

«La biodanza conecta con la alegría de la vida, también es salud»

Mentxu Arjonilla Facilitadora de biodanza

Esta profesora inicia la impartición de clases de esta disciplina en el colegio Eskolabarri de Ermua a lo largo del curso

:: AINHOA LASUEN

ERMUA. Con motivo de la Semana de la Biodanza, la facilitadora titulada por IBF, Mentxu Arjonilla, impartió una de sus clases en Ermua. 16 personas se animaron a participar en una sesión gratuita de dos horas de esta disciplina que va más allá de la relajación, puesto que «no es una terapia, sino una herramienta para llegar a tu proyecto de vida», según Mentxu. Las clases se seguirán impartiendo en Ermua los martes de 19.00 a 21.00 horas en el local de Educación Infantil de Eskolabarri.



Mentxu Arjonilla (en el centro de la imagen, con camiseta blanca), imparte una clase. :: A. L.

-¿Qué es la biodanza?
-Es un sistema de integración que trabaja para rescatar los 5 potenciales del ser humano: la vitalidad, la creatividad, la afectividad, la sexualidad y la trascendencia. El sistema lo que hace es invitar a la persona a volver al movimiento orgánico.

-¿Qué supone eso?
-Estamos todos con la agenda tan llena que se nos olvida que necesitamos un espacio para retroalimentarnos, para volver a nuestro ritmo natural.

-¿Qué se hace habitualmente en una clase de biodanza?
-Son dos horas. Generalmente al comienzo hacemos una ronda verbal al principio. Hasta que las personas no se conocen contamos qué es la biodanza y según el grupo va formando un vínculo, cada una puede contar cómo está, cómo se ha sentido en la clase anterior. Poste-

riormente, a través de la música y ejercicios inducidos se llega a una vivencia integradora.

-Es más que relajarse ¿no es así?
-Sí, hay una parte importante en la que la persona se conecta con la vitalidad y la creatividad y la expresa a través del movimiento. Primero se trabaja el sistema físico motor, después se incorpora lo sensitivo y luego las conexiones con una misma.

-Ya estuvieron antes en Ermua
-Sí, en Lobiano. Fueron dos meses y medio y en el grupo hubo mucha conexión entre las mujeres que participaban y me decían que querían seguir.

-¿La participación depende del carácter de la persona?
-Sí, pero lo importante es que en este camino de la vida nos enfras-

camos en nuestras 'historiñas' y se nos olvida que tenemos que disfrutar y decirle al otro lo que sentimos y valorar la vida. La biodanza trabaja con la alegría de conectarnos con la vida a través del movimiento y la danza.

Una sonrisa
-¿Eso se consigue con dos horas a la semana?
-Sí, participando de forma regular y viniendo con el corazón abierto, porque tratamos de que la mente se relaje, darle un espacio al cuerpo para poder expresarse. De ahí surge la lesión, las cosas contenidas y es cuestión de dejarse fluir, poquito a poco y cada una en su línea. Porque muchas veces eso que no dejas salir se transforma en enfermedad. Es dejar que afloren las cosas que

permiten rescatar tu potencial y tu luz. Es parar, estar con nosotras mismas y disfrutar de nuestra danza.

-¿Qué beneficios reporta?
-Es una herramienta para que lleves adelante aquello que necesitas y que quieres, que es lo realmente importante. A veces nos enfrascamos en todo tipo de proyectos y no sabemos ni cuál es nuestro proyecto existencial: cómo quiero vivir mi vida y con quién. A través de la danza y el movimiento se refuerza la identidad y la autoestima.

-¿Hay edades?
-No, también hay biodanza para niños. De hecho en Mallabia se está gestando un proyecto. La biodanza conecta con el humor endógeno que es la alegría de la vida, también es salud. Sales de aquí con una sonrisa.

Humor e historia en las películas de cine del fin de semana en Ermua

:: A. L.

ERMUA. La programación de cine de esta semana comienza hoy con el pase de una película muy especial en la sesión de cine-club. Se trata del documental 'La cueva de los sueños olvidados' (3D) rodado por Werner Herzog. Durante más de 20.000 años la cueva de Chauvet permaneció aislada del mundo por el derrumbamiento de las rocas de la entrada. Tras su descubrimiento en 1994 muy pocos han sido los que han tenido la oportunidad de visitarla y disfrutar de los cientos de pinturas rupestres con más de 30 mil años de antigüedad que decoran sus paredes. Werner Herzog ha documentado en 3D la belleza artística y natural de la cueva, descubriendo para el gran público uno de los lugares más sobrecogedores del planeta y reflexionando sobre sus habitantes originales, el nacimiento del arte y los peculiares visitantes actuales.

'La cueva de los sueños olvidados' ha ganado prestigiosos premios al mejor documental, como los de la Asociación Nacional de Críticos de USA y el de la Asociación de Críticos de Nueva York, además de los premios del Público de Documenta Madrid y Documenta Barcelona.

Este film se pasará hoy a las 20.30 en versión original subtitulada.

Cine comercial

En cuanto al cine comercial del fin de semana se ofrecerá la disparatada comedia 'Lobos de Arga', dirigida por Juan Martínez Moreno y protagonizada por Gorka Otxoa y Manuel Manquiña. También se proyectará 'Qué esperar cuando estás esperando' y 'Madagascar 3, de marcha por Europa' (3D) en sesión infantil.

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

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 (Torreku)	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	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Lurraldebus Bizkaibus	902 222 265
TAXIS	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía)	
Pegora	010
Ermua	943 176 322

CARTELERA DE CINE EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2
No hay sesión

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n
La cueva de los sueños olvidados (3D) 20.30

COMUNICACIONES AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN
Laborables: 7.00*, 8.00, 8.30, 9.00*, de 9.30 a 13.30* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora.
Sábados: 7.00*, 8.30 y de 9.30* a 19.30 cada hora.
Festivos: 8.30, 10.30*, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 y 20.35.
*Salida desde Ermua diez minutos antes

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00*, de 15.30 a 18.30* cada hora, 19.30, 20.30 y 21.00*.
Sábados: 7.00, de 8.30 a 14.30* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00*.
Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30, 21.00* y 22.00*.
*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

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

EIBAR-VITORIA

Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

VITORIA-EIBAR

Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 12.00, 16.00 y 20.00.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

EIBAR-PAMPLONA

Laborables: 7.45, 13.30 y 14.45.
Festivos: 7.45 y 18.00

PAMPLONA-EIBAR

Laborables: 11.00, 17.00 y 18.00.
Festivos: 11.00 y 21.00.

EIBAR-ARRATE

Sábados y laborables: 14.00.
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Sábados y laborables: 14.30.
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 13.30 y 20.30.
Festivos: 12.00 y 19.00.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 14.00 y 20.50.
Festivos: 12.30 y 19.30.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora. Y a las 21.55.
Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55.

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19

cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Mandiola (San Agustín, 3).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ugarte (Goienkale s/n).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00 horas: Mandiola (San Agustín, 3, Eibar).

MENDARO

Arno Guraso Elkartea se pone en marcha este domingo con una excursión a Garaio

:: I. LAZKANO

MENDARO. Una vez iniciado el curso escolar, también se han puesto manos a la obra los miembros de la asociación de padres mendarotarra Arno Guraso Elkartea. Para volver poco a poco a la actividad han organizado para este domingo, día 23 de septiembre, una entretenida excursión al pantano alavés de Ulibarri-Ganboa.

De esta forma, darán inicio a una variada y completa temporada de excursiones dominicales que tan buena acogida suelen tener entre los mendarotarras.

La salida se producirá a las 9.30 horas desde la estación de tren y una vez en el pantano, está prevista una excursión de 3 horas y media de duración aproximada. Esta caminata es muy asequible y no hace falta ser un portento físico, ya que transcurre por caminos llanos y transitables hasta para coches de niños.

Dependiendo de la meteorología que haga el domingo, existe la posibilidad de poder tomarse un chapuzón en el pantano, ya que en el mes de septiembre el agua del pantano suele estar a una temperatura muy agradable.

Desde la asociación recomiendan llevar ropa de monte, además de por supuesto, el almuerzo que tendrá lugar una vez realizado el recorrido previsto.

Los interesados en acudir a esta cita deberán darse prisa, ya que hoy es el último día para realizar la inscripción. El coste de la excursión es de 5 euros por persona y se puede realizar enviando un correo electrónico a arnogurasoelkarteamendia@hotmail.com.

ERMUA

El Instituto Municipal de Deportes promociona la tarifa Premium

:: K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. El Instituto Municipal de Deportes de Ermua inicia una nueva campaña de promoción de su nueva tarifa Premium y obsequia con una toalla deportiva a los usuarios, sean o no abonados, que utilicen esta tarifa entre octubre y diciembre de 2012.

El IMD busca con esta campaña incentivar las inscripciones y que sus nuevos usuarios prueben esta tarifa especial, así como premiar la fidelidad de quienes ya la tengan contratada y sigan con ella durante los tres meses que dura la promoción de Deportes. Con esta intención, el IMD regalará un total de 300 toallas técnicas de 50x100 centímetros fabricadas en microfibras en colores naranja o azul que llevan el logotipo de la entidad.

Las personas interesadas en conseguir dicha toalla deberán rellenar un cupón que podrán solicitar en la recepción del polideportivo municipal Miguel Ángel Blanco y entregarlo en las oficinas del organismo autónomo municipal, sitas en la tercera planta del edificio hasta el 31 de diciembre. La tarifa Premium es una tarifa innovadora que permite acceder diariamente sin límite a tantas clases como se quiera, pagando una única cuota de 39,95 euros al mes en el caso de las personas abonadas, mientras que las no abonadas pueden contratarla por 63,95 euros.

Los más de 70 cursos que comprende esta tarifa incluyen actividades tan variopintas como aeróbic, body power, ciclo indoor, pilates, patinaje o aquagym, que verá aumentada la cantidad de cursos a partir del mes de octubre con la puesta en marcha de los cursos de

MUTRIKU

Kalbaixoko II harrijasotze txapelketa ospatuko da igandean

Arratsaldeko 17:30elan jokatuko da toldoepen

:: GORRITIBERIA

MUTRIKU. Pedro Mari Txurruka 'Aritza' (1894-1965) harrijasotzele handiaren omenez Kalbaixoko II. Harrijasotze Txapelketa ospatuko da hurrengo igandean arratsaldeko 17:30etik aurrera. Kalbaixoko jai batzordeko kideak auzotarrak egindako lorpenak gogoan izan behar zirela eta txapelketa hau antolatzen hasi ziren joan den urtean, baina eguraldia tarteko ez zuten suerte handirik izan, aurtengoan ordea harrijasotzaileak zein publikoa babesean egon daitezten aterpea jarriko dute.

Dagoeneko erabakia dute parte hartuko duen seikotea; Joxe Ramon Iruretagoiena 'Zeta II', lehen edizioa irabazi zuena, Jesus Mari Iruretagoiena 'Zeta III', Hodei Iruretagoiena 'Zeta IV', Josetxo Urrutia, Mikel Lopetegi eta Jagoba Otaegi izango dira partaideak. Erabiliko dituzten harriak hiru izango dira; 138 kiloko usadio zaharreko koadroa, 100 kiloko kubikoa eta 100 kiloko usadio zaharreko zilindroa. Hiru minutuko saio bana burutuko dute harri bakoitzarekin, ondorioz guztien batuketa egingo



Joxe Ramon Iruretagoiena 'Zeta II' Aritzak 'Zifua' baserrian gordezituen harrien atzean. :: GORRITIBERIA

delarik. Gogoratu joan zen urtean Joxe Ramon izan zela garaile 77 altxaldi lortu ondoren, segidan Jesus Mari izan zelarik 70 altxaldirekin. Aurtengorako ikusmira handia dago zer egiteko gai den Jagoba Otaegi gaztea, baina hori dena igandean erabakiko da.

Comienza el curso de la asociación de costureras

MUTRIKU. La asociación de costureras 'Zabiel Eskulan Taldea' inició el curso 2012-2013 el pasado lunes tras la reunión informativa que se celebró en el local habilitado en la casa de cultura y en la que se juntan de lunes a jueves a partir de las 17.00 horas. La iniciativa esta abierta al público en general y como muestra del éxito logrado citar que el pasado año participaron un total de 63 alumnas. El único requisito para participar en el curso que se

extenderá de septiembre a junio será el de ingresar 30 euros en la cuenta abierta a nombre de la asociación en Kutxabank y posteriormente acudir al centro. Recordar que en la actualidad la presidenta en Arantza Oviden y la secretaria Lupe Teijeira, por lo tanto aquellas personas de distintas edades que deseen adquirir unos conocimientos ciertamente interesantes, podrán acudir a ellas para así sumarse al grupo.



Costureras en un curso.

SORALUZE-PLACENCIA

Soraluze 1936 llama a participar por la memoria el sábado

:: NEREA ISASTI

SORALUZE-PLACENCIA. El sábado se rendirá homenaje por segundo año consecutivo a todos aquellos soraluzetarras que padecieron las consecuencias de la Guerra Civil, para lo cual la agrupación para la recuperación de la memoria histórica Soraluze 1936 llama a la participación de todos.

El 22 de septiembre de 2011 se

llevó a cabo este acto por primera vez y se acordó que se seguiría haciendo cada 22 de septiembre, porque según los miembros de Soraluze 1936 «es necesario conocer toda la verdad, así como la justicia y la reparación».

Si el pasado año fue la Plaza Nueva, este año será la Plaza Vieja el escenario en el que durante toda la jornada se podrán ver y escuchar



Acto del pasado año de Soraluze 1936. :: ISASTI

los testimonios de aquella época. Se izarán las banderas de la Repú-

blica, de la CNT, la de ANV y la Iku-riña. El momento culminante lle-

gará a las 20.00 horas, con la lectura de una declaración institucional, una ofrenda floral y la actuación de Imanol Úbeda, integrante del grupo Bide Ertzean.

Los requetes franquistas pertenecientes al Tercio de Montejurra invadieron Soraluze el 22 de septiembre de 1936. Cientos de soldados de esta compañía accedieron con nocturnidad al centro de Soraluze tras descender por la actual calle Elizburú, que con la victoria de Franco paso a llamarse 22 de septiembre, y comenzaron los saqueos y las detenciones.

Soraluze 1936 llama a todo el pueblo a participar en el acto y por lo que respecta a la paz «a apostar por aclarar este pasaje oscuro de la historia en este tiempo de esperanza que vivimos».