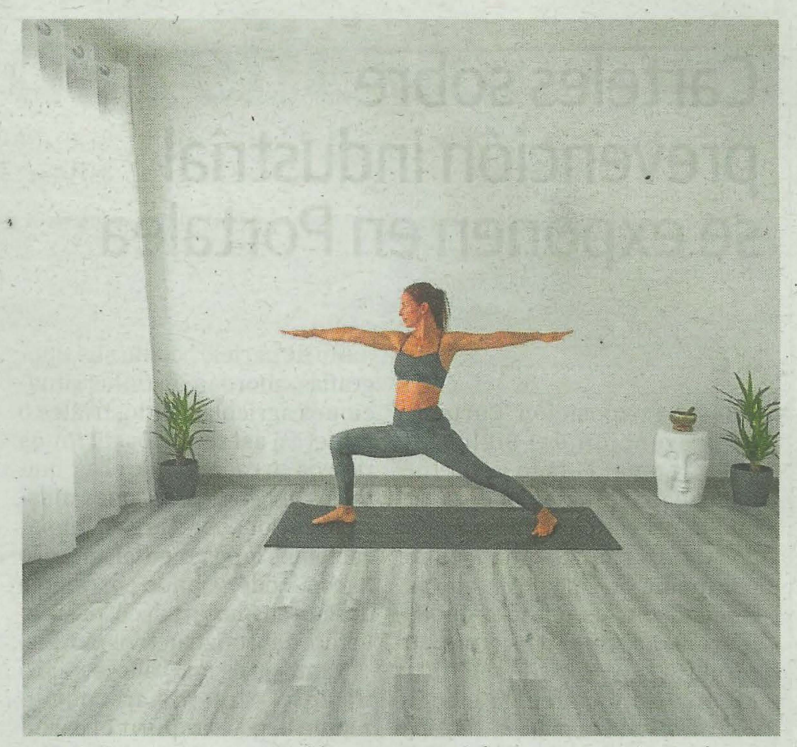
Yoga solidario con Ucrania

Recaudar fondos. Ermua celebrará el próximo sábado una sesión práctica de esta disciplina para donar fondos y ayudar a la población ucraniana que llegue a la comarca



Uno de los ejercicios asequibles que se podrán practicar en la sesión. E.N.

A. LASUEN

El próximo sábado, 14 de mayo, el frontón Arizmendi albergará una masterclass solidaria de yoga para recoger fondos que se donarán a la Cruz Roja de Eibar-Ermua, para que atiendan las necesidades de las personas refugiadas llegadas a la comarca desde Ucrania. Esta clase se impartirá de 11.00 a 12.00 horas, y correrá a cargo de la profesora del estudio ermuarra Yoga Gara, Elena Nazaret.

Las inscripciones, de 5 euros, se pueden aportar al apuntarse en el polideportivo municipal. Además, en el frontón se instalará un bote gigante para las personas que deseen realizar más aportaciones económicas. Cabe destacar que la inscripción también se puede llevar a cabo el mismo día de la actividad en el polideportivo municipal.

La iniciativa pretende reunir al mayor número de personas de todas las edades y condiciones físicas en la cancha del frontón, por lo que si se cubren las plazas disponibles para la primera sesión se realizará una segunda en horario de 12.30 a 13.30 horas.

La precursora de esta iniciativa solidaria recomienda que se lleve «ropa cómoda y, si se puede una esterilla o una toalla, ya que el Ayuntamiento cede 30 esterillas que se podrán utilizar en cada sesión, para aislar los pies desnudos del suelo pero, si se tiene en casa, conviene llevarla».

«Pensé en hacer algo más»

Esta iniciativa solidaria partió de la catalana de Rubí, que lleva ya varios años viviendo en Eibar, Elena Nazaret, y que cuenta con un estudio de yoga en Ermua. «La idea surgió después de ver en la tele una llamada para hacer un donativo. Estuve pensando en cómo podía hacer algo más. En mi profesión hay mucha gente que se acerca porque se conoce que el yoga tiene beneficios mentales, aparte de físicos, y pensé proponer en el ayuntamiento alguna idea para recoger fondos». «La respuesta fue muy positiva, y con la ayuda del Ayuntamiento nos pusimos a organizar la actividad» explica Nazaret.

La masterclass durará una hora. Se hará un pequeño calentamiento de 10 minutos, unos 35 minutos de posturas de yoga, aptas para cualquier persona y, posteriormente, un pranayama o respiración consciente, muy sencillo. Por último, se realizarán otros 5 minutos de una pequeña meditación.

Elena advierte que «en redes sociales hay posturas de yoga imposibles, pero las que he elegido para esta actividad son muy sencillas, de un minuto. Pensé en el Hatha Yoga, que es muy equilibrado, muy suave. Así, si juntamos 100 personas de diferentes edades, una podrá hacer la postura más suave y otra más intensa». «Voy a elegir posturas muy asequibles para todo el mundo» advierte.

Pasar un buen rato y ayudar

La promotora de esta idea se muestra optimista «ya que la gente en Ermua se involucra un montón en los temas solidarios». Además, entiende que será una oportunidad para que «la gente se familiarice con el yoga. Conocerá qué es una clase, por 5 euros, algo que es imposible, y al mismo tiempo podrá ayudar a la población ucraniana, pasando un buen rato con su hija adolescente, su marido, su ama, o su amiga».

Desde su estudio, esta profesora de yoga ha podido comprobar que «en Ermua la gente es muy receptiva. Al mes de abrir el estudio tenía 83 alumnos y ahora tengo un whatsapp en el que estamos 98 personas» confiesa. En Yoga Gara cuenta con ermuarras desde los 20 a los 60 años. Y es que esta actividad física y mental aborda aspectos básicos. «Hay personas que se han inscrito en Yoga Gara, incluso, porque únicamente quieren corregir su postura, porque andamos con el peso de la vida en los hombros y acabamos yendo encorvados y buscan ir más erguidas y, al final, acaban más felices, porque duermen mejor. Y dormir mejor te hace sentir más feliz por el día» manifiesta Elena.

Las fiestas patronales traerán novedades en el Día del Niño y la Niña a Ermua

A. LASUEN

ERMUA. El Día del Niño y la Niña de las fiestas patronales de Ermua aportará varias novedades en esta edición. Se trata de actividades propuestas por el Consejo de la Infancia en anteriores campañas, que no se han podido llevar a cabo hasta este año debido a la suspensión de los actos festivos por la pandemia. Esta novedad se presentó en la Comisión de Fiestas celebrada esta semana en Lobiano, con la lectura de un primer borrador del programa.

La jornada del día 21 de julio estrenará en esta edición un acto del chupinazo infantil con una fiesta de colores. La cita está prevista a las 11.00 horas en Cardenal Orbe. Además, por solicitud de este colectivo estudiantil, en 2022 el parque infantil será de agua. Se desarrollará de 11.30 a 13.30 horas.

Por supuesto, durante esta jornada se contará con la tradicional chocolatada, cabezudos, verbena infantil y fiesta de la espuma. Esta última actividad, que cierra el programa infantil, también contará con colores a petición del Consejo de la Infancia.

Solicitud de 'Txosnagune'

Durante la pasada Comisión de Fiestas también se informó sobre la solicitud, para esta edición, de la instalación de una zona de txosnas en el parque de Santa Ana. Se ha solicitado este recinto para los días 24 y 25 de julio.

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. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERA DE CINE

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

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

Alcarrás	17.00	20.00
Downton Abbey: Una...	17.00	20.00
El hombre del Norte		20.00
El secreto de Vicky	17.00	

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n

El secreto de Vicky	17.00
Canallas	19.30

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 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 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.
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: Sánchez (Julián Etxeberria, 7).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Alberdi Lamikiz (Zubiaurre, 9).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Mendinueta (Urkizu pasealekua, 6. Eibar).