

El triatleta Miguel Ledesma participa en el Campeonato de Europa la semana que viene

A. LASUEN

ERMUA. El triatleta ermuarra, Miguel Ledesma Blanco, estará presente en el Campeonato de Europa de Triatlón Multideporte, que se celebra del 14 al 23 de junio en Coimbra (Portugal). El deportista, que milita este año en el Peñota Dental Alusigma, disputará el Europeo en media distancia.

La prueba constará de un primer sector de natación de 1.900 metros en el río Mondego para después coger la bicicleta y completar 90 kilómetros hasta llegar a los jardines botánicos de Coimbra por donde se celebrará la carrera a pie, de 21 kilómetros. Su última actuación fue en el internacional de Zarauz de media distancia 'TradeInn Zarauzko Triatloia' quedando así en el selecto grupo de triatletas que optan al top 10, de la que está considerada como la prueba más importante a nivel nacional.



Ermua ofrecerá el jueves un taller de higiene del sueño

Estará abierto a toda la población que tenga problemas de sueño y ofrecerá pautas para poder dormir mejor sin recurrir a pastillas

AINHUA LASUEN

ERMUA. Osakidetza ofrecerá el próximo jueves, 20 de junio, un taller de higiene del sueño en Ermua. Será un taller de hora y media, que se iniciará a partir de las 18.00 horas, en Lobiano.

Este taller será un espacio para trabajar conductas asociadas al sueño, para favorecer el descanso y la percepción del bienestar, además de practicar técnicas de imaginación guiada para favorecer la conciliación y el mantenimiento de éste. Es un procedimiento que intenta educar o reeducar a la persona para lograr hábitos más adecuados que faciliten el sueño. En el taller se enfatizará en recomendaciones que se pueden utilizar en el día a día y se entregará documentación por escrito. Para esta actividad, que no requiere inscripción, está invitada la población de Ermua y Mallabia.

Anteriormente, ya se desarrolló otra iniciativa similar en el municipio, aunque contó con gente previamente invitada desde el Centro de Salud ermuarra. Esta vez, y debido a la demanda existente, la actividad está abierta a toda la población con problemas de sueño, tomen o no pastillas para dormir, ya que se trata de ofrecer pautas de higiene del sueño.

En este espacio se ofrecerá información teórica sobre qué es el sueño, las etapas del sueño, qué es el insomnio, los tipos que

HIGIENE DEL SUEÑO



Imagen del cartel que anuncia el taller para lograr facilitar el sueño. A.L.

hay, etcétera. Posteriormente, se explicarán medidas de higiene del sueño, y para evitar la asunción de mitos que no son ciertos sobre el hábito de dormir, se plantearán preguntas con cuatro opciones de respuesta para determinar cuál es la correcta o incorrecta. También se aportarán datos sobre la encuesta de adicciones de Euskadi y, sobre todo, se practicarán técnicas de relajación, respiración e imaginación guiada para ayudar a dormir mejor.

Aumento de psicofármacos

El consumo de psicofármacos (benzodiacepinas o pastillas para dormir) entre la población ermuarra ha provocado que la villa sea uno de los municipios seleccionados por este programa de Osakidetza para organizar este tipo de experiencias. Según explicaba anteriormente una de las

responsables del programa en la OSI Debabarrena, Iranzu López de Zubiria, «este taller se ofrece debido a que se ha visto, en la encuesta de adicciones de Euskadi, que el uso de psicofármacos va en aumento y el Departamento de Salud del Gobierno vasco publicó los perfiles de salud en diferentes ambulatorios y, en concreto, en el de Ermua se vio que hay bastante consumo de este tipo de fármacos». Por esta razón, se propuso a varios profesionales del Centro de Salud de Ermua la organización de este tipo de talleres, por lo que se cuenta con su colaboración.

Cabe destacar que, según el estudio realizado desde Osakidetza, «el 34% de las mujeres y el 23% de hombres de Euskadi han consumido alguna vez psicofármacos», y se ha registrado un aumento de su uso en los últimos años.

Gorabide propone voluntariado para personas con discapacidad intelectual

A. LASUEN

ERMUA. Con el lema '¿Qué haces este verano?', Gorabide invita a hacer voluntariado con personas con discapacidad intelectual, en los meses de julio y agosto. Hay dos opciones para colaborar. Por un lado, se organizan viajes de 8 días a destinos de Asturias, Aragón, Cantabria, Gipuzkoa, La Rioja, Navarra o la costa de Bizkaia y, por otra parte, 6 salidas de día por Bizkaia y alrededores, repartidas en dos semanas.

Las personas que deseen colaborar pueden llamar al teléfono 944431210, escribir a 'tiempolibre@gorabide.com' o entrar en 'gorabide.com/voluntariado'.

«Para poder ocupar una de estas plazas de voluntariado, sólo hay que tener ganas de vivir una experiencia diferente, que merece mucho la pena», aseguran desde Gorabide.

CONCURSO PINTXOS

Kiska, Rincón y Sagarra se llevan los premios

A. L. El Kiska ha ganado el premio al Mejor Pintxo del concurso local con 'Multiverso' (salmón, remolacha y yuzu). El ganador del Mejor pintxo tradicional ha sido el Rincón, con mousse de txangurro y gambas (txangurro, gamba y mayonesa de pimentón) y el premio al mejor pintxo marido con Bodegas Campillo ha sido para el Sagarra, con su pintxo 'Izaró' (atún rojo, kimchi y pasta brick).

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
HOSPITALES	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
POLICÍA MUNICIPAL	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
ERTZAINTZA	
Eibar	943 531 700
BOMBEROS Toda la provincia	
	112
TRANSPORTES	
Euskotren	944 333 333
Pesa Eibar	900 121 400
Bizkaibus	946 125 555
TAXIS	
Eibar	943 203 071
Ermua	943 171 733
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 179 010

* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2			
La promesa de Irene	19.45	22.30	
Los vigilantes	17.00	19.45	22.30
Robotia (eusquera)	17.00		
Segundo premio	17.00	19.45	22.30

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n
No hay función

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN	
Laborables: 06.10*, 06.40*, 07.10*, 07.40, 08.10, 08.45*, 09.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.15*, 18.10*, 19.10*.	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 20.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30.	
Domingos y festivos: 8.10, 10.10*, 12.10, 13.10, 15.10*, 17.10, 18.10, 19.10* y 21.45*.	
*Salida desde Ermua diez minutos antes	

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 15.20*, 16.20*, de

18.20* a 22.20* cada hora.
Sábados: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 21.20* cada hora, 11.20*, 14.20*, 16.20*, 17.20*, 18.20*, 19.20* y 22.35*.

Domingos y festivos: 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.

*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a viernes: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Sábados, domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada hora.
Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 22.30 cada hora.
Festivos: De 6.30 a 22.30 cada hora.

VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 a 22.15 cada hora, 22.40 (sólo viernes).
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

EIBAR-ARRATE

Laborables: No disponible.
Sábados: 14.00
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Laborables: No disponible.

Sábados: 14.30

Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30.

Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30, 18.30 y 20.30.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50.

Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50, 18.50 y 20.50.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Laborables: 6.10, de 7.05 a 21.45 cada veinte minutos, y 22.15.

Sábados: De 7.00 a 22.00 cada hora.

Domingos: 7.20, de 8.00 a 21.00 cada hora, y 22.15.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: 6.15, 6.50, 7.10, 7.20, de 7.50 a 21.10 cada veinte minutos, 22.05, 22.25 y 22.55.

Sábados y festivos: De 6.45 a 20.45 cada hora, 22.05 y 22.25.

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.55. Diario: (De 6.55 a 20.55 cada hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.45, 1.45, 3.45 y 5.45.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 7.09 y 8.09. Diario: (De 9.09 a 22.09 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.06, 4.06, 6.02 y 7.30.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 7.18 y 8.18. Diario: De 9.18 a 22.18 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.50 y 6.50. Diario: De 7.50 a 20.50 cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.06 y 7.06. Diario: De 8.06 a 21.06 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Azkue-Azkue (Toribio Etxebarria, 4).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Baz Uriarte (Zehar kalea, 2).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Lekunberri Alberdi (Isasi, 31, Eibar).