cápsula articular cambie de aspecto y los condrocitos, células que conforman el tejido cartilaginoso, empiecen a sufrir degradación. Este es el fundamento de la artrosis, la causa del dolor y de la pérdida de eficacia de todo el sistema.

Sobrepeso, ejercicio explosivo o incontrolado, enfermedades hereditarias, infecciones, patologías inmunomediadas o metabó-

licas son la causa de la pérdida de este tesoro de la naturaleza.

Perder movilidad, cojear, no querer pasear, evitar saltar o subirse a lugares habituales es siempre motivo de consulta veterinaria. Esperar es sinónimo de empeorar. Cada vez que permitimos el dolor y la inflamación estamos fomentando la degeneración de la articulación provocando que la artrosis degenera las articulaciones de manera irreversible.

En Sanivet Urdax, además del diagnóstico de la enfermedad articular, manejamos su evolución mediante planes individualizados para cada paciente. Incluyen desde el tratamiento farmacológico hasta el control dietético en los casos en los que este sea un factor fundamental del problema, pasando por el establecimiento de planes de rehabilitación y ejercicio encaminados a mantener la movilidad de las articulaciones dañadas.



Sanivet Urdax



Centro Veterinario

Tarjeta sanitaria:



c/ Monasterio de urdax, 43 • 31011 Pamplona • T. 948 10 82 79 | 637 397 031

www.saniveturdax.com - infosaniveturdax@gmail.com

Cuidando la memoria

De todos y todas es sabido que envejecer es sinónimo de fragilidad, de limitaciones. Afecta al cerebro y disminuye la agilidad mental, pero no siempre y menos aún de la misma manera. Hay personas que alcanzan edades muy avanzadas y que, sin embargo, mantienen preservadas sus facultades mentales. El cerebro, al igual que otras partes del cuerpo, puede

ejercitarse.

Recientemente, el centro de salud de San Juan ha puesto en marcha una actividad encaminada a ese fin. Por lo que hemos considerado interesante hablar con dos enfermeras de dicho centro: Aurora Salaberri y Miren Diaz, concretamente son las profesionales encargadas de impartir el taller.

¿Cómo surge la idea de poner en marcha esta actividad en el centro de salud?

Como ya se sabe, el Centro de Salud de San Juan es uno de los firmantes del "PACTO POR LA PERSONA MAYOR DE SAN JUAN". A través de él se ha acordado la puesta en marcha de diversas actividades, entre ellas, aquellas que van encaminadas a promover hábitos saludables que a su vez prevengan el dete-

rioro físico y mental de nuestras personas mayores. De ahí que decidiéramos organizar, en concreto, estos talleres orientados, como su título indica: "Cuidando la memoria".

¿Que objetivos se persigue?

Fundamentalmente, el objetivo que persigue es proporcionar recursos para prevenir, en la medida de lo posible, el deterioro cognitivo.

¿En qué consiste cada taller?

Se explican algunas nociones teóricas sobre la memoria, su funcionamiento... y se dan a conocer distintas técnicas para mantenerla activa. Después, dejamos abierto un espacio de interacción con las personas asistentes. Para terminar, y siempre que haya tiempo, se realiza algún ejercicio práctico. Todo ello tiene lugar en una hora aproximadamente.



Centro de Salud de San Juan Donibaneko Osasun-etxea

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
- Taller para cuidadoras de personas con demencia

- 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)
- Taller para familiares de personas con demencia



Aurora Salaberry y Miren Díaz, enfermeras del Centro de Salud de San Juan

¿Se hace entrega de algún material?

Sí, a cada persona que acude al taller se le proporciona dos folletos informativos: “Qué es la memoria” y “Envejecer... con salud”, así como una batería de ejercicios para hacer de manera particular.

¿Qué requisitos hacen falta para participar?

Sobre todo, tener ganas de aprender y de mantenerse como personas activas y participativas. Tener 75 años o más y, por su-

puesto, residir en barrio de San Juan.

¿En que horario se desarrolla y cómo apuntarse?

El horario es de 12:30h a 13:30h, y tiene lugar en la sala multiusos (planta -1, sótano) del centro de salud. Cabe destacar que son talleres con un máximo de asistencia; concretamente de 20 personas.

Hasta ahora se han llevado a cabo tres ediciones, han coincidido ser los miércoles, pero esto último puede variar.

Lo mas conveniente es que las personas interesadas pregunten y se informen en admisión o con su enfermera.

Por último, ¿deseáis añadir algo más?

Desde estas líneas animamos a que toda persona mayor de 75 años participe en este taller. De esta manera, ejercitará la memoria, aprenderá cosas nuevas y, no menos importante, disfrutará de la compañía de otras personas.

Ikuspuntu.com
 área de diseño gráfico aplicado

Diseño gráfico y editorial
Diseinu grafiko eta editoriala
 revistasaldizkariak, cartelaskartelak, dípticosdiptikoak...

especial
Navidad

Cabalgata de los Reyes Magos en Pamplona

Han pasado 22 años desde que la “Asociación Cabalgata Reyes Magos de Pamplona” comenzara a organizar esta fiesta de epifanía. Un desfile que ha ido aumentando a lo largo de todos estos años tanto en cantidad como en calidad. Por esta razón, nos hemos entrevistado con Fermín J. Lizaur Gómez, presidente de la asociación, con el fin de profundizar sobre la labor que desempeñan.



¿Cuáles fueron los inicios de la Cabalgata de los Reyes Magos en Pamplona?

La primera Cabalgata de Reyes, o por lo menos de la que se tenga constancia, que se organizó en

Pamplona fue el 5 de enero de 1927. La Asociación de la Prensa de Pamplona, actual Asociación de Periodistas de Navarra, fue la encargada de sacar adelante esta iniciativa. Según recoge la

prensa de aquel entonces fue un verdadero éxito.

Este acto se puso en marcha por suscripción popular, se organizó para dar mayor esplendor y a favor de los y las niñas más pobres de la ciudad. En esta línea, la Cabalgata realizó 8 paradas a lo largo del recorrido con el fin de que sus majestades los Reyes Magos pudieran repartir los regalos que llevaban.

Desde entonces, año tras año las calles de Pamplona acogieron la Cabalgata de los Reyes Magos hasta 1937. En esta ocasión, y debido a la Guerra Civil, se suspendió el desfile.

Acabada la guerra, el gobierno otorgó la organización de la Cabalgata al Frente de Juventudes. Aun así, la Asociación de Prensa decidió continuar organizando su propia marcha.

A partir de 1970 la Caja de Ahorros Municipal de Pamplona,



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

*Os desea unas Felices Fiestas
y un feliz y próspero 2019*



Realizado en nuestro taller



bajo la dirección de Miguel Javier Urmeneta, fue la entidad encargada de organizar este evento. Y en 1996 tomamos el relevo con la Asociación Cabalgata Reyes Magos de Pamplona, siendo en 1997 el primer desfile que organizamos. Desde entonces, nuestro grupo se ha convertido en el encargado de sacar adelante este evento en Pamplona.

¿Cómo ha ido evolucionando la Cabalgata a lo largo de todos estos años?

Aunque parezca mentira, hemos creado todo desde cero. La primera vez que organizamos la Cabalgata nos tuvimos que encargar absolutamente de todo.

Nos enfrentamos a un panorama desolador ya que no contábamos con ningún material de las ediciones anteriores. Sin embargo, con mucho esfuerzo y empeño, logramos sacarla adelante.

Debo subrayar que contamos con un equipo maravilloso; gracias a la labor de todas estas personas hemos hecho posible un desfile cada vez más completo y espectacular. Además, a lo largo de todos estos años hemos ido complementando el material. Por ejemplo, todos los años incorporamos piezas nuevas al vestuario exclusivo en Pamplona diseñado por Vicente Galbete. A día de hoy disponemos hasta de

ropajes para vestir las monturas de los Reyes Magos.

Además del vestuario, otro elemento primordial son las carrozas. ¿Dónde las habéis construido?

Las fabricamos en Pamplona. Hace 22 años, tuvimos la genial idea de partir de la base de un autobús de tal manera que se convirtiera en una plataforma con tracción propia y no remolcada por un tractor, estuvieran homologadas y contasen con un seguro. Como curiosidad, os puedo contar que hace años vinieron desde Barcelona para analizar y estudiar cómo eran.

Su diseño, creado por Xabi

ESTAS NAVIDADES, TE LO PONEMOS FÁCIL.



Mariscos de la más alta calidad a tu disposición

Elige entre 2 menús para dos personas para llevar

c/ Virgen de Ujué, 3
948 25 41 20 / 948 25 50 26

EL MOSQUITO

SHARON ESTÉTICA

Tratamientos faciales y corporales
Depilaciones
Manicura y pedicura



Premiamos tu fidelidad

Ofertas especiales para clientas

TARJETAS REGALO

c/ Monasterio de Urdax, 49 bajo
Tif.: 948 278 715/601 334 734 - 31001 PAMPLONA



Garatea, parte de un autobús cortado por la mitad al cual se le han añadido unos alerones laterales para conseguir una plataforma plana más amplia. Las carrozas de los Reyes Magos tienen unas dimensiones de 12 metros de largo y 3 de ancho mientras que el resto son ligeramente más pequeñas. Y aunque siempre son las mismas, año tras año las adaptamos con nuevas decoraciones.

Por otro lado, quiero aprovechar la ocasión para agradecer al Ayuntamiento de Pamplona su disposición, ya que nos cede unas naves donde las podemos guardar a lo largo del año.

Pasemos a hablar de la Asociación Cabalgata Reyes Magos de Pamplona. ¿Cuál es el fin de esta asociación sin ánimo de lucro?

Nuestra asociación, fundada el 15 de mayo de 1996, se creó con el objetivo de impulsar la Cabalgata de Reyes Magos en Pamplona. Sin embargo, según íbamos creciendo comenzamos a organizar otras actividades que fomentaran la ambientación navideña.

¿Quiénes formáis parte de la asociación?

Formamos parte alrededor de 1300 personas dirigidas por una junta directiva. Cualquiera puede

inscribirse ya que nuestra cuota es mínima: 15€ anuales. Aun así, tenemos otra de 35€ y, por supuesto, para quienes lo deseen pueden ingresar una cuantía voluntaria superior.

Respecto a la Cabalgata, ¿quiénes salen en el desfile?

Pueden participar en la cabalgata todas aquellas personas inscritas mayores de 15 años. Abrimos la fecha el primer lunes de la segunda quincena de octubre y ahora, rondaremos las 530 personas. Hacemos todos los esfuerzos para que todas puedan salir ese día.

Has comentado recientemente que organizáis otras activida-



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

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



des, ¿cuáles son?

Sí, como he dicho antes, aunque nuestro objetivo principal era impulsar la Cabalgata, a lo largo de todos estos años hemos ido ampliando horizontes.

A día de hoy organizamos otras actividades de ambientación navideña como la recogida de cartas llevada a cabo por los Carteros Reales o los pasacalles de los abanderados previos al 5 de enero. Además, organizamos una serie de concursos que abordan distintas áreas: redacción, dibujo, fotografía, roscos de reyes, vídeos... Tampoco podemos dejar de lado el galardón

que entregamos todos los años: el "Haba de oro".

Por otro lado, organizamos una fiesta de clausura en el Hotel Tres Reyes de Pamplona al mes de la llegada de los Reyes Magos. Un evento muy bonito y familiar donde homenajeamos a determinadas personas -el año pasado una de ellas fue la cantante Amaia Romero-, agradecemos a los patrocinadores y entregamos los premios de los concursos que hemos organizado durante las navidades.

Acabas de mencionar el "Haba de oro". ¿Nos puedes adelantar a quién se lo daréis este año?

No lo puedo decir porque no lo sé. Esto lleva su proceso, y este año el jurado está convocado para el 12 de diciembre. En este día presentarán sus propuestas y decidirán a que entidad o persona entregarán el galardón. Y al igual que en ediciones anteriores, el próximo 3 de enero, el alcalde de Pamplona entregará el "Haba de oro" en el salón noble del ayuntamiento de Pamplona.

Demos paso a lo personal. Me imagino que estas fechas para ti serán muy significativas. ¿Cómo vives esta época del año?

Muy ajetreado. A pesar de que

¡Felices Fiestas!

SERGIO X IRISARRI
PELUQUERO

Plaza M^o Azuelo 1, trasera · 31011 PAMPLONA
Telf.: 948 59 11 28 / 684 142 351 · irisarri.m@gmail.com

BAR GARTXOT

PINCHOS Y COMIDA CASERA
MENÚ DEL DÍA de lunes a viernes

ETXEKO PINTXO ETA JANARIA
astelehenetik ostiralera EGUNEKO MENUA

c/ San Alberto Magno, 10 bajo
31011 Pamplona - Iruña
Telf.: 948 251 050 · www.bargartxot.com



cada año comenzamos a preparar la Cabalgata a los pocos días de haber acabado la anterior, cuando llegan estas fechas el trabajo se incrementa exponencialmente ya que es nuestra receta final. Pero tiene su recompensa, no hay nada más gratificante que ver las sonrisas en las caras de las personas y el júbilo que se palpa en el ambiente con la llegada de los Reyes Magos.

¿Con qué parte del recorrido de la Cabalgata de Pamplona te quedarías en especial?

El momento más maravilloso de todo el recorrido es la llegada de los Reyes Magos a Pamplona

por la zona de la Magdalena. Ver llegar la comitiva real entre las murallas hasta el portal de Francia donde tras una conversación entre el primer caballista con el heraldo para que bajen el portón y les abran las puertas de la ciudad y puedan acceder a ella no tiene precio. Es más, el año pasado el New York Times seleccionó una foto de este momento para publicarla en una sección dedicada a todas las fiestas de las epifanías del mundo.

Para acabar esta entrevista, ¿quieres añadir algo más?

La gran satisfacción que tengo por todo lo que hemos creado a

lo largo de los 22 años que llevamos con la asociación. También, quiero aprovechar la ocasión para invitar al lectorado a que se animen a participar tanto en los concursos que hemos organizado como colaborar con nuestra asociación para que esta siga creciendo.

Tampoco quiero dejar de lado el agradecimiento al Ayuntamiento de Pamplona por su apoyo logístico y económico así como a todos los patrocinadores, ya que sin su aportación no sería posible cubrir los innumerables gastos que conlleva la organización de la Cabalgata.



Elvira Oyón Peletera

Os desea
¡¡felices fiestas!!

- Confección a medida
- Transformaciones
- Arreglos en todo tipo de piel

Martín Azpilcueta, 5 | 31011 Pamplona
T. 948 263 825 / 646 970 979 | helbira@hotmail.es

algo se
cuece

Mazapanes



Ingredientes:

250gr. de almendra
molida cruda
250gr. de azúcar glas
1 patata pequeña
1/2 zumo de limón
ralladura de limón
(alrededor de 22 figuritas)

En este ejemplar os proponemos un clásico de la Navidad: el mazapán. Un dulce sencillo de elaborar a base de almendras y azúcar. Además, lo podemos convertir en una actividad ideal para elaborarla con los y las más pequeñas de la casa.

En primer lugar ponemos a hervir una patata pequeña. Mientras tanto, aprovecharemos este tiempo muerto para ir moliendo la almendra cruda. Por otro lado, separaremos la yema de la clara y la reservaremos para el último paso de la receta. Y la clara la batiremos al punto de nieve mientras esperamos a que se enfríe la patata.

Ahora, añadiremos todos los ingredientes en un bol: la almendra molida, la patata cocida desmenuzada, el azúcar glas, la clara, el zumo de medio limón y un poco de ralladura de la piel del limón.

El siguiente paso consistirá en amasar bien todo con las manos hasta conseguir una masa de pasta homogénea. Cuando lo hayamos conseguido, haremos una bola, la envolveremos con papel film y la dejaremos reposar a temperatura ambiente alrededor de 30 minutos.

Pasado ese tiempo, nos quedará la parte más entretenida: coger pequeños trozos de masa y moldearlo a nuestro gusto. Podremos hacer simples óvalos o distintas figuritas para los y las más atrevidas. Cuando las tengamos preparadas, y con el horno precalentado a 180°C, colocaremos todos los mazapanillos en una bandeja de horno, los pintaremos con la yema de huevo que habíamos retirado anteriormente y lo hornearemos alrededor de 10 minutos. Es importante vigilar bien este momento para que las figuritas no se doren más de lo debido.

Por último, sólo quedará esperar a que se enfríen y ofrecerlos en una bonita bandeja a nuestros y nuestras comensales.

¡Felices fiestas!

La despensa
de Lupe
alimentación - frutería

c/ M^o de Irache, 35 · 31011 Pamplona · Telf: 644 886 260

catering * colectividades

Zorionak
eta urte
berri on!!



comida para llevar

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



**¡Feliz Navidad!
Zorionak eta
urte berri-ön!**

Carnicería FERNANDEZ. Pasaje Zakartín · 31001 Pamplona · Tel. 948 224 962



Carnicería BOSCO II. C. Monasterio Irache · 31011 Pamplona · Tel. 948 275 552

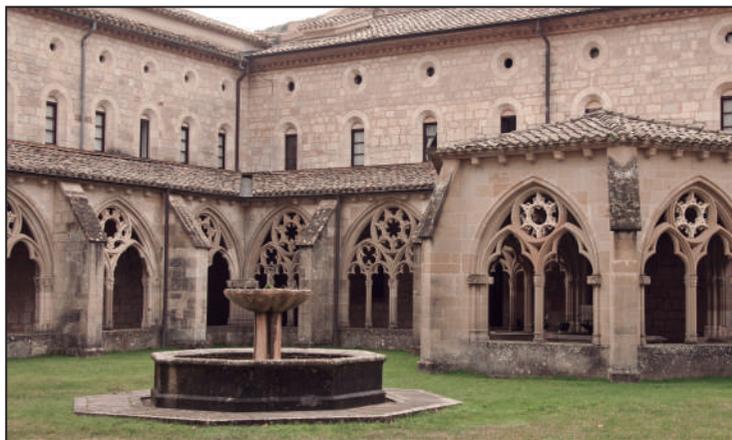


Más de 35 años
con la misma profesionalidad
e ilusión del primer día

Carnicería BOSCO. C. San Juan Bosco · 31007 Pamplona · Tel. 948 271 558



Itinerario por el cañón de



Recorrido: 7,7 km
Desnivel: 342 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:45h

Cómo llegar

Tomamos la autovía A 12 dirección Logroño. Poco antes de llegar a Estella cogemos la salida 34, concretamente la NA-7320 dirección Alloz. Continuamos hasta Abarzuza y, sobrepasado el pueblo nos dirigimos por una carretera local hasta llegar al Monasterio de Irantzu.

La ruta que os proponemos en este número consiste en un sendero local que transcurre en torno al cañón del río Irantzu. Un itinerario circular balizado y sencillo de realizar con la familia. Aun así, aconsejamos no recorrer el trayecto tras días de lluvia ya que puede ocasionar complicaciones en alguno de sus tramos.

Antes de llegar al Monasterio de Irantzu encontraremos un parking a nuestra derecha donde podremos aparcar. Cogemos la mochila que hemos preparado para realizar este trayecto y comenzamos la marcha por el camino que veremos junto a dos paneles informativos.

Andaremos alrededor de 20 minutos junto al río Irantzu hasta

llegar a un paso de animales, lo sorteamos y continuamos la marcha por el cañón otros 20 minutos más hasta llegar a una bifurcación. En este punto tomaremos el desvío de la derecha.

A partir de este momento comenzará un ascenso pronunciado que transcurre por un espectacular hayedo. Al finalizar la subida, que se prolonga durante

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



1ª RED INMOBILIARIA

Especialistas en colgar el cartel de

VENDIDO

www.lookandfind.es

Monasterio de la Oliva, 60 - 31011 Pamplona
 Telf.: 948 19 72 27 - e-mail: na-pamplona@lookandfind.es

el río Irantzu



un kilómetro y medio, aproximadamente, llegaremos a otra bifurcación. Si seguimos de frente nos conducirá hasta Dulanz, pero en nuestro caso tomaremos el camino de la derecha, dirección al puerto de Arantzandia.

Después de haber recorrido otros 20 minutos llegaremos a una zona donde el camino parece disiparse. Pero si nos fijamos bien, encontraremos una señal de madera clavada a un árbol que nos guiará hacia la derecha. Así que continuaremos ascendiendo otros 10 minutos hasta sobrepasar unas moles de piedra que encontraremos a los dos

lados del camino. Y desde aquí comenzaremos la bajada por un sendero que transcurre entre hayas y bojés, principalmente.

Cuando lleguemos a la siguiente bifurcación continuaremos la marcha de frente por un sendero estrecho paralelo al hayedo y que nos irá acercando al Monasterio de Irantzu poco a poco.

Al llegar a la próxima bifurcación nos desviaremos por la izquierda haciendo caso a las balizas de color naranja que empezaremos a ver en distintos puntos del trayecto. Seguiremos descendiendo por un escampa-

do pedregoso hacia la falda de la montaña hasta que, a los pocos minutos, volveremos a introducirnos en un bosque precioso poblado por hayas y robles. Es en este punto donde deberemos prestar una atención especial a las balizas ya que en algún momento nos pueden saltar dudas de la continuidad del camino.

La última media hora, aproximadamente, continuaremos el itinerario por un camino estrecho que pasa por un robledal hasta llegar finalmente a nuestro punto de partida, el Monasterio de Irantzu. Sin lugar a duda, un paraje que no podéis dejar de visitar.

Escuela de Masaje y Técnicas Manuales
Centro de Yoga, Pilates...
Bienestar Físico y Mental

Monasterio de Urdax, 17-19 • 31011 Pamplona-Iruña
948 26 86 14 / 648 18 84 07 • surya@centrosurya.com
www.centrosurya.com

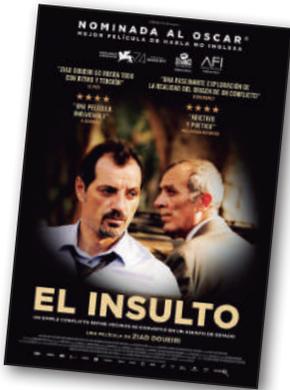
Tienda, catas,
cursos, distribución...

BEER KUPELA Zorionak!!

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

La Biblioteca de Yamagu Yamaguchiko Liburu

Adulto / Helduentzat

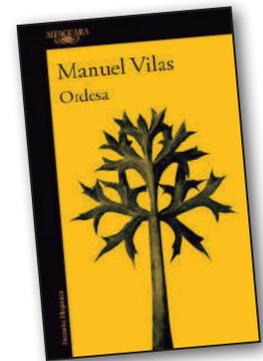


El insulto (DVD). Director Ziad Doueiri. DVD INS

Un incidente sin importancia hace que un vecino insulte a otro. Este es el pretexto que utiliza el director para hablarnos del conflicto entre cristianos libaneses y palestinos en el actual Beirut. El enfrentamiento provoca una serie de reacciones en cadena que escapan de las manos de los dos protagonistas y al mismo tiempo reflejan los problemas étnico-religiosos entre las dos comunidades. En el fondo se nos está hablando del trágico pasado de un país y de la reconciliación nacional. Todo ello con un ritmo narrativo ágil y dinámico, que hace que la película, además de interesante, resulte muy amena.

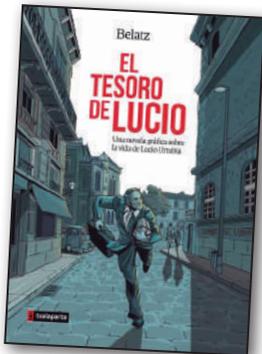
Ordesa, de Manuel Vilas. Alfaguara, 2018. 387 p. N VILAS

El escritor aragonés rememora la historia de sus padres, ya fallecidos, de una forma entrañable. Manuel Vilas habla sin pudor de su ruptura matrimonial, de su relación con sus dos hijos, de sus manías..., y en todo momento tiene presente la ausencia de sus padres. En palabras del crítico de Babelia Carlos Pardo Manuel Vilas "narra el desmoronamiento de su vida", eso sí, sin renunciar a su sentido del humor.



El tesoro de Lucio: una novela gráfica sobre la vida de Lucio Urtubia, de Mikel Santos (Belatz). Txalaparta, 2018. 138 p. C SANTOS 10

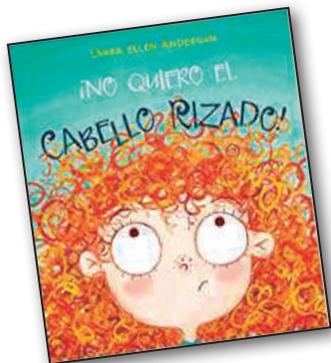
Basándose en interminables charlas y entrevistas con el anarquista navarro Lucio Urtubia, Belatz recrea con nitidez y minuciosidad las acciones, lugares, personajes, sucesos y atmósferas que han marcado la vida de Lucio. Desde su dura infancia y juventud en Cascante hasta su periplo por Francia. Un personaje de carne y hueso que parece el protagonista de una película de aventuras. Un buen complemento a la lectura de este estupendo cómic es el documental Lucio, dirigido por Aitor Arregi y Jose Mari Goenaga en 2007, y que también podéis encontrar en la biblioteca.



chi te recomienda...

tegiak gomendatzen dizu...

Infantil / Haurrentzat

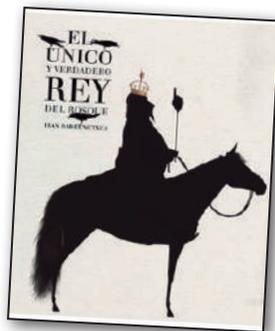


No quiero el cabello rizado, de Laura Ellen Anderson. Picarona, 2017. 24 p. I1 AND

La protagonista del libro es una niña pelirroja de cabellos ensortijados. Una niña que no quiere tener el pelo rizado. Intenta por todos los medios conseguir que su pelo sea liso: globos, esparadrapo, libros, amigos estirándole de los mechones de pelo... Nada funciona y nuestra narradora pasa de estar enfadada a estar triste y posteriormente resignada. Finalmente, tras el encuentro con una niña de pelo liso que desearía tener bucles como los suyos, se acabará dando cuenta de que hay que aceptarnos tal y como somos, y de que su pelo es bonito tal y como es. El libro aborda el tema de la aceptación de uno mismo de una forma natural y divertida.

El único y verdadero rey del bosque, de Iban Barrenetxea. A buen paso, 2013, 71 p. I2 BAR

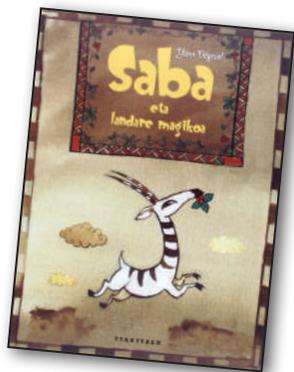
Es el último día de otoño en el bosque de abedules perdido allá en el norte, donde en una minúscula casita de madera viven los hermanos Jaska, Kaspar y Masia. Justo al amanecer del nuevo día está a punto de desatarse una concatenación de acontecimientos que llevará a cambiar por completo sus vidas y también las de alguien más. Jaska es tan alto como tonto, Kaspar, tan presumido y bajito como miedoso, y Masia, una mujer práctica y decidida, que hoy quiere hacerse una bufanda de piel de zorro y que, por esta razón, ha enviado sus hermanos al bosque. A la prosa rica y elegante de Iban Barrenetxea se añaden unas preciosas ilustraciones que marcan el ritmo de la historia.



Saba eta landare magikoa, de Yann Dégruel. Ttartalo, 2013. 32 p. IC DEG

Afrikako ipuin tradizional batean oinarritutako komikia. Aiton bat bere tribuko hurrei istorio bat kontatzen hasiko zaie txabola batean: kafearen istorioa. Saba izeneko neskato batek eta Kafe izeneko Abisiniako ahuntz basati batek landare magiko bat aurkituko dute. Gorabehera batzuen ondoren, kafe izena emango diote landare magikoari, eta aurkikuntzak euren bizimodua aldatuko du.

Azaleko istorioa "sakonago" irakurtzen badugu igarriko dugu pertsonaia bakoitzak ezaugarri unibertsalago batzuk irudikatzen dutela. Hau dela eta haurrak hauekin errazago identifikatuko dira eta ipuinan murgilduko dira. Marrazki oso landuak eta erakargarriak umeentzat.



Hagamos nuestras postales navideñas

La Navidad es la época del año en la que más celebraciones familiares hay, especialmente con los niños y niñas, que se convierten en protagonistas de las

fiestas. Por eso, la unidad didáctica que os proponemos en ésta edición consiste en la elaboración de diversas postales navideñas muy fáciles de hacer.



Es cierto que en el mercado podemos encontrar un sinfín de tarjetas originales para felicitar la Navidad. Pero, ¡qué mejor que una postal navideña elaborada por nuestra cuenta! Sin lugar a duda, la felicitación adquirirá un valor sentimental especial para quien la reciba ya que contará con todo el amor y cariño que han puesto a la hora de diseñarla.

Además, con esta dinámica conseguiremos un doble objetivo. Por un lado, el entretenimiento y, por otro, el desarrollo de la motricidad y la expresión plástica.

A continuación, os proponemos tres diseños que podrán realizar los y las más pequeñas de la casa.

Materiales

- Cartulinas de colores
- Tijeras
- Botones
- Fieltros de colores
- Pegamento

Cómo se hace

En cualquiera de las modalidades doblaremos las cartulinas por la mitad e interactuaremos sobre la carátula de la portada.

BOTONES. Resultan muy originales y fáciles de hacer. Sólo necesitaremos conseguir botones, preferiblemente de colores navideños como pueden ser blancos, rojos o verdes, y los iremos pegando encima de una cartulina creando diferentes for-

mas: muñecos de nieve, árboles de navidad...

Además, podremos decorarla añadiendo, por ejemplo, un fieltro de color rojo con forma de gorro para pegarlo encima de la cabeza de un muñeco de nieve. Un pequeño detalle que hará destacar.

FIELTRO. En este caso, recortaremos diferentes formas en fieltros los fieltros de colores como hojas de acebo, estrellas, bolas de nieve... y crearemos un pequeño collage encima de la cartulina. Si superponemos la misma figura, por ejemplo dos pinos, pero siendo uno más pequeño que el otro dará un efecto óptico más vistoso a la postal.

¡Felices fiestas!

Tu agencia de viajes del barrio

c/ M^o de la Oliva, 54 | 31011 PAMPLONA | Telf.: 948 19 70 99

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

hola Mila esker Muchas gracias Hasta la próxima

PLANYCOP

Más de 40 años a tu servicio
40 urte zure zerbitzura



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

BIAK

LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS.

WWW.GRAFICASBIAK.COM

Pol. Ind. Talluntxe II, C/A - n^o 52 31110 NOAIN - NAVARRA • Telfs. 948 23 43 12 - 948 23 43 16 - Fax: 948 24 98 50 • E-mail: biak@graficasbiak.com

Urte berri on!

CARPINTERIA DONIBANE

Especialistas en resolver tus problemas de carpintería en el hogar

Armarios empotrados
Suelos · Rodapiés · Puertas
Reparación de todo tipo de mobiliario...

c/ Martín Azpilcueta, 15 bajo · 31011 Pamplona Iruña
Tif./Fax: 948 25 36 93 · 649 29 68 91
info@carpinteriadonibane.es



2018 Navidad 19 Eguberriak



en la zona **Martín Azpilcueta**

**OLENTZERO Y
CHOCOLATA
OLENTZERO ETA
TXOKOLATA**

(colabora San Juan Xar laguntzen du)

24 DE DICIEMBRE
a las 11:00h
en Martín Azpilcueta
esquina con
San Alberto Magno

**CASTAÑO
GAZTAIN-SALTZAILEA**

29 DE DICIEMBRE
a partir de las 11:00h
en Martín Azpilcueta 11

**Sorteo de 4 VALES
DE COMPRA DE 200€
y UN VIAJE PARA 2
PERSONAS (val. en 360€)
200€-ko 4 EROSKETA
BALÈren zozketa eta 2
PERTSONENTZAKO BIDAIA
(360€tan baloratua)**

**CAMPANAZO
FIN DE AÑO
URTE AMAIERAKO
KANPANADA**

31 DE DICIEMBRE
de 10:30h a 13:30h
en el reloj de Martín Azpilcueta
esquina con San Alberto Magno
A las 12:00h gran campanazo
y premio al gorro
más original (300€)

Iluminamos la zona comercial | Zonalde komertzialaren argizketa

ORGANIZA:
ANTOLATZEN DU:

Reparto de boletos: del 21 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO | SORTEO: 8 de enero de 2019 a las 20:00h en Lizarraga
Bases en los establecimientos asociados

COLABORAN / LAGUNTZEN DUTE:

