

Curso de gestión de los emociones para cuidadores de dependientes

de A. E.

EIBAR. Un curso de gestión de emociones servirá de apoyo y capacitación en habilidades a los familiares o cuidadores de personas dependientes que viven en el mismo domicilio que el familiar cuidador. Con este curso se trata de gestionar las emociones y su función en el cuidado y en el autocuidado. Entre los temas que se debaten están el duelo, la autoestima, así como prevenir el deterioro emocional. En esta dirección, se darán a conocer otros aspectos como la empatía y la asertividad, de cara a prevenir el deterioro emocional o prevenir la depresión y sus síntomas. El curso será impartido por Silvia Camino, de la Asociación Lahar. Los destinatarios son los familiares cuidadores que tienen una persona mayor dependiente en el domicilio.

El curso se desarrollará en Portalea los días 16, 18, 23 y 25 de abril, en horario, de 16:00 a 18:30. Es gratuito y se impartirá en castellano. Las inscripciones pueden hacerse en Pegora, hasta el 5 de abril.

EN BREVE

Concurso en la biblioteca infantil

LECTURA E INVESTIGACIÓN

La biblioteca infantil Juan San Martín de Eibar iniciará mañana martes, día 2 de abril, un concurso que combina la lectura y la investigación. El juego está dirigido a niños y niñas a partir de 2º de E.P., con el objetivo de fomentar la lectura en los menores.

«Es difícil escuchar algo parecido en el punk-rock de Euskal Herria»

C. Balseiro, M. Gimeno, J. Bravo y J. Azpiazu PAM (Puto Amoak Matematiketan)

La semana pasada el grupo ermuarra estrenó disco, titulado '5!', y presentó a su nuevo componente Jokin Azpiazu

de AINHOA LASUEN

ERMUA. El pasado fin de semana presentaron su nuevo disco '5!' entre sus numerosos seguidores en un concierto celebrado en Lobiano. El último trabajo del grupo de punk-rock local PAM (Puto Amoak Matematiketan) no deja de realizar guiños a su nombre y esta vez también lo ha tenido en cuenta en el título de su último disco incluyendo el 5! (5 factorial) que de este modo se transforma en un 5x4, 5x3, 5x2 y 5x1, apuntando a que «abordamos el quinto disco, pero sin olvidarnos de lo que tuvimos en el cuarto, tercero, segundo y primero. Y además estrenamos quinto 'beatle' con Jokin», justifican el nombre. Cuentan con nuevo guitarrista, Jokin Azpiazu, que ha pasado de ser uno de sus más fervientes seguidores a su nuevo componente después de que Iker Saenz de Zaitegi dejara el grupo.

—La última vez que les vimos en Ermua fue durante la innovadora 'tourrada', ¿cómo fue?

—En PAM no tenemos la presión que da el profesionalismo y solemos tener ese tipo de ideas, para intentar hacer cosas que apetezca hacer y se salgan de lo normal. Unimos mucho el grupo al humor y nos pareció una gamberrada hacer un tour, riendonos un poco de nosotros mismos y de lo poco que podemos tocar y por eso hacer un tour en el único sitio que podemos: en nuestro pueblo, tocando tres conciertos en tres sitios diferentes en la misma tarde.



Los integrantes del grupo ermuarra PAM acaban de presentar nuevo trabajo discográfico. de A. L.

Luego nos dimos cuenta que era una idea innovadora que probablemente no haya hecho nadie antes en el mundo del rock and roll y nos gustó. Salí muy bien, Requería una labor técnica y de organización muy grande porque teníamos media hora para ir de un sitio a otro. Sacamos camisetas y salió gracioso.

—Y ¿cómo fue la presentación de su disco el sábado pasado?

—Tocamos todas las canciones nuevas. Ofrecimos un concierto a las 20.00 horas, porque, quieras o no, nuestros fans son padres y madres de familia y lo hicimos para que pudieran venir con niños. Después del concierto un lunch y después un photocall gracioso. En la web están todas las fotos de familia. Fue bonito.

—¿Cómo es el nuevo disco?

—Llevamos sin tocar en directo más

de año y medio y casi dos años preparando estas canciones. Nos hemos tomado más tiempo de lo normal porque Iker dejó el grupo y otro y yo hemos sido padres y el amateurismo tiene estas cosas. Hemos tenido más tiempo para los nuevos 12 temas.

—¿Cuál ha sido el mayor problema a la hora de grabar el disco?

—En este caso el lugar. Tienes que estar al menos una semana juntos y sabíamos que teníamos que aprovechar las vacaciones. Aprovechando que yo iba a pasar unos días en el mismo sitio que Carlos vino Markos. Tuvimos que acondicionar un pajar. Teníamos la ventaja de que eramos tres y entre cambiar pañales y piscina pudimos sacar todos los días unas 5 ó 6 horas para grabar.

—¿Dónde se puede adquirir el disco?

—Tenemos muchas posibilidades. En internet en la página: <http://putoamoakmatematiketan.bandcamp.com/>, por pedido o descarga gratis o pagando la voluntad, y en el bar Infreñu.

—Además tiene un diseño especial, ¿no es así?

—Tiene la forma y aspecto de un single de vinilo. Dentro del paquete va un single con dos canciones y una vez abierto se incluye un CD con todos los temas.

—¿Por qué anima a la gente a comprarlo?

—Es un disco ecléptico, con un poco de todo. No renunciamos a ninguna idea que define a PAM, desde el punk-rock hasta cosas más lentas, impulsadas quizá por la edad. Hay canciones muy curiosas. Es difícil escuchar algo parecido en el punk-rock de Euskal Herria.

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 902 543 210
Pesa Eibar 902 101 210
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) 943 708 400
Pegora 010
Ermua 943 176 322

CARTELERIA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay sesión

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n

El atlas de las nubes 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 7.40 a 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: 8.45, 12.45, 16.45, 20.45.

VITORIA-EIBAR

Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 7.15, 8.00, 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: Elorza (Juan Gisasola, 18).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00 horas: Elorza (Juan Gisasola, 18, Eibar).

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