

«Queremos que la gente sepa que tiene un espacio para sentirse mejor»

**Isabel Santiago y Susana Carnicero
Emprendedoras**

Las emprendedoras Susana Carnicero e Isabel Santiago organizan unas nuevas jornadas de bienestar en Ermua

AINHOA LASUEN

ERMUA. De momento se les conoce por su lema, 'Fluye con la vida', ya que aún no han montado su empresa. «Somos dos compañeras que perseguimos un sueño», afirman para explicar su situación. Pero las ermueñas Susana Carnicero e Isabel Santiago, prefieren «experimentar, hablar con las personas y si funciona ponerlo en marcha, porque tus expectativas pueden ser unas y las del resto de las personas otras». El sábado de la próxima semana organizarán la segunda jornada para «aprender a gestionar tus emociones» en Ermua, que contará con actividades como el coaching, la bio-danza, el pilates o el yoga. En esta ocasión se podrá ir por la mañana, por la tarde o durante toda la jornada, «porque tratamos de adaptarnos a las personas que nos comentan que quizá no pueden todo el día». Para más información se puede acudir a 'fluyeconla vida@gmail.com' o al 650227164.

– **Organizan actividades relajantes, para mejorar la vida y la fortaleza interior, pero con profesores de Ermua. Desconocíamos que había tantos profesionales del bienestar en el pueblo.**

– Nuestra intención es promocionar a los profesionales de cada sitio donde actuemos. Si fuéramos a Eibar se montaría con gente de Eibar. No tendría sentido traer a gente de Bilbao teniendo profesionales aquí. Nuestro interés es promocionar lo local.

– **¿Por qué trabajan el tema del bienestar?**

– En 'Ermua opina', un programa para el emprendizaje y la innovación que nos impartieron en el pueblo, uno de los valores que teníamos como equipo era ayudar a las personas. A nosotras nos gustaba que la gente viera que hay alternativas diferentes a la medicina tradicional y que en el pueblo hay profesionales que podían aportar herramientas para que ellos pudieran aplicárselas a sí mismos.

– **Bueno, pero alguien se puede asustar diciendo, ¿pero a mí que me van a hacer?**

– Pues que no se asusten. Únicamente pretendemos darles herramientas para que ellos mismos, con ayuda de profesionales que tienen cerca, aprendan a gestionarse. Se trata de aprender a respirar, de gestionar pensamientos, soltarse y hacer cosas que les diviertan y les entretengan.

Espacio para sentirse mejor

– **¿Qué tal fue la primera experiencia?**

– Muy bien. La gente salía con una sonrisa. Además ya nos han dicho muchas que van a volver, porque las personas son las que pueden cambiar su realidad y utilizando estas herramientas que les damos pueden mejorar. Vinieron alrededor de 15 personas por la mañana y unas 30 personas por la tarde y algunas de ellas ya nos han dicho por la calle que querían que se repitiera otra vez. Hubo gente que no se enteró y por eso esperamos que en esta segunda jornada vengan más. Es que la gente lo que quiere es vivir mejor y ofreceremos herramientas para eso.

– **¿Qué les decían que habían sacado en positivo?**



Isabel Santiago y Susana Carnicero, durante la entrevista. **A. LASUEN**

– Conocieron muchas técnicas nuevas como el pilates, biodanza...

– **Su objetivo final, ¿cuál es?**

– Mi compañera anterior de proyecto, Eli, y yo (Susana) teníamos la inquietud de montar una especie de 'Escuela de Bienestar'. Ahora con Isabel las ideas han ido derivando hacia otro lado, pero tenemos la incertidumbre de hacia dónde iremos, porque tenemos que adaptarnos.

Perseguimos una idea de aquí a cinco años pero no sabemos cómo será el proceso.

– **En definitiva, 'Fluye con la vida' ahora persigue...?**

– Que la gente sepa que tiene herramientas y que las tiene cerca. Que tiene un espacio al que puede acceder para sentirse mejor y que pierda el miedo a estas actividades nuevas que le van a ayudar a mejorar.

* 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 (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

CARTELERIA DE CINE

EIBAR	
COLISEO Merkatu Kalea, 2	
Hitchcock	19.45-22.30
Las ventajas de ser un marginado	19.45-22.30
Oz. Un mundo de fantasía (3D)	19.45-22.30
ERMUA	
ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n	
7 psicópatas	19.30
Mamá	22.00
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: 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	

Una 'conserva de chipirón' del Jai gana el concurso de cazuelitas

A. LASUEN

ERMUA. El Jai ha sido el ganador del concurso de cazuelitas de Ermua. Su 'conserva de chipirón', compuesta de chipirón piquillo, puerro y nata, se ha llevado el premio. El segundo lo compartirán el 'ajoarriero con langostino' del Txalaparta y 'las alcachofas, cardo y jamón Ibérico' de la Orensana. «No nos parecía bien que ninguno de los dos bares se quedara sin premio», explican los miembros del jurado.

Estos tres bares han conseguido el galardón entre los 30 participantes. Además, en esta ocasión el jurado realizó una preselección, de 12 establecimientos hosteleros, entre los que se encontraban los bares Titanic, Jai, Txalaparta, Infreñu, Outumoro, Zutabe, Urkaregi, Orensana, Tribuna, Centro Andaluz, La Forja y Herga para establecer entre ellos cuál sería el ganador. Estos bares aún servirán, durante el fin de semana, las cazuelitas participantes al precio de 1,30 euros.

EN BREVE

Festival de bertsos musicados en Lobiano

ESTA TARDE

Con motivo de las actividades por la igualdad y la Korrika Cultural, hoy se celebrará en Ermua un festival de bertsos musicado, con las bertsolaris Ainhoa Agirreazaldegi, Uxue Alberdi, Onintza Enbeita y Alaia Martin. Estarán acompañadas a la guitarra por Xabier Matxain y al saxofón con Eneko Sierra. Los temas de la improvisación los pondrá Amaia Agirre. La entrada costará 5 euros y la función comenzará a las 20 horas en Lobiano.

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: Las Heras (Sostoaarren, 20).	
ERMUA	
De 9.00 a 22.00: Ibarondo (Zeharkale, 2). De 9.00 a 13.30: Cortina (Zubiaurre, 29).	
EIBAR-ERMUA	
Noche: De 22.00 a 9.00 horas: Las Heras (Sostoaarren, 20. Eibar).	