

# La Escuela de Empoderamiento abre la inscripción para sus cursos de octubre

Este mes se pueden encontrar varios talleres que se estrenan en Ermua, como el de hablar en público o el del envejecimiento activo

**AINHOA LASUEN**

ERMUA. La Escuela de Empoderamiento de Ermua mantiene abierta la inscripción para los nuevos cursos que se impartirán durante el mes de octubre, para hablar en público y para colaborar en un envejecimiento activo.

Las inscripciones ya están abiertas y pueden realizarse en la Casa de la Mujer y en el teléfono 943 171 030.

Esta escuela ha programado, por vez primera, una formación dirigida a mujeres para entrenar las locuciones en público; en reuniones, ante una cámara o ante un micrófono en una entrevista con un medio de comunicación.

La formación la impartirá la periodista y comunicadora Leire Abaigar, a lo largo de 7 horas y media; los días 7, 14 y 21 de octubre en horario de 10.00 a 12.30 horas.

Según informan desde la organización de este curso, «el 75 % de la población tiene glosophobia, miedo a hablar en público». Por ello, en esta formación se trabajarán los miedos estructurales que paralizan e impiden ocupar y protagonizar el espacio público. Se analizarán las razones de que hombres y mujeres se enfrenten a hablar en público de diferente manera, y por qué más mujeres que hombres tienen ese miedo o vergüenza cuando se exponen en público, ese miedo a equivocarse, al rechazo o a ser juzgadas. Además,



La Casa de la Mujer es el espacio para inscribirse en los diferentes talleres para el mes de octubre. A.L.

se pondrán en práctica herramientas para el empoderamiento y para sentirse más cómodas e incluso a disfrutar mientras se habla delante de un grupo de personas.

El objetivo principal de este taller consiste en aprender a superar el miedo a hablar en público, entendiéndolo por qué pasa y qué herramientas existen para hacerle frente. Además de la autoconfianza, se trabajará la gestión emo-

**El taller de envejecimiento saludable para mujeres se enmarca también en el programa local por el Día de las Personas Mayores**

cional, la estructuración del discurso y la memorización de las ideas a expresar.

Otra de las novedades que aportará durante este mes la Escuela de Empoderamiento local será el taller sobre envejecimiento activo saludable para mujeres, de 10 horas de duración. Se desarrollará del 15 al 29 de octubre, en el marco de la programación local del Día Internacional de las Personas Mayores. Se pretende ofrecer un espacio de cuidado y descubrimiento personal.

Se trata de crear una red de apoyo de mujeres que comparten el mismo ciclo vital. Así, acompañadas, aprenderán a identificar las dificultades y los nuevos retos vitales que se presentan a esta edad

en las relaciones más cercanas, así como a identificar los recursos propios de cada persona, cuidándose para un futuro lleno de oportunidades.

## 'Mindfulness'

Por último, del 20 de octubre al 17 de noviembre, se impartirá un taller de 'mindfulness en tiempos de incertidumbre', de 10 horas. En este taller se aprenderá a pensar de manera completa para tomar decisiones, planificar, argumentar. Se conocerán y practicarán técnicas de relajación y meditación 'mindfulness' y aprenderán a dejar de pensar cuando la mente está inquieta y revuelta. Será la herramienta para afrontar mejor lo que vaya sucediendo.

## Repartidas ya más de la mitad de las camisetas de la Marcha simbólica Contra el Cáncer

**A. LASUEN**

ERMUA. La Junta Local de la Asociación contra el Cáncer de Ermua se muestra optimista con la participación ermuearra en la marcha simbólica de este año, ya que en este momento quedan menos de la mitad de los 2.500 dorsales-camisetas que se entregan en esta edición para esa jornada simbólica.

Debido a la pandemia, este año no se correrá la marcha físicamente, aunque en su lugar el 17 de octubre habrá un acto público para entregar lo recaudado y destinarlo a un estudio de investigación en torno a la enfermedad.

En esta edición el dinero recaudado con la iniciativa se destinará al proyecto denominado 'Nutrición de precisión para supervivientes de cáncer de mama según las herramientas moleculares: nutrigenética, lipidómica y microbiota'. Esta investigación está liderada por Itziar Tueros, coordinadora de alimentación y salud en Azti.

Las personas interesadas en colaborar con 7 euros podrán inscribirse y recoger su camiseta (tallas S y XL) en cualquiera de los establecimientos colaboradores señalizados con el cartel de la marcha, dentro de su horario comercial habitual. También se pueden recoger, hasta el 9 de octubre, en la plaza del mercado, de lunes a viernes en horario de 17.00 a 19.00 horas y en la plaza Cardenal Orbe, los sábados, de 11.00 a 14.00 horas.

## TELÉFONOS DE INTERÉS

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>URGENCIAS</b>                                       |                           |
| SOS DEIAK  | 112                       |
| DYA  | 943 464 622               |
| <b>HOSPITALES</b>                                      |                           |
| Hospital Mendaró                                       | 943 032 800               |
| Ambulatorio de Eibar                                   | 943 032 500               |
| Ambulatorio de Eibar (Torrekua)                        | 943 032 650               |
| Ambulatorio de Ermua                                   | 943 032 630               |
| <b>POLICÍA MUNICIPAL</b>                               |                           |
| Eibar  | 943 708 424               |
| Ermua  | 943 176 300               |
| <b>ERTZAINTZA</b>                                      |                           |
| Eibar  | 943 531 700               |
| <b>BOMBEROS</b> Toda la provincia                      |                           |
|  | 112                       |
| <b>TRANSPORTES</b>                                     |                           |
| Euskotren  | 902 543 210               |
| Pesa Eibar   | 902 101 210               |
| Bizkaibus  | 902 222 265               |
| <b>TAXIS</b>   |                           |
| Eibar  | 943 203 071 y 943 201 325 |
| Ermua  | 943 170 396               |
| <b>AYUNTAMIENTOS</b>                                   |                           |
| Eibar (Centralita)                                     | 943 708 400               |
| Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora) | 010                       |
| Ermua  | 943 176 322               |

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

## CARTELERA DE CINE

### EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay función

### ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n

Adiós, idiotas 20.30

## COMUNICACIONES

### AUTOBUSES

#### EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.10\*, 6.40\*, 7.10\*, 7.40, 8.10, 8.45\*, 9.15\*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05\*, 18.10\*, 19.10\*.  
Sábados: 6.40\*, 7.10\*, 8.10, 8.45\*, 9.15\*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15\*, 15.10\*, 16.10\*, 18.10\*, 19.10\*, 20.10\*, 21.30, 23.10.  
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\*, 14.50\*, 15.20\*, 16.20\*, 17.20, 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\*, 22.35\* y 00.20.

Domingos y festivos: de 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 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-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.

#### EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 21.30 cada hora.  
Festivos: De 6.30 a 23.30 cada hora.

#### VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 a 22.15 cada hora.  
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

#### EIBAR-PAMPLONA

Laborables y festivos: 8.30

#### PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

#### EIBAR-ARRATE

Laborables: 15.00.  
Sábados: 14.00  
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 y 13.00.

#### ARRATE-EIBAR

Laborables: 15.30.  
Sábados: 14.30  
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30 y 13.30.

#### 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 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 y 20.50.

#### EIBAR-HOSPITAL MENDARÓ

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 MENDARÓ-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora.  
Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.

## 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: Mendinueta Berastegui (Urkizu Pasealekua, 6).

#### ERMUA

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

#### EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Izpizua (Ibarkurutze kalea, 7).

DEBA



Dos imágenes del espectáculo 'Fair Play' y Soto, presidente del Amaikak Bat, entregando obsequios. A. SALEGI

# Danza + fútbol = 'Fair Play'

Casi un centenar de personas pudieron disfrutar del espectáculo

ANDER SALEGI

DEBA. El club Amaikak Bat está celebrando el 75 aniversario de su creación, con este motivo ha organizado diferentes eventos a lo largo de esta temporada. Desde septiembre hasta agosto cada mes se dedicará a un tema. En octubre el tema escogido es la cultura, con ese motivo el sábado por la noche el frontón Aldats se transformó en un mini estadio de fútbol para acoger el espectáculo de danza 'Fair Play', con temática deportiva.

'Fair Play' es un espectáculo creado a partir del encargo de la Real Sociedad de Fútbol y Corner Festibala. El encargado de la coreografía y de la idea original, Jon Maya, define así el espectáculo:

«Los botes del balón y los saltos en la danza. Los pasos y los goles. La tarima y el césped. El fútbol y la danza. Kukai y La Real. Los valores y una forma de ser se unen en este espectáculo representado en un campo de fútbol convertido en escenario». Los bailarines son miembros de Kukai Dantza Taldea, una compañía de danza nacida e instalada en Errenteria que crea espectáculos a partir de la danza tradicional vasca.

En Deba, casi un centenar de personas pudo disfrutar del espectáculo ofrecido por cinco bailarines (cinco jugadores) y su entrenadora. El espectador pudo ver desde lanzamientos interminables hasta amagos que los mismos jugadores profesionales no lograrían hacer en un partido. Hubo de todo durante la escenificación, incluso el gol fantasma que nunca llegó, figuras de portero espectaculares, se asemejó

mucho a la serie japonesa de dibujos animados de los noventa 'Oliver y Benji'. Los bailarines celebraron los goles con la grada.

Al final, los bailarines recibieron un obsequio conmemorativo por parte del club Amaikak Bat, por el increíble espectáculo que ofrecieron.

Clases de Haitz Haundi

La asociación artística de pintura, Haitz Haundi, comenzará hoy con sus clases de pintura para adultos, que se prolongarán hasta el 12 de mayo. En el horario de martes y jueves de 19.00 a 21.00 horas. Todo aquel mayor de 16 años que quiera sacar su vena artística y participar en estos cursos podrá inscribirse hoy en el ático de Kultur Elkartea. Lugar donde se impartirán las clases. La tarifa del curso es de 150 euros para los socios y 180 euros para los no socios.

SORALUZE

# 110 haur eta gaztetxo hasi dira atzo 'Eskola kirola' programan

NEREA ISASTI

SORALUZE. Atzo astelehena, hilak 4, eman zitzaion hasiera 2021-2022 ikasturteko 'Eskola Kirola' programari, 110 haurrekin.

Egitasmoa lehen hezkuntzako ikasleei zuzenduta dago eta haurrak jarduera fisikoa egin dezaten du helburu moduan, hainbat kirol diziplina ezberdin ezagutzearekin batera. Guztira 110 haurrek eman dute izena aurtengo urrian hasi eta maiatzera arte luzatuko den aurtengo ikasturtean. Aurten ikasleek hainbat kirol landuko dituzte; besteak beste, psikomotrizitatea, herri kirolak, patinajea, eskalada, pilota edota saskibaloia.

Bestalde, aurten lehendabiziko aldiz, Arrasateko Athlon enpresa arduratuko da kirol hezitzaileak kontratatu eta koordinatzeaz.

Egitasmoa Udaleko Kirol departamentuak, Atxolin Guraso Elkarteak, Soralezeko kirol elkarteek eta Plaentxi Herri Ikastetxeak bultzatzen dute, Foru Aldundiaren laguntzarekin.

Frontenis txapelketa

Pasa den asteburuan frontenis txapelketa ospatu da herrian, partehartze zabalarekin. Emakumezko frontenis txapelketan, lehen edizioa izan arren, partehartzea oso ona izan da. Guztira 12 bikotek hartu du parte, Euskal Herri osotik eta kanpotik etorriak. Izan ere, irabazleak Lorena Barron errioxarra eta Ana García Salamankarrak izan dira.

Lorena Barronek, aurtengo apirillean Gaztela Leongo txapelketa irabazi zuen Agredan. Eta txapelketa honetan bere bikote izandako Ana García ere garraile izan zen Zamoran aurten.

ERMUA

# Abierto el plazo de inscripción para la iniciativa 'Berbalagun'

El objetivo es el de la práctica del euskera de una manera divertida

K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. El euskaltegi local, la asociación Euskal Birusa y el Ayuntamiento de Ermua, promotores de la iniciativa 'Berbalagun', han anunciado que el plazo de inscripción para la nueva temporada ha comenzado esta semana. La inscripción podrá realizarse hasta el día 15 en los lugares habituales: AEK de Kaltxango, euskaltegi municipal, Elexoste y el servicio municipal de euskera de Ermua. También en el 663 070 492.

Un año más, el proyecto 'Berbalagun' ofrece varias opciones para utilizar el euskera de forma sencilla, cómoda y divertida: grupos semanales de conversación, grupos de padres/madres, talleres; y otras actividades como charlas, excursiones, clubs de lectura... Por lo tanto, con cualquiera que sea tu objetivo apuntarte te ayudará: a practicar el euskera, a divertirse y hablar en euskera con nuevos amigos.

La organización señala que quieren recuperar las actividades que no han podido realizar en las dos últimas ediciones:

cursos y talleres, pintxo-pote en euskera, Berbafariak, encuentro de Berbalagun, etc.

Además, están trabajando en la organización de nuevas actividades y adelantan que además de ofertar los grupos de AMPAS en el ámbito escolar, también los ofreceremos en el deporte escolar infantil. Ejemplo de ello es el proyecto que se está trabajando con el grupo Ermua CD, en el que los padres y madres de los niños y las niñas que entrenan allí contarán la posibilidad practicar en euskera en pequeños grupos (4-5 personas).

Dado que sigue la pandemia, se tomarán todas las medidas preventivas necesarias tanto en los grupos de conversación y en el resto los eventos. Además, para completar la oferta presencial, a finales de octubre podrán participar en los grupos online.

La participación es gratuita y contar con él tiene ventajas; descuentos, regalos, etc. Además, mensualmente sortearán 10 cajas de premios entre las personas inscritas. Para inscribirse, pasar por los euskaltegis de Ermua; la casa de cultura de Mallabia, o en este enlace <http://emanizena.praktatu.eus/>. O enviar un mensaje de whatsapp al 663 070 492.