

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

46. zka

por Verano

junio 2025





TECKEL
•PELUQUERIA CANINA•

Monasterio de Urdax, 19
31011 Pamplona
☎ 948 17 50 01
📞 695 822 746
📱 Peluqueriacaninapamplona

Kendal

tu cafetería en Ermitagaña

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

ika

👉da honetan zure euskara freskatu nahi baduzu... 🍷

ika te lo explika.
Hizkuntza ulertuz, euskara ikasi.



ARTURO CAMPIÓN EUSKALTEGIA
Comedias Kalea 14
948 222 246

BARAÑAIN SAHATS EUSKALTEGIA
Harandeko etorbidea 2. behe
948 188 325

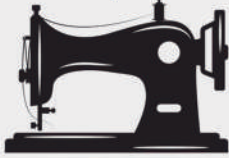
ATARRABIA EUSKALTEGIA
Kale Nagusia 10/12. behe
948 332 660

EUSKALDUNIKATE IKA.EUS

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



BERNINA Navarra
AINAGA máquinas de coser



- Venta y reparación de máquinas de coser
- Cursos de iniciación a la costura y patchwork
- Material de costura
- Amplia gama de telas
- Productos de mercería

WWW.BERNINANAVARRA.COM  BERNINANAVARRA  BERNINA NAVARRA

Calle de la Asunción, 6, bajo | 31011 PAMPLONA | T. 625 522 960



MURALES Y DIBUJOS

CLARA URA 
671 907 860
claraura@gmail.com

Escaparates, muros interiores o exteriores, láminas, digitales,...

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-13 El pacto informa 14-15 Hoy hablamos con... 16
El rincón saludable 18-19 Especial San Fermín 20-23 Algo se cuece 24 dRutas 26-27 Cultura 28-29
Jolasean 30

Sumario



Iturargi, creando comunidad

Esta primavera se ha puesto en marcha Iturargi, la 5. Comunidad Energética de Pamplona



San Juan en fiestas

Presentación del programa festivo y del protocolo contra las agresiones sexistas



Mercado de Ermita-gaña

16



La gaita: el alma musical de San Fermín

Entrevista a Ekaitz Santazilia

20-23



Ajoblanco malagueño

24



Arena mágica

30

9-12

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Ekaitz Santazilla,
Iturargi, Pauma,
Sanjuanxar, Pacto e
Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Imagraf

DEPÓSITO LEGAL
NA 1981-2013

Agur Angel, agur

Martxoaren 13ko arratsaldean dozenaka lagun elkartu ziren Martin Azpilkueta kalean aurkitzen zen okindegiaren aurrean. Loreak eskuetan eta malkoak begietan agerian utziz, auzokide, lagun eta senideek, isiltasunean, omenaldi berezi bat eskaini zioten.

Lore eskaintza hura izan zen senideek Berruetari azken agurra emateko aukeratu zuten modua; sufrimenduz, babesgabetasun eta ezintasunez beteriko 21 urte luzeek markatutako etapa honi amaiera emateko ekitaldi hunkigarria, hain zuzen ere.

Aitziberrek hitza hartu zuen ekitaldiari amaiera emanez, bat-batean eta laburki, auzoari eskerrak eman zizkion urte haueta zehar erakutsitako baldintzarik gabeko laguntzagatik.





Donibaneko kuadrilen eguna

Pasa den apirilaren 26an, larunbata, auzo honek Donibaneko Kuadrillen Eguna ospatu zuen. Adin desberdinetako kuadrilak eta lagunak elkarrekin disfrutatzeko aukera paregabea izan zutela azpimarratu ziguten bizi-lagun oro.

Aurtengo goiza berezia izan zen; 12:00ak pasata San Juan Xarrek Auzo Elkarteak bere 50.

urteurrena ospatzeko prestatutako dokumentala aurkeztu zien Civikaneko areto nagusian bertarututako persona guztiei, 100 lagun inguru. Proiektzioa amaitu ondoren, bertan parte hartu zuten lagunak eta ikusleen arteko solasaldia burutu zuten, Auzo Elkartearekin batera bizitako esperientziak partekatuz.

Eguerdian, bazkaria ospatu

zen Donibane Kirol Elkartean. Bertan, 200 lagunek auzoko sukaldariek prestatutako paella dastatu zuten. Bazkalostean, Oinutsik taldeak musika emanaldia eman zuen.

Eta kontzertu hura amaitzerakoan, auzoko kaleetatik Donibane Txarangarekin kalejiran ibili ziren ohiko tabernetan geldialdiak eginez.



Chapa & Pintura

San Juan - Donibane

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

**¡¡Ahora también
te podremos
atender en
nuestras nuevas
instalaciones
de Orkoien!!**



948 91 14 91 - 685 806 702
Pol. Ind. Mendikur, Nave 13
31160 Orkoien, Navarra

www.satorigarage.com

Iturargi, creando comunidad



Esta primavera ha florecido Iturargi, la Comunidad Energética de San Juan e Iturrama. Con la creación de esta asociación ya son 5 las Comunidades Energéticas que están en funcionamiento en Pamplona. Un proyecto vanguardista que ha suscitado nuestra atención y razón por la cual nos hemos reunido con Josu, uno de los miembros del grupo motor de Iturargi.



¿Cómo nace Iturargi?

Iturargi es un proyecto que surge y se enmarca dentro de una iniciativa promovida por el Ayuntamiento de Pamplona para la creación de comunidades energéticas en los diferentes barrios con el fin de compartir, gestionar y promover acciones que contribuyan a la transición energética.

¿Qué objetivos persigue?

Quizá antes debería aclarar qué es una Comunidad Energética. Se denomina así a aquella entidad que promueve proyectos relacionados con la energía, como por ejemplo producción y consumo a través de energías renovables a pequeña escala.

Así que diría que el objetivo principal no es otro que el de ofrecer beneficios medioambientales, económicos y sociales tanto a las personas asociadas como al barrio donde realiza su actividad. Una herramienta clave, creo yo, en la lucha contra el cambio climático y la Transición

Energética, que también favorecerá nuestro empoderamiento, autonomía y capacidad en la gestión de la energía que consumimos.

¿En qué momento se encuentra la asociación?

El grupo motor lleva varios meses trabajando y acabamos de establecer los estatutos que constituirán de forma oficial nuestra asociación. Por eso, hace unas semanas comenzamos a presentar nuestro proyecto al vecindario de San Juan. Además, en los próximos meses impulsaremos talleres y actividades para que los y las consumidoras seamos conscientes tanto del consumo energético como de su gestión. Es decir, para aprender a leer la factura de la luz o plantearnos un posible cambio de hábitos de consumo, entre otras cosas.

¿Tenéis algún proyecto en marcha?

Sí, está proyectado la construcción de una instalación fotovoltaica de 100kW en el C. P. Iturrama.

Un proyecto de autoconsumo donde los y las socias que deseen podrán beneficiarse de los recursos energéticos que esta ofrezca. Además, no puedo pasar por alto que será el Ayuntamiento quien costee su instalación.

En esta línea, desde Iturargi pretendemos que en un futuro próximo este proyecto se convierta en la semilla que impulse nuevas instalaciones en los diferentes tejados del barrio.

No podemos despedirnos sin antes saber de qué manera las personas interesadas se pueden poner en contacto con Iturargi.

Hemos creado un correo electrónico (iturargi@gmail.com) y un grupo de Whatsapp (QR) para que cualquier persona tenga la posibilidad de acceder y exponer todas aquellas dudas que, posteriormente, resolveremos. Así que si tienes interés, ya sea a nivel individual, colectivo o como PYME, no dudes en contactar con nuestra asociación.



Somos un comercio familiar que apuesta por los productos Km 0 y de proximidad asegurando así la máxima calidad para nuestros clientes.



📍 Cuesta de Santo Domingo s/nº
31001 Pamplona

☎ 948 22 99 71

📞 616 346 052

✉ carnedenavarra@gmail.com

📍 Monasterio de la Oliva, 3
31011 Pamplona

☎ 948 26 29 45

📞 600 717 422

✉ pedidos@carniceriaazcona.com



📍 Calle Real, 37
31110 Noáin

☎ 948 31 84 60

📞 600 717 422

✉ pedidos@carniceriaazcona.com



La soledad en positivo

¿Se puede vivir la soledad de manera positiva? ¿Hay algo de positivo en la soledad? Vivimos en la era de la eterna felicidad, de la positividad constante, donde el “quien quiere puede, levántate y sonríe” están más presentes que nunca. Pero esta idea siempre arrastra otra: la soledad.



Hoy en día, vivimos en una sociedad en la que resulta bastante difícil mostrarse triste, provocando a su vez una mayor soledad y desasosiego. Constantemente recibimos mensajes que nos dicen cómo ser felices; sin embargo, en innumerables ocasiones no lo conseguimos. Es entonces cuando se crea una situación que puede resultar muy frustrante y dolorosa, llevándonos incluso a sentirnos responsables por

no lograr estar bien.

Desde el programa Siempre Acompañados tienen muy claro los efectos negativos e incapacitantes que tiene esta presión por estar felices en todo momento. Son conscientes de que la vida golpea fuerte en muchas ocasiones y no siempre se puede llegar a alcanzar unas emociones agradables tan fácilmente. Las situaciones complicadas tienen, y deben tener, su tiempo, res-

petando el ritmo propio de cada persona. El dolor no entiende de prisa y ellas, como profesionales, tampoco.

Asimismo, también saben que se puede volver a empezar una y mil veces en la vida. Siempre hay una posible solución para lo que nos duele y nos encierra. En nuestro interior residen fortalezas y capacidades (aunque a veces no las veamos) para seguir adelante, para volver a conectarnos con personas; para volver a sentir que vivir merece la pena. En definitiva, siempre estamos a tiempo de tener una mejor vida. Quizás no una vida totalmente feliz, pero sí una vida con un poco más de esperanza, con nuevos proyectos, donde encontremos un poco más de sentido a nuestro día a día. Y esto ya es conseguir mucho.

Por eso, en Siempre Acompañados, conscientes de todas estas dificultades, siguen apostando por la comunidad, por generar sentimiento de pertenencia a un grupo. Al fin y al cabo, por cambiar el yo por el nosotros y nosotros.



Apoyamos a personas mayores en situación de soledad

618 950 920

Siempre 10 años Acompañados

Programa de Personas Mayores



soledad.pamplona@pauma.es Centro Convive Oskia. c/ Virgen de Oskia, s/n

San Juan en fiestas

No queda nada para una de las citas más esperadas en este barrio. El próximo fin de semana, 20, 21 y 22 de junio, Donibane celebrará sus populares fiestas. Tres intensos días en los que, esperamos, resalte la alegría y la pluralidad que define a este vecindario. Tres días repletos de actividades gracias a la ardua labor del movimiento vecinal y la participación de muchas otras

personas que, año tras año, se encargan de diseñar un programa lo más plural posible.

Asimismo, desde la edición de esta revista esperamos y deseamos que durante las fiestas este barrio que late con fuerza viváis momentos inolvidables. Eso sí, promoviendo en todo momento un ambiente respetuoso, seguro y acogedor para todas las personas. Gora Donibaneko jaiak!

VIERNES 20 de junio

11:30h. **MÚSICA CON SOLERA. ¡LA FIESTA TAMBIÉN ES PARA TI!** En la Vaguada, organizado por Solera Asistencial.

18:00h. **DESFILE DE MAYORDOM@S, KILIKIS, GIGANTES, GAITEROS, FANFARRE, ETC.**, desde el local vecinal San Juan Xar hasta la Vaguada, por Avda. Bayona, Martin Azpilcueta y San Alberto Magno.

18:00h. **SALSOTECA Y NOCHE DE CLÁSICOS Y NUEVOS HITS CON DJ ALEJANDRO**, en el bar Sauva hasta las 02:00h.

18:30h. **¡BIENVENID@S AL BARRIO!** Entrega de pañuelos a l@s nacid@s entre junio de 2024 y junio de 2025, en la Vaguada.

19:00h. **CHUPINAZO**, pregón y, a continuación, entrega de premios del concurso de carteles de fiestas de



2025 en la Vaguada.

19:00h. **MÚSICA CHILL HOUSE**, en la trasera del Bar Cafe Cream hasta las 23:00h.

19:30h. **BAILE DE L@S MAYORDOM@S**, en la Vaguada.

20:00h. **PASACALLES CON KANTUZ, GAITER@S Y TRIKITILARIS**, desde la Vaguada recorriendo las distintas calles del barrio.

20:00h. **UNA NOCHE DE SAXOFÓN, MAGIA Y SABOR**, en el bar Katiuska hasta las 22:30h.

20:00h. **TORICOS DE RUEDAS**, en la plaza Azuelo.

20:30h. **CONCIERTO DEL GRAN RITXARSON**, en la plaza Azuelo.

22:00h. **BAILES REGIONALES Y BAILE DE LA ERA**, con l@s gaiter@s del barrio. En la Vaguada.

22:15h. **TORICO DE FUEGO**, en la Vaguada.

23:00h. **CONCIERTOS**, en la Vaguada.

- AJOU

- STREETWISE

- BURUTIK

23:00h. **DJ**, en la trasera del Café Cream.

SÁBADO 21 de junio

09:30h. DIANAS CON GAITE-R@S, por las calles del barrio.

10:00h. CONCURSO INFANTIL DE DIBUJO Y PINTURA, en el Taller Aceña-Olmedo (c/ Mº de Fitero, 16). Se facilitará el material necesario.

Tema: Fiestas de San Juan - Donibaneko Jaiak
Inscripción: En el momento, en orden de llegada

10:30h. PREPARACIÓN DE PANCARTA TXIKI, en la Peña Donibane.

10:30h. TALLER SORPRESA PARA L@S TXIKIS, en la plaza Azuelo, de la mano de CRPS Arga.

11:00h. TORNEO DE MUS, en la trasera del Café Cream.

11:00h. DESFILE DE GIGANTES Y KILIKIS, plaza Asunción, Martín Azpilcueta, Av. Bayona, parada Peña Donibane, plaza Azuelo y plaza Asunción

12:00h. HINCHABLES Y TALLERES INFANTILES, junto a la Peña Donibane.

12:00h. PASACALLES CON KANTUZ Y FANFARXAR, desde el local vecinal San Juan Xar, recorriendo las distintas calles del barrio hasta la Vaguada, recorriendo las calles del barrio.

12:00h. PASACALLES CON L@S GAITE-R@S, desde el Monasterio de



Irache por las distintas calles del barrio.

12:00h. XXVIII CONCURSO DE CALDERETES, en la Vaguada. El jurado degustará los calderetes a las 14:30hrs. Se prestarán las mesas a 5 euros y las sillas a 2 euros hasta agotarlas y se recogerán a las 17:00hrs.

12:30h. VERMUT AUTOGESTIONADO, en Monasterio de Fitero.

13:00h. EXHIBICIÓN DE BAILES REGIONALES, en la plaza Azuelo, de la mano de Oberena Dantza Taldea.

14:30h. COMIDA DE CONMEMORACIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE LA CONSTRUCCIÓN DE LAS PRIMERAS VI-

VIENDAS DE MONASTERIO DE FITERO. La comida tendrá lugar en Monasterio de Fitero y la inscripción se realizará en San Juan Xar.

16:30h. MÚSICA, en Monasterio de Fitero hasta las 19:30h.

17:00h. TXARANGA EL ENCIERRO, con salida de la Vaguada amenizará las diferentes calles del barrio.

17:00h. DONI DISKO PARA L@S TXIKIS, en la Vaguada hasta las 18:00h.

De **18:00h a 04:00h** **CONTINÚA LA FIESTA CON DJ ALEJANDRO Y TODO SU REPERTORIO MUSICAL** (electromix, salsa, reggaeton, dembow y mucho más).

19:00h. MÚSICA CHILL HOUSE, en la trasera del Café Cream hasta las 23:00h.

20:00h. TORICOS DE RUEDAS, en la plaza Azuelo.

20:00h. CONCIERTOS, en la Vaguada.

- THE TRIKITEENS
- JUMELAGE RUMBA
- DIRAKI

20:30h. CONCIERTO DE CHUCHÍN IBAÑEZ, en la plaza Azuelo.

22:00h. BAILES REGIONALES Y LA ERA CON L@S GAITE-R@S DEL BARRIO, en la Vaguada.

22:15h. TORICO DE FUEGO, en la Vaguada.

23:00h. DJ, en la trasera del Café Cream.



DOMINGO 22 de junio

09:30h. DIANAS CON GAITE-R@S, por las calles del barrio.

10:00h. TORNEO DE AJEDREZ (DE 6 A 14 AÑOS), en la plaza Azuelo. Inscripciones limitadas (24 plazas): antes del 14 de junio por WhatsApp: 686 090 407.

10:30h. ENCUENTROS LÚDICOS, taller infantil de 0-3 años y familias. En la Vaguada.

11:00h. HINCHABLES RECICLADOS, de 11:00h. a 14:00h, junto a La Gucanda (plaza Obispo Irurita).

11:00h. DESFILE DE GIGANTES Y KILIKIS, plaza La

Asunción, Monasterio de la Oliva, Monasterio de Urdax, Av. Bayona, parada en Obispo Irurita, Martín Azpilcueta y la Vaguada.

11:00h. TAPEO DOMINGUERO CON LAS MEJORES TAPAS PARA RECARGAR ENERGÍAS, en el bar Sauva. ¡Te esperamos para cerrar las fiestas de la mejor manera!

13:00h. ROCKALUNCH AMENIZADO CON MÚSICA DE FIESTAS, en el bar Rockaberri. ¡Ven y disfruta a partir de las 13:00 de la tarde!

13:00h. TORNEO DE MUS, en la Vaguada.

13:00h. TXISTORRADA POPULAR, en la Vaguada.

18:00h. DEPORTE RURAL INFANTIL Y PINTACARAS PARA L@S TXIKIS, en la plaza detrás del Café Cream.

18:00h. DRAG SHOW, en la Vaguada, de la mano de Exia Vermut.

19:00h. CHOCOLATADA POPULAR, en la trasera del Café Cream.

20:00h. TORICOS DE RUEDAS, en la plaza Azuelo.

22:00h. TORICO DE FUEGO, en la Vaguada.

22:30h. ¡ÚLTIMO BRINDIS!, hasta agotar existencias. En la Vaguada.
FIN DE LAS FIESTAS.



Pastas Fermin

+ de 25 sabores de helados artesanales

c/ Martín Azpilcueta, 13 | 31011 Pamplona
Tel.: 948 27 74 46  pastas_fermin

Disfrutemos de unas fiestas sin miedo, comprométete por ello



Las fiestas son el latido del barrio, un rincón de encuentro y alegría. Por eso, debemos impedir que se conviertan en refugio de sombras, abusos o silencios impuestos. Así nos lo ha hecho saber el colectivo San Juan Xar feminista.

El tercer fin de semana de junio quieren poder celebrar unas fiestas sin miedo, con espacios donde todas y todos seamos libres; donde la violencia -machista, racista, homófoba,...- no

tenga cabida. En esta línea, nos han dejado bien claro cuál será su respuesta: tolerancia cero.

¿QUÉ PASA SI ALGUIEN SUFRE UNA AGRESIÓN?

Esperemos que no se de el caso. Aun así, un año más os informamos sobre el protocolo que han elaborado y que pondrán en marcha durante los tres días que duran las fiestas de San Juan.

Primero, sin lugar a dudas, haremos una escucha activa. Oi-

remos sin dar lugar a interrupciones todo lo que nos tenga que contar. Asimismo, respetaremos su decisión, sin imponernos sobre ella. Después, identificaremos al agresor y actuaremos con firmeza.

En caso de que la agresión sea leve, la denunciaremos en voz alta, con avisos y pausas en la música de la txozna; si persiste, la fiesta se detendrá. Y ante una agresión grave, llamaremos al 112, pararemos el programa festivo y saldremos a la calle a decir: ¡BASTA YA!

Por otro lado, también nos han informado que mientras las txoznas estén abiertas, algunas mujeres llevarán un chaleco morado, símbolo de apoyo y seguridad. Y con la misma intencionalidad, el Ayuntamiento de Pamplona habilitará en la Vaguada (junto a la avenida Bayona) un punto morado con profesionales dispuestas a acompañar a quien lo necesite.

IMPRESIÓN OFFSET Y DIGITAL

IMAGRAF

IMAGEN GRÁFICA NAVARRA, S.L.

imagraf@imagraf.net · imagraf.net · Tel. 948 291 236

Pol. Mutilva Baja Calle H, Nave 13 · 31192 Mutilva Baja

San Fermín en la zona de Martín Azpilcueta

¿Qué pensarías si te dijera que puedes ser tú quien disfrute de una de las 3 comidas/cenas dobles en el restaurante El Mosquito? Prepara el verano y las fiestas en la zona comercial de Martín Azpilcueta. Tus compras pueden tener premio.

No pierdas la oportunidad de apoyar a los y las comerciantes de tu barrio y prepárate para el verano y las fiestas de San Fermín con compras inteligentes y premiadas. La Asociación de comerciantes de la zona de Martín Azpilcueta ha puesto en marcha una nueva campaña de fidelización. En esta ocasión, por cada

compra que realices del 20 al 28 de junio en los comercios asociados, y siempre que supere el mínimo establecido, recibirás un boleto que deberás rellenar con tus datos personales para entrar en el sorteo de 3 comidas/cenas dobles en el restaurante El Mosquito.

El sorteo tendrá lugar el

próximo martes 1 de julio a las 20:10h en Goxo Latte (c/ Martín Azpilcueta, 17).

Recuerda que aquellos comercios que lucen motivos sanfermineros en sus escaparates son los asociados.

COMERCIO EN LA CALLE. En la mañana del próximo sábado 21 de junio, segundo día de fiestas de San Juan, los comercios asociados saldrán a la calle.

Actuación subvencionada por
Gobierno de Navarra



SAN FERMÍN

EN LA ZONA DE MARTÍN AZPILCUETA

HASI GUREKIN SANFERMINAK

SORTEO / ZOZKETA

**3 COMIDAS/CENAS DOBLES
EN EL MOSQUITO**

**3 BAZKARI/AFARI BIKOITZA
MOSQUITON**

Por tus compras realizadas del 20 al 28 de junio en los comercios asociados. Ekainaren 20tik 28era elkartutako dendetan egindako erosketengatik boletoen banaketa.

EKAINAK 21 DE JUNIO

**11:00 - 13:30 COMERCIO EN LA CALLE
KOMERTZIOA KALEAN**

DECORACIÓN DE ESCAPARATES CON MOTIVOS SANFERMINEROS
ERAKUSLEIHOEN APAINKETA SANFERMINETAKO MARRAZKIEKIN

ORGANIZA:
ANTOLATZEN DU:



COLABORA:
LAGUNTZEN DU:

SAN ALBERTO MAGNO
COOPERATIVA DE VIVIENDAS
San Alberto Magno, 2 - 31011 PAMPLONA

Actuación subvencionada por Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
diruz lagundutako jarduerak



tú das vida a las calles
zurekin kaleak bizirik
COMERCIO DE NAVARRA, KATZENDEKO ERROK

Miradas con alma, taller de fotografía y expresión

Los miércoles de esta pasada primavera, concretamente del 12 de marzo al 21 de mayo, El Pacto por la Persona Mayor organizó un curso que ha resultado ser todo un éxito: fotografía con móvil para personas mayores. Por eso mismo, nos ha parecido interesante entrevistarnos con su profesora, Rakel Cabrerizo.



¿Nos puedes contar cuál era el propósito de este taller?

El propósito fue ofrecer un espacio donde las personas mayores pudieran redescubrir el placer de mirar con atención. Quise invitarles a practicar la observación consciente a través de la fotografía: detenerse, enfocar lo que normalmente pasa desapercibido y descubrir que lo cotidiano puede ser extraordinario si se mira con otros ojos. Cuando cambia la forma de observar, también lo hace la forma de estar en el mundo... y en una misma.

Por eso, y aun habiendo aprendido a usar el móvil para hacer fotos, nos hemos centrado en lo que cada mirada revelaba.

¿Qué habéis trabajado?

Hemos trabajado la fotografía como un canal de expresión emocional, de memoria y de creatividad. A través de ejercicios prácticos, las participantes han aprendido a usar la cámara del móvil como una herramienta para contar su historia, para observar desde otro lugar y para conectar con sus emociones sin necesidad de decir una sola palabra. Y no solo eso, también se ha dado espacio para compartir en grupo, para reírnos y, sobre todo, para sorprendernos con lo que cada imagen despertaba. A veces una foto decía más que una biografía entera.

¿Era necesario contar con

unos conocimientos previos?

En absoluto. Bastaba con disponer de un móvil con cámara y las ganas de mirar desde un lugar más consciente. Lo importante fue el proceso en sí mismo; el aprendizaje técnico vino solo. Recuerdo que muchas alumnas empezaron diciendo "yo no sé hacer fotos"... y han terminado descubriendo que tenían una mirada única, llena de sensibilidad, sentido del humor y hasta poesía visual.

¿A qué personas iba dirigido?

A personas mayores de 65 años con curiosidad, con ganas de explorar nuevas formas de expresión y de seguir conectadas con su parte creativa. Vivimos en una sociedad que a veces asocia la edad con invisibilidad, y este taller fue justo lo contrario: un espacio para verse, reconocerse y compartir. Hemos priorizado que las imágenes hablasen de algo propio... y vaya que sí lo han hecho.

¿Cómo valoras la experiencia?

Ha sido una experiencia muy positiva y gratificante. Desde el primer momento, se dio una actitud de apertura, de curiosidad y de compromiso con la propuesta. Y esas pequeñas muestras de entusiasmo y conexión, sin duda, han sido lo más valioso que ha dejado esta experiencia.



Vivir mejor y con mayor seguridad en casa

¿Alguna vez has pensado en cómo mejorar la vida diaria de tus seres queridos mayores en casa? Probablemente, esta sea una materia sobre la que te falte bastante información. Por eso, el primer viernes de este mes de junio el Pacto por la Persona Mayor de San Juan – Donibane, en colaboración con el Gobierno de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona, llevó a cabo una inte-

resante iniciativa: una exposición de artículos de ayuda para la autonomía en el hogar.

Pasadas las 11:00h de la mañana se abrió al público el acceso a esta peculiar feria montada al aire libre en la plaza de Azuelo. Durante las ocho horas que duró la muestra decenas de personas se acercaron a ver y conocer de primera mano el material expuesto.

Destacaban, obviamente, los más aparatosos, como grúas de bipedestación y traslado o alzacamás. Aun así, tampoco pasaron desapercibidos otra serie de artículos más pequeños que cumplían el mismo propósito, buscar facilitar la autonomía en los domicilios. Fue el caso de los pasabotones, las subcremalleras o los abridores de frascos, entre otros.

El grupo Alai Taldea triunfa con “Ayer y hoy”



El grupo de teatro Alai Taldea ha vuelto a debutar, esta vez, con la representación de un teatro musical llamado “Ayer y hoy”.

Tras el éxito de su anterior representación, las abuelas, tal y como les gusta que las llamen, han vuelto a la carga. En la tarde del pasado 6 de junio, el grupo de Teatro Alai Taldea de San Juan-Donibane, compuesto por mujeres mayores de 65 años residentes en este barrio y dirigido por Ane Sagüés (premiada

recientemente con el Premio a la Promoción del Talento Artístico 2025), presentó la obra “Ayer y hoy” en la Biblioteca Yamaguchi. Una espectacular y divertida representación teatral, apta para todas las edades, con la que volvieron a sorprender y hacer reír al público congregado para la ocasión.

hoy
hablamos
con...

Mercado de Ermitagaña

Este verano, el Mercado de Ermitagaña está de estreno. Si has pasado por la calle Ermitagaña 4, habrás observado que se han instalado unas taquillas en la entrada del Mercado. Seguramente, te habrás preguntado para qué son. Así que si todavía no lo sabes... te lo explicamos.

Hemos colocado 19 taquillas, 9 de las cuales refrigeradas, para que puedas recoger en cualquier momento la compra que hayas hecho en nuestros puestos. Eso sí, siempre y cuando sea dentro del horario de apertura: de lunes a sábado de 8:00h a 21:00h. Es bien sencillo, solo deberás hacer el pedido de forma telefónica en cualquiera de nuestros puestos y será el mismo comerciante quien te facilite el código que necesitarás para abrir la taquilla.

Se trata de un servicio complementario que hemos añadido, así que seguimos enviando a domicilio. En tal caso, deberás hacer tu pedido a través de nuestra web www.mercadoermitagana.com o llamando al 644 519 569 y nosotros te lo llevamos donde prefieras. Y tampoco olvides que si vienes directamente al Mercado te abonaremos hasta un euro de parking (deberás solicitarlo a



nuestros comerciantes al realizar la compra).

Ya no habrá excusas para acceder al mejor producto fresco y de temporada. Y eso sólo lo podrás encontrar en:

PESCADERÍA OLABERRI: todo el pescado de temporada.

CARNICERÍA BURGUETE: ¿qué necesitas para la barbacoa?

MÁS ALLÁ DE LAS FLORES: para la puesta a punto de tu

casa, jardín o terraza.

FRUTAS Y VERDURAS ELI: verdura de temporada limpia y envasada al vacío.

PANADERÍA LA ECONÓMICA: ¿te apetece un batido fresco hecho al momento?

THE BEER GARDEN: donde el verano se siente más verano.

Síguenos en Facebook o Instagram para conocer los próximos eventos. Mercado de Ermitagaña, siempre contigo.



tu compra completa
cerca de casa

MERCADO DE ERMITAGAÑA
ERMITAGAÑAKO MERKATUA

De lunes a sábado
de 8:00h a 14:00h

Jueves, viernes y vísperas de
festivo de 17:00h a 20:00h



CARNICERÍA BURGUETE

📞 948 25 80 04 📞 660 187 592



MÁS ALLÁ DE LAS FLORES

📞 644 519 569



FRUTAS Y VERDURAS ELI

📞 948 25 88 47 📞 671 574 364



LA ECONÓMICA

📞 646 928 825 / 654 659 133



PESCADERÍA OLABERRI

📞 948 25 79 24 📞 676 128 237



THE BEER GARDEN PAMPLONA

Llama al 644 519 569 o entra en www.mercadoencasa.es.

Hacemos tu compra por ti y te la llevamos a casa o la recoges en el Mercado.

www.mercadoermitagana.com

Síguenos en:



ACTUACIÓN SUBVENCIONADA
POR GOBIERNO DE NAVARRA



tú das vida a las calles
zurekin kaleak bizirik

CUANDO HACE CALOR...¡BEBE AGUA! BERO EGITEN DUENEAN... URA EDAN!



- | | |
|---|---|
| 1. Parque de la Vaguada | 13. Cuesta de la Reina-San Roque (patinódromo) |
| 2. Parque trasera Virgen del Perdón | 14. Plaza trasera Mº Cilveti 2 |
| 3. Zona peatonal Virgen de Codés | 15. Zona peatonal Avda. Bayona (trasera Banco Sabadell) |
| 4. Parque Virgen de las Nieves | 16. Plaza Mº Azuelo |
| 5. Martín Azpilcueta-Av. Bayona | 17. Mº Oliva (Bávaros) |
| 6. Trav. Martín Azpilcueta | 18. Mº Eunat 5 |
| 7. Mº Marcilla | 19. Plaza Juez Elío (Juzgado) |
| 8. Mº Vadoluengo | 20. Trinitarios (junto ascensor) |
| 9. Pío XII-Vuelta del Castillo (frente Civican) | 21. Parque Biurdana-Orcoyen (junto IES Julio Caro Baroja) |
| 10. Pío XII-Avda. Ejército | 22. Parque Biurdana (cerca puente San Jorge) |
| 11. Avda. Barañain (junto a Peña Donibane) | 23. Zona peatonal trasera Mº Fitero 13 |
| 12. Parque Antoniutti (junto estanque Taconera) | |

FARMACIAS BOTIKAK



En todas las farmacias del barrio encontrarás dispensadores de agua.
Auzoko botika guztietan ur-banatzaileak aurkituko dituzu.



Garrapatas: riesgos y me

En los últimos años, hemos visto un incremento en la presencia de garrapatas en diferentes áreas. Esta situación está generando una especial preocupación entre la población y los expertos en salud ya que estas pequeñas criaturas no solo representan una molestia, sino que también pueden transmitir enfermedades peligrosas. Por eso, y con el fin de abordar los riesgos asociados y las medidas que podemos tomar para protegernos, nos hemos reunido con el personal sanitario del centro de salud de San Juan.

¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son pequeños arácnidos que, aunque pueden pasar desapercibidas por su tamaño, tienen un papel importante en la salud animal y humana. Se alimentan de la sangre de mamíferos, aves y, en algunos casos, reptiles y anfibios. Su presencia es común en áreas rurales, bosques, pastizales e incluso en parques urbanos. Y cada vez resulta más habitual encontrarlas en toda la comarca de Pamplona-Iruñea, ya no solo en los campos o montes de Navarra.

¿Cómo viven las garrapatas?

Las garrapatas no vuelan ni saltan. Se suben a los animales (o personas) al contacto directo. Este comportamiento se llama questing, donde se ubican en la punta de hierbas o arbustos esperando a que un huésped pase cerca.

Una vez que encuentran un huésped, se adhieren a su piel y perforan con su aparato bucal especializado para extraer sangre. Y pueden permanecer alimentándose durante varios días.

¿Por qué son peligrosas?

Más allá de la molestia de su pi-

cadura, el verdadero peligro de las garrapatas es que pueden transmitir enfermedades. Algunas de las más comunes son:

- Enfermedad de Lyme (transmitida por *Ixodes scapularis*).
- Fiebre recurrente (Borreliosis).
- Encefalitis, más habitual en Centroeuropa, para la que existe vacuna.

Es más, debemos saber que estas enfermedades pueden causar síntomas graves en humanos y animales si no se tratan a tiempo.

Hablemos sobre la prevención y el control.

Resulta muy importante realizar una revisión corporal después de caminar por zonas con vegetación. Una vez se suben al huésped humano, las garrapatas migran a zonas "más protegidas", como son las zonas genitales, axilas o el cuero cabelludo, zonas donde la revisión debe ser más concienzuda.

Aun así, creo que es muy importante saber que una de las

mejores formas de prevención es el uso de ropa adecuada (pantalones largos, calcetas metidas en los pantalones). Incluso podemos llegar a utilizar productos repelentes tanto en humanos como en mascotas. Entre ellos, destaca principalmente DEET, o la permetrina, aunque también IR3535, Icaridina, Citriodiol, Piretrina,

Tampoco podemos pasar por alto el control ambiental: es muy importante mantener corto el césped, limpiar la maleza y, si fuera necesario, aplicar tratamientos acaricidas.

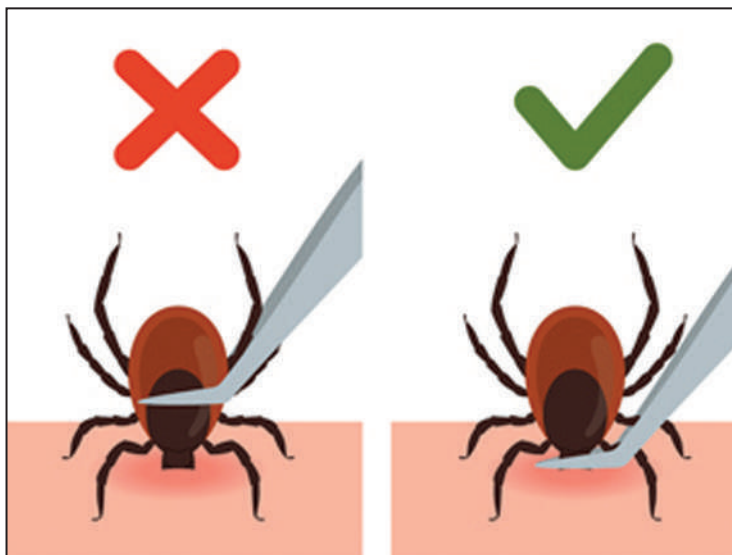
Y en lo que a los animales se refiere, debemos extremar la atención en el cuidado veterinario: es importante desparasitar regularmente a las mascotas.

¿Qué hacer si encuentras una garrapata?

Preferiblemente, será el personal especializado del centro de salud quien realice la extracción lo más rápido posible; cuanto más tiempo pase, mayor será el riesgo de transmisión de enfermedades.

Asimismo, conviene destacar que hoy en día no se recomienda aplicar aceite, gasolina, laca... u

Medidas de prevención



otros productos que se usaban hasta ahora para ahogar a la garrapata y que se soltase. Hasta hace unos años, el problema principal de las garrapatas era que si la extraías sin cuidado podías dejar la mandíbula (trompa taladradora o pieza bucal) o parte de ella incrustada en la piel, corriendo el riesgo de coger una gran infección.

Sin embargo, de unos años a esta parte, la adhesión de una

garrapata puede suponer un problema añadido. Además de una pápula pruriginosa y la posible sobreinfección, debemos saber que existe la posibilidad de que esté infectada de la bacteria *Borrelia* y nos la transmita a través de su saliva.

Existen distintas especies de garrapatas y distintas especies de la bacteria *Borrelia*; no todas transmiten las mismas enfermedades.

¿Cómo se deben extraer?

1. Utiliza unas pinzas finas para agarrarla lo más cerca posible de la piel y de la cabeza de la garrapata.
2. Tira hacia afuera con un movimiento firme y recto.
3. Limpia la zona con agua y jabón o alcohol.
4. Observa la zona durante unos días. Si aparece una erupción en forma de anillo con borde rojo (eritema migratorio) o empiezas a tener fiebre (pueden ser episodios de fiebre alta, separados por días sin síntomas), sarpullido, malestar general o cansancio, deberás consultar a tu médico.

Para finalizar, ¿nos podrías contar alguna curiosidad?

Claro, creo que resulta importante saber que las garrapatas pueden sobrevivir meses sin alimentarse. Asimismo, algunas especies pueden vivir hasta 3 años. Y una de las cosas más problemáticas es que una sola garrapata hembra puede poner miles de huevos.



ALEHOME
REGALOS
regalos cariñosos

Descubre las novedades que han llegado para el verano

c/ Monasterio de Urdax, 19 | 31011 PAMPLONA www.alehome.es  Alehome  Alehomeregals

La gaita: el alma musical de San Fermín



Foto: Josu Santesteban

Antes de adentrarnos en la entrevista, ¿nos podrías explicar en qué se diferencia una dulzaina de una gaita?

Se trata de una cuestión puramente terminológica. La gaita, que es la manera en la que nos referimos a ella aquí, es el término tradicionalmente empleado. Sin embargo, en el s. XVIII empieza a extenderse la denominación *dulzaina*; un nombre, tal vez más glamuroso, que se popularizó en el s. XIX. El mismo que fue desterrando el nombre clásico que, precisamente, es el

que figura en la documentación histórica.

Tras esta interesante matización pasemos a hablar sobre la razón por la cual nos hemos reunido. ¿Qué significado tienen la gaita y cuál es su tradición en San Fermín?

Creo que se trata de un instrumento clave. En los últimos siglos, estas pequeñas agrupaciones musicales, formadas por dos gaiteros que tocan distintas voces y un tambor, han encajado muy bien en el modelo festivo de San Fermín. Sin embargo, y aun-

que parezca mentira, estuvieron a punto de desaparecer a mitades del siglo pasado ya que eran muy pocas las familias de gaiteros que quedaban, sobre todo, en Estella. Pero, afortunadamente, todo cambió en los años 60. En especial, gracias a la labor de los hermanos Lacunza primero y Javier Lacunza y José Luis Fraile, gaiteros de Pamplona, después. Ellos fueron quienes, principalmente, rescataron este instrumento del olvido y empezaron a desarrollarlo tanto técnicamente como musicalmente.



HIDALGO ANARIBA
REPARACIÓN DE CALZADO Y COPIA DE LLAVES

- Reparaciones varias
- Llaveros de coche
- Cosidos
- Mandos a distancia
- Correas
- Cambio de pilas
- Grabados
- Arreglos de ropa

c/ San Alberto Magno, 1 | 31011 Pamplona
Tels.: 948 43 97 21 - 660 617 068

B travel

B



¡Felices Fiestas!

Tu agencia de viajes del barrio

c/ M. Azpilcueta, 7 | 31011 PAMPLONA | Telf.: 948 19 70 99

5 DE JULIO
ÚLTIMO DÍA
DE LIQUIDACIÓN

Joyería - Relojería



Huarte

Monasterio de Urdax, 43 - Telf.: 948 262 227

¿Qué aspectos de la cultura y tradición navarra crees que se reflejan en la música de los gaiteros?

El mestizaje; es difícil acotar la cultura a nivel territorial. Aunque la gaita en Navarra sí que tiene una peculiaridad. A partir del s. XVIII se convierte en un instrumento culto. Los gaiteros solían ser personas con formación musical que, por lo general, tocaban también otros instrumentos. Y en este contexto, claramente, favoreció el desarrollo de melodías con cierto nivel técnico.

Por eso, la música de gaita en Navarra va más allá de las jotas y los pasacalles. Sobre todo, a partir del s. XIX, que fue cuando se empezó a incorporar al repertorio con total naturalidad la música de moda de aquella época.

Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel que juegan los gaiteros en la celebración de San Fermín y de qué manera contribuyen a la atmósfera festiva?

Creo que juegan un papel fundamental en la música de calle, algo que no debemos perder. Qué decir de nuestra cita anual después del chupinazo, una actuación muy esperada y aclamada en los últimos años. También

destacan otras salidas como las dianas, el acompañamiento típico de los gigantes o pasacalles.

Afortunadamente, la gaita todavía sigue teniendo mucha presencia y mucho tirón. La clave de ello está en dos factores: la profesionalización de la enseñanza y la incardinación razonable en medios musicales más amplios. Cada vez son más los jóvenes que se acercan a este instrumento.

Si te parece, pasemos al plano personal. ¿Cuál fue la motivación que te impulsó a aprender este característico instrumento y adéntrate en este mundillo?

Nací en la calle Jarauta, bueno en el hospital (entre risas), y he tenido la suerte de poder rondar a gaiteros como Javier Lacunza y José Luis Fraile, prácticamente, desde que nací.

Aquellas melodías me maravillaban, así que cuando tenía unos 12 años decidí aprender a tocarla. No fue tarea fácil, pero me vino de forma natural; estaba muy familiarizado con ese sonido. Y, claro está, a los años me di cuenta que desde txiki había estado al lado de los mejores.

¿Cómo describirías la experiencia de tocar la gaita duran-

te los Sanfermines?

Resulta muy agradable... pero también hay momentos más duros. Hay que saber encontrar el equilibrio entre salir y la responsabilidad de tocar; sobre todo, cuando eres joven. Creo que debemos ofrecer un servicio profesional, aunque no lleguemos a serlo. Por eso, es muy importante cuidar la estética y tocar siempre lo mejor posible.

Es muy gratificante actuar en las fiestas de Sanfermín: ves a la gente disfrutar con tu música, te brinda la oportunidad de conocer y compartir tanto experiencias como conocimientos con otros músicos... pero eso no quita para que cuando te suena el despertador para salir a tocar las dianas cueste un poco levantarse.

¿Qué emociones te invaden en ese momento?

Por ejemplo, el momento del chupinazo es curioso. Es una sensación extraña. Te provoca una emoción enorme, pero a posteriori. En el momento que salimos del ayuntamiento de Pamplona abriéndonos paso ante esa agobiante multitud solo te invade un pensamiento: salir tocando ese *Ánimo pues*. Pero cuando ya ha pasado y te puedes echar una cerveza... es entonces cuando



EGUZKI

ELECTROMECAÁNICA

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



¡Felices fiestas!
Jai zoriontsuak opa dizuegu!

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

www.donibane.org



Procesión de San Fermín, el 7 de julio. Autor: Jorge Urdániz

eres consciente de todo lo que acabas de vivir.

En otras ocasiones, te vienen pensamientos de lo más variopinto mientras actúas. También hay momentos de nerviosismo y el cansancio va haciendo mella.

Así que, al menos en mi caso, te diría que son muchos y muy intensos los sentimientos que me afloran tocando la gaita en San Fermín.

¿Cuál es tu recuerdo más memorable?

Supongo que la primera vez que tuve el privilegio de tocar para la Comparsa de Gigantes y Cabezudos de Pamplona, allá por

2009, con los Hermanos Fraile. También me vienen a la mente otros momentos íntimos en los que, al interpretar determinadas piezas, recuerdas con emoción a personas que ya no están. Pero esos me los guardo para mí.

¿Cómo preparas tu repertorio?

Hoy en día el repertorio es muy amplio, pero creo que los dos cuadernos manuscritos que nos dejó Julián Romano, gaitero de Estella en el s. XIX, son el culmen y a la vez la base de la gaita clásica. Una música maravillosa que me ha acompañado, prácticamente, desde que nací.

Y en lo que a los ensayos se re-

fiere, se trabaja mucho en solitario para estudiar y memorizar el repertorio que después tendrás que preparar con los compañeros con los que vayas a tocar. En este punto, debo aclarar que no siempre se toca con la misma agrupación musical, nos vamos turnando.

No podemos dar por concluida esta entrevista sin saber qué canciones dirías que son imprescindibles.

Personalmente, disfruto muchísimo con el repertorio clásico. Me gusta remarcar que siempre aparecen aportaciones nuevas muy interesantes. Pero, sinceramente, no concibo unos Sanfermines sin la música de Julián Romano. Hablo, por ejemplo, de esos pasacalles que tocamos y hacen bailar a los gigantes. Esas piezas que, aun siendo cómodas para tocar, conllevan cierta complejidad y te hacen sacar lo mejor del instrumento. Y tampoco puedo pasar por alto la más que conocida *Polonesa* que se toca para despedir a los gigantes. Una pieza que Gaiteros de Pamplona escuchó en un viaje a Austria y que, junto a gente como el difunto Viguiristi, decidieron importar para los gigantes, en la década de los 70.



c/ Martín Azpilcueta, 8 | 31011 Pamplona
Telf.: 948 19 65 82 664 434 857

Paseo García el de Nájera, 7-9 | 31008 Pamplona
Telf.: 948 17 13 06 664 426 893

c/ Madrid, 24 | 31016 Erripagaina
Telf.: 948 95 24 47 678 286 689

Av. Reino de Navarra, 16 | 31621 Sarriguren
Telf.: 948 11 04 70 663 852 283

carniceriasascarzahermanos@gmail.com

algo se
cuece



Ajoblanco malagueño

Ingredientes:

180 gramos de miga
de pan seco
500 ml de agua fría
100 ml de aceite de oliva
virgen extra
100 gramos de almendra
cruda
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre
Uvas verdes
(receta para 6 personas)

¡Qué verano tan caluroso! A veces, lo que más apetece es evitar complicaciones en la cocina y disfrutar de platos frescos y fáciles de preparar. Por eso, en esta edición te traemos una receta perfecta para esos días en los que la pereza y el calor parecen ir de la mano: el ajoblanco malagueño. Una sopa fría, sencilla y deliciosa, que no requiere mucho esfuerzo y te refrescará en un abrir y cerrar de ojos. ¿Listos para descubrir cómo preparar este clásico de la gastronomía andaluza? ¡Vamos allá!

El primer paso de este clásico malagueño consiste en reblandecer el pan, así que volcaremos toda la miga de pan seco al recipiente que contiene el agua fría y dejaremos que se remoje durante, aproximadamente, 20 minutos. Pasado ese tiempo, añadiremos el diente de ajo al que habremos extraído el corazón, una cucharada de vinagre de vino blanco, los 100 gramos de almendra cruda (os recomendamos elaborar esta receta con almendra Marcona cruda) y con la ayuda de una batidora trituraremos todos los ingredientes hasta obtener, después de unos 5 minutos, una crema bien fina.

A continuación, mientras batimos, añadiremos el aceite de oliva poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada. Un paso que, aunque parezca sencillo, tiene su truco. Si queremos conseguir una textura realmente cremosa, al igual que se hace con el salmorejo, deberemos agregar el AOVE como si fuera un hilo. Y daremos por concluida esta receta matizando el sabor con una pizca de sal y dejando enfriar la sopa en la nevera.

A la hora de servir, podremos decorar nuestro cuenco con unas pocas uvas y un chorrito de aceite de oliva.



FM 98.3

EUSKALERRIRATIA.EUS
IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU



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



Tres hayas

Recorrido: 8,1 km
Desnivel: 185 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:00h

Cómo llegar

Burguete se encuentra muy cerca de la frontera, así que saldremos por el noreste de Pamplona para incorporarnos a la N 135 dirección Francia. Subiremos al alto de Erro, después al de Mezkiritz y, tras atravesar Espinal, llegaremos a nuestro destino: Burguete.

Al entrar a Burguete continuaremos por la carretera principal hasta sobrepasar la iglesia. En ese punto giraremos a la derecha; esta calle nos conducirá al parking que se encuentra detrás del frontón. Aparcaremos y nos pondremos en marcha por la pista asfaltada que transcurre junto a un parque. Al principio de la misma, encontraremos un panel informativo sobre la GR-11 y la Fortificación del Pirineo, donde se señala la ubicación de varios

búnqueres, testimonio de un pasado oscuro que esperemos que no se repita.

Unos metros más adelante, cruzaremos el río Urrobi por una pasarela, continuaremos por la pista de la izquierda hasta salir a un cruce y pasando por la zona habilitada de la puerta metálica verde que veremos de frente nos adentraremos en un hermoso hayedo. Desde aquí, y siguiendo las balizas rojiblancas que trazan la GR, caminaremos hasta una



**SOFÁS A MEDIDA
Y COLCHONERÍA**
300m² de exposición

10:30h-13:30h y 17:00h-20:00h
Sábados tarde cerrado



Pamplona La Morea junto a Leroy Merlín
c/ R, 19 Mutilva | Tfno.: 948 95 25 28



IVON
PESCADERÍA
LA TIENDA DEL BACALAO

Martin Azpilicueta, 15
31011 Pamplona
Tel 948 255 291 / 607 010 097





bifurcación.

Obviando el camino de la izquierda, continuaremos recto hasta llegar a otra puerta metálica verde que también debaremos cruzar. Delante se alzan tres grandes hayas y, tras ellos, todavía se sustenta una antigua estela funeraria en la que podremos apreciar un pequeño signo solar.

A partir de aquí, abandonaremos la GR ya que nuestra excursión continua por el camino ligeramente resaltado de la derecha;

nos guiará a un verde prado en el que podremos disfrutar de unas bonitas vistas panorámicas.

Continuaremos caminando alrededor de 20 minutos hasta llegar a otra estela de piedra con forma de cruz, recuerdo de un paisano fulminado por un rayo. Un poco más adelante, veremos unas maderas; se trata de un panel informativo caído. Nos acercaremos a él y, tras haber contemplado el conjunto monumental de Roncesvalles (a nuestra derecha) que se levanta al abrigo de la falda del Girizu y el Astobizkar, comenzaremos a descender campo a través hacia Burguete, el pueblo que claramente veremos de frente.

Al llegar a una fila de árboles, cruzaremos la valla de ganado por el paso habilitado que veremos a nuestra izquierda, seguido de un cable eléctrico y continuaremos descendiendo hasta una explanada. Abandonaremos el campo en el que estamos saliendo por la apertura que veremos a nuestra izquierda y giraremos a la derecha para continuar la marcha hasta llegar a la pasarela inicial. Cruzaremos de nuevo el río Urrobi y desharemos el tramo inicial para regresar al parking.



MUGA ZEHARKEZINA

Gerra Zibila hasi zenetik, matxinatuek interes handia agertu zuten Pirinioetako muga kontrolatzeko, aliatuen balizko inbasio baten aurreikuspenean. Soldaduak eta Falangeko eta Errekete-ko miliziak hantxe zebiltzan; hesi gairdiezina bihurtu nahian ehundaka gotorleku eraiki zituzten.

Fortifikazioa bi fase handitan garatu zen. Lehengoa 1939 eta 1940. urteen tartean gauzatu zen eta 1944tik aurrera, bigarrena gauzatu zen.

Gotortze-egitasmoaren oinarriko elementuetako bat errepideak eta mendiko pistak ziren. Bide horiek eraikita Pirinioetako haranak lotu nahi zituzten, ekialdetik mendebaldera, bunker, behatoki, aterpetxe, kuartel eta abarretarako sarbidea erraztearren.



Planycop

desde 1973tik



Tu tienda de fotocopias
Zure fotokopi denda

✉ planycop@yahoo.es ☎ 948 25 40 91 📞 641 140 830

La Biblioteca de Yamagu Yamaguchiko Liburu

Adulto / Helduentzat



Mishra, Pankaj. El mundo después de Gaza: una breve historia. Galaxia Gutenberg, 2025. 253 p.

En este ensayo el escritor indio aborda las cuestiones fundamentales que nuestra crisis actual plantea: ¿importan más unas vidas que otras? ¿cómo se construye la identidad en nuestras sociedades multiculturales? y ¿cuál debería ser el papel del Estado-nación? Toma la guerra actual en Gaza y la polarización en torno a ella, como el punto de partida para una amplia reevaluación de dos narrativas del siglo pasado: el relato triunfal del Norte Global con su victoria sobre el totalitarismo y la expansión del capitalismo liberal, y la visión esperanzadora del Sur Global de igualdad racial y libertad respecto al dominio colonial.

Toews, M. No dejar que se apague el fuego. Sexto Piso, 2023. 208 p.

Elvira, la abuela de Swiv, lleva toda la vida luchando. Criada en una estricta comunidad religiosa, tuvo que luchar contra aquellos que querían arrebatarle su independencia y sus ganas de salir adelante. Ahora, en la recta final de su vida, debe luchar contra el paso del tiempo, los achaques y las adversidades que afectan a su familia. Escrita como una carta de amor a las abuelas, No dejar que se apague el fuego es una novela llena de ternura, honestidad y buen humor. Toews muestra su particular visión de la vida y las desdichas, y hace que nos enamoremos de tres mujeres valientes, tres luchadoras incansables pertenecientes a tres generaciones distintas




ÓPTICA IRUÑA
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO
25 años con vosotros
¡Os deseamos felices fiestas!
¡Jai zoriontsuak opa dizuegu!
948 36 52 57
c/ Monasterio de Allos, 4 · 31008 PAMPLONA

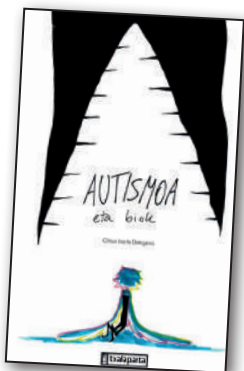
Joaquín Chocarro
Instalaciones de Hostelería

Taller y exposición
c/ Monasterio de Irache, 39 bajo
31011 Pamplona
Telf.: 948 273 802
Fax: 948 172 765

chi te recomienda...

ategiak gomendatzen dizu...

Infantil / Haurrentzat



Iriarte Eletxigerra, Oihan. Autismoa eta biok. Txalaparta, 2025. 92 p.

Liburu honetako protagonista estralurtar bat bezala sentitu izan da, mundu guztiari elkarrekin jarduteko gida bat eman baliote bezala berari izan ezik. Harik eta autismoa zuela azaldu zioten arte. Orduan hasi zen bere burua eta bere jarrerak ulertzen, eta halaxe azaltzen dizkio irakurleari.

Oihan Iriartek lehen eskutik kontatzen digu autismoarekin bizitzea zer den, zer erronka dakartzan eta autista batekin harremanetzeko bideak zeintzuk izan daitezkeen. Estereotipoak apurtzeko eta komunikazioa errazteko lehen oinarria, inor gehiago estralurtar senti ez dadin.

Antinori, Andrea. La tierra no es plana. Zahorí books, 2025. 56 p.

¿Cómo sería la vida en una Tierra plana? Pues pasarían cosas tan extrañas y divertidas como las que nos cuentan en este libro.

En primer lugar, habría dos lados, el A y el B, y bastaría un agujero para encontrarse. Pero, si fuera así de fácil..., ¿te imaginas lo que pasaría? En poco tiempo, la Tierra tendría más agujeros que un queso. El primer título de una nueva serie de ciencia algo disparatada –VERDADERO O FALSO–, para los más pequeños, que nos llevará a desenmascarar ideas preconcebidas, deshacernos de clichés y ver las cosas de otra manera.



baines
decoración

Cortinas | Decoración textil
Protección solar | Mosquiteras
Toldos

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

Arena mágica



Materiales:

- 4 vasos de harina
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 bol
- Tizas de colores
- Caja hermética de plástico

Cómo se hace

Comenzaremos la actividad volcando 4 vasos de harina en un bol amplio y haremos un agujero en el medio, como si fuera el cráter de un volcán. Seguido, echaremos el vaso de aceite de girasol en ese hueco y comenzaremos a amasar con la ayuda de nuestras

manos. Poco a poco, iremos deshaciendo los grumos que se han creado al principio hasta conseguir una mezcla completamente homogénea. Ahora bien, seguro que os preguntaréis cuándo llega ese momento.

Daremos por finalizada la fabricación de la arena mágica cuando hayamos conseguido la sensación que genera la arena de la playa húmeda en las manos. En ese momento, habremos conseguido un material que al manipularlo nos permita formar una masa compacta pero que, igualmente, se deshaga com-

pletamente si lo tocamos con los dedos. Sin embargo, si no llegamos a conseguir esa textura deberemos perfeccionar la masa. Si está seca, añadiremos un poco más de aceite y, si no, harina.

Para finalizar, le daremos un toque de color. Así que dividiremos lo que hemos hecho en tantos grupos como queramos, machacaremos las tizas por separado y mezclaremos cada color con una de las partes obteniendo así diferentes tonos.

Guárdala en una caja de plástico hermética y sácala para jugar tantas veces como quieras.



MANTEXT

Sistemas contra incendios

Sistemas de videovigilancia

618 361 757

www.mantext.es

tecnicomantext@gmail.com

goxo



latte

Desayunos, almuerzos y meriendas. Con repostería artesanal y un ambiente acogedor.

948 77 55 40

[goxolatte](https://www.instagram.com/goxolatte)

C/Martin Azpilcueta, 17



FONTANERÍA



CALEFACCIÓN

50 años de experiencia

CAMBIO BAÑERA POR DUCHA 1595€ (IVA inc.)

- Plato de ducha pizarra
- Cerámica hasta 70cms altura
- Mampara frontal vidrio
- Mano de obra de quitar e instalar

Mº Velate, 5 | 948 17 55 27

Cruz de Barcacio, 7

www.fontaneriauztarroz.es

948 14 29 38



TRANSFORMA
CUIDAMOS PERSONAS

20 años cuidando
urte zaintzen

c/ Zapatería 50 - 1º C | Tel. 948 13 61 41

www.cuidamospersonas.es

Colabora

Laguntzen du:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Promueve

Bultzatzen du:



Ikuspuntu.com
área de diseño gráfico aplicado

Diseño gráfico y editorial
Diseinu grafiko eta editoriala

revistasaldizkariak, carteleskartelak, dípticosdiptikoak...



Especialistas en resolver tus problemas de carpintería en el hogar



CARPINTERIA
DONIBANE

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

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

MIENTRAS DISFRUTAS *de tu verano*

NOSOTROS NOS ENCARGAMOS DE TU CASA



cidenar
CENTRO INMOBILIARIO DE NAVARRA

| 948 111 999 |

| www.cidenar.com

Ensanche

San Juan

Iturrama I

Iturrama II

Paulino Caballero 3 |

Monasterio Urdax 16 |

Vuelta Castillo 9 |

San Juan Bosco 2