

DEBA

El Amaikak de Preferente se conjura para ganar a un rival directo por el ascenso

El club homenajeará esta tarde al portero Asier Riesgo, que realizará el saque de honor

DEBA. Nueva jornada futbolística con una agenda amplia para este fin de semana. El club debarra afronta diez partidos, ya que los alevines también tendrán encuentro, las chicas de competición y los chicos un amistoso. En esta ocasión, destaca el encuentro que el Preferente jugará ante un rival directo, el Urola, que vendrá de la mano de un homenaje que la entidad deportiva le realizará al portero del Eibar Asier Riesgo.

El encuentro de hoy del Preferente se presenta muy importante para los mayores del club, por lo que desde el Amaikak Bat llaman a todos los simpatizantes a acudir a animar al equipo. Los debarra, líderes de la tabla, se verán las caras con el Urola, tercero a ocho puntos, y la siguiente jornada se enfrentarán al Mondragón, segundo a cinco. Los resultados de estos encuentros marcarán, en gran parte, las posibilidades de ascenso. Los locales tendrán que salir con todo al terreno de juego y mantenerse firmes con una defensa que está dando muchos puntos.

Otro de los motivos para acudir será el homenaje que el club debarra realizará a Riesgo, quien milita en las filas del Eibar y recientemente ha renovado hasta junio de 2018. El Amaikak quiere reconocerle la gran trayectoria realizada hasta el momento al portero debarra, que se encargará de realizar el saque de honor.

Los juveniles tratarán de sacar su mejor versión para sacar algo positivo de su visita al campo del Mondragón, que se encuentra en octavo lugar. Los debarra están cuatro puestos más abajo. Las chicas, por su parte, situadas en la mitad de la clasificación, reciben este fin de semana al tercer clasificado. Las debarra buscarán hacerse fuertes ante su afición para ganar a un rival que se plantea complicado y que tratará de hacerse con los tres puntos para seguir en la parte alta.



El Amaikak homenajea esta tarde a Asier Riesgo. :: ASKASIBAR

PARTIDOS

Preferente: Ante el Urola. En Errota Zar hoy, a las 16.30 horas
Juvenil: Contra el Mondragón. En Mojategi de Arrasate hoy, a las 16.00 horas.
Juvenil F: Frente al Lagun Onak. En Errota Zar hoy, a las 18.30.
Cadete: Ante el Urola. En Errota Zar mañana, a las 12.30 horas.
Cadete F: Contra el Antzuola. En Estala de Antzuola hoy, a las 12.30.
Infantil: Frente al Ikasberri A. En Errota Zar hoy, a las 10.00 horas.
Infantil T: Amistoso contra el Aloña Mendi. En Errota Zar hoy, a las 12.00 horas.
Infantil F: Contra el Zestoa. En Iraeta de Zestoa hoy, a las 10.00.
Alevín: Amistoso frente al Urki. En Errota Zar mañana, a las 11.00.
Alevín F: Ante el Touring. En Errota Zar mañana, a las 10.00.

Los cadetes están realizando una gran temporada en la División de Honor. Ocupan el tercer puesto, que mantuvieron la pasada jornada tras empatar en casa del Aloña Mendi, cuarto. Esta jornada se miden a un Urola que está antepenúltimo. Las chicas pelean con el Ordizia por mantener el liderato de la clasificación. Las debarra deberán mantener su buen nivel dos jornadas más, cuando se termina la Liga.

El Primera Infantil está intratable en esta primera fase. Gana sus partidos por goleada, aunque este fin de semana tendrán su partido más complicado, dado que reciben al segundo, el Ikasberri A. Las chicas del infantil pelearán por conseguir otra victoria, tras la cosechada la pasada jornada ante el Orioko. En esta ocasión se enfrentan al Zestoa que va un puesto por detrás en la clasificación.

Talo Eguna en Lastur

Lastur acogerá mañana una nueva jornada de su tradicional Talo Eguna. Además de poder comer las obleas, se podrá visitar el molino que estará en marcha y se llevará a cabo la presentación, a las 11.30 horas, del libro 'Ametsen liburua' de Jokin Uráin.

Teléfonos de interés.

El teléfono del ayuntamiento y la Policía Municipal es el 943 192840. EuskoTren: 943 191037 y para solicitar un taxi llamar al 943 191486. En lo que respecta a servicios generales, el número 112 sirve para todo tipo de emergencias, incluidos los bomberos.

ERMUA

'Días de trueke' en la casa de la mujer

Durante cinco días, de lunes a viernes, todas las participantes pueden llevar a la Casa objetos que ya no usen y que estén en buen estado

:: K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. La Casa de la Mujer de Ermua organiza una vez más los 'días de trueke'. Esta actividad, enmarcada dentro del programa municipal para la igualdad entre hombres y mujeres, busca fomentar la participación de las mujeres y dinamizar el espacio de empoderamiento.

Durante cinco días, de lunes a viernes, todas las participantes pueden llevar a la Casa objetos que ya no usen y que estén en buen estado. Después del fin de semana, durante otros cinco días, aquellas personas que hayan llevado cosas pueden recoger otras a cambio. Para

participar en este programa, es necesario rellenar una inscripción antes de realizar la primera donación. A medida de que esa persona vaya donando objetos, el formulario se va actualizando.

Cada mes se establece un objeto diferente. Los elementos recogidos se exponen en la Casa, quedando a disposición de quien pueda tener interés no lucrativo en ellos. En esta ocasión se podrán entregar discos, películas y libros en la Casa de la Mujer. Las participantes tendrán hasta el viernes 19 de febrero para dejar sus objetos en dicho centro. Después, del 22 al 26 de febrero, se procederá al trueque.

El objetivo de este programa es, entre otros, generar una reflexión sobre nuestras pautas de consumo, para hacernos conscientes de la importancia de la reutilización en la sostenibilidad del planeta. Además, con el trueque se generan menos residuos y se favorece el encuentro con otras mujeres

ONDARROA

El Aurrera tiene un partido difícil contra el Bermeo

:: ALBERTO ECHALUCE

ONDARROA. El Aurrera tiene un difícil encuentro hoy, en Zaldupe, a las 16.30 horas, contra el Bermeo. El colista se enfrenta, en un derbi costero, a un equipo muy potente, como son los bermeanos, ter-

ceros en la tabla, con 40 puntos. Las últimas derrotas de los de Ondarroa tienen que olvidarse y tratar de dar la sorpresa para salir del último puesto de la tabla. Sus 16 puntos son número de descenso y no es posible una derrota más.

ZUMAIA

Zumaiako Karta Sozialak Korrika Prekarioa ekimenari elkartasuna adierazi dio

Lasterketa otsailaren 19an iritsiko da Zumaiara. Aurretik, hilaren 16an, hitzaldi bat egingo da Alondegian ekimenari buruzko xehetasunak jakiteko

:: S. UTRERA

ZUMAIA. Marea urdina izena duen mugimenduak elkartasunezko eta aldarrikapenezko ekimena abiarazi du, 'Correscales-Korrika Prekarioa' hain zuzen.

Otsailaren 18tik 22ra bitartean, Bilbotik Bartzelonara 800 km. egingo dituzte etengabe 80 korrikalarik, bakoitzak 10 km. Alderdi, eragile eta sindikatu ugari batu dira ekimen erraldoi hau bultzatzeko. Prekarietateari aurre egitea du hel-

buru. Ez soilik lanpostuetan ugaritzen ari denari, baizik eta, honen ondorioz, bizi-baldintzetan hedatzen den beste prekarietate-mota batzuei, gizartearen eragin larriak dituztenak.

Zumaiako Eskubide Sozialen Karta osatzen duten kideek ekimenari elkartasuna adierazi diote. Hala, hitzaldi bat antolatu dute otsailaren 16an, 19:00etan, Moila aretoan. «Gonbidatuta zaudete, Correscales-Korrika Prekarioari buruzko xehetasun gehiago jakiteko», adierazi dute Zumaiako Karta Sozialeko kideek.

Bestalde, lasterketa otsailaren 19an iritsiko da Zumaiara, 6:00etan. «Harrera beroa egin nahi genioke, bai korrika eginez, bai bakoitzaren irudimenak sortuko dituen girotzte-modu desberdinak erabiliz», diote.

EN BREVE

Calendario fiscal

La Junta de Gobierno Local aprobó el calendario fiscal para 2016. Este calendario se publicará en el Boletín Oficial de Gipuzkoa y en el tablón de anuncios del Ayuntamiento, así como en la web deba.eus.

«Lo que nos decimos es lo que hace nuestra realidad estresante o no»

Giovanni Pecoraro Psicólogo

El psicólogo Giovanni Pecoraro será el encargado del taller de gestión del estrés que se ofrecerá a partir del 29 de febrero en Ermua

AINHOA LASUEN

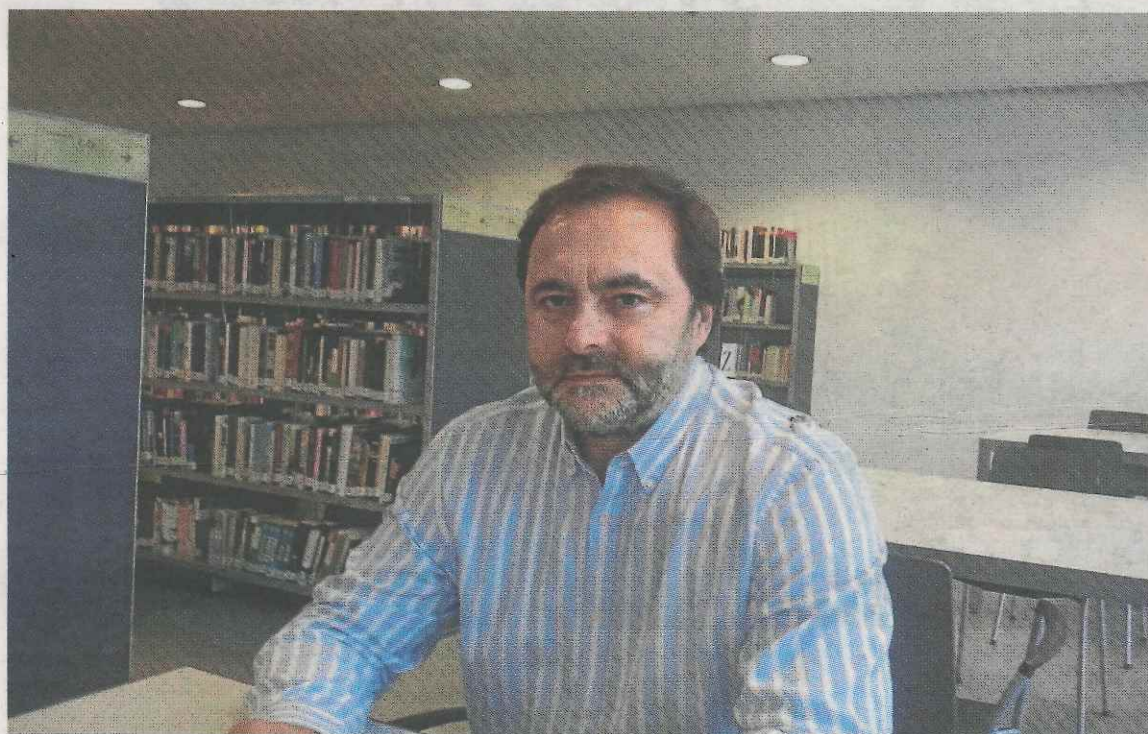
ERMUA. El psicólogo y formador en Sabiduría Emocional, Giovanni Pecoraro, será el responsable del taller para la gestión del estrés que se ofrecerá en Lobiano en breve. En este taller se aprenderá a afrontar, reducir y superar de manera saludable las situaciones de estrés. La inscripción ya está en marcha.

—¿En qué consiste el taller de gestión del estrés?

—El taller tiene por objetivo dotar a los participantes de sencillas estrategias para reducir el estrés en el que con frecuencia nos vemos inmersos en el día a día. Participar, disfrutar y aprender son tres verbos en torno a los cuales gira la metodología del taller. Para aprender es imprescindible 'hacer', así que el taller es una secuencia de actividades que tienen por objeto ayudarnos, primero a adquirir y después a implementar en la vida cotidiana, las estrategias contra el estrés.

—¿Cómo definiría el estrés?

—De manera muy resumida podemos decir que el estrés es la activación del organismo ante una situación que el sujeto percibe como amenazante, ya sea algo real o imaginario. Necesitamos del estrés, pero sólo temporalmente a unos niveles aceptables, en exceso nos entorpece y perjudica. El médico y alquimista del siglo XVI, Paracelso, escribió «nada es veneno, todo es veneno, la diferencia está en la dosis». Con el estrés ocurre exactamente igual,



Giovanni Pecoraro será el responsable de impartir el taller de gestión de estrés. **■ E. C.**

puede ser bueno para ayudarnos a alcanzar objetivos, sin embargo se hace muy dañino si sobrepasa nuestro umbral de tolerancia.

—¿Se puede hacer algo contra el estrés?

—Tenemos muchas más opciones de las que pensamos para cambiar nuestra realidad. Epicteto, un filósofo y escritor grecorromano, que en una etapa de su vida fue esclavo, nos dejó un frase llena de sabiduría: «no son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nos decimos sobre estas cosas». En buena medida es nuestro propio lenguaje interno, lo que nos decimos a nosotros mismos, lo que hace que nuestra realidad sea o no estresante.

—¿Cómo será el taller de Lobiano?

—El taller es eminentemente prác-

tico, los participantes se sorprenden de que no dediquemos ni media hora a la teoría. Después de analizar brevemente qué es el estrés, en el taller lo afrontamos desde una triple óptica; practicamos algunas sencillas y útiles técnicas de relajación para calmar la mente, una mente en calma es mucho más probable que encuentre soluciones. En segundo lugar comprobamos que el cerebro es mentiroso compulsivo en situaciones de estrés; distorsiona la realidad. Entre otras muchas cosas, nos engaña haciéndonos creer que pequeños problemas son trascendentes o no tienen solución. En este sentido, en el taller trabajamos también para identificar y combatir el pensamiento estresante.

—¿No necesitamos cambiar de há-

bitos de vida?

—Efectivamente, esa es la tercera pata del taller. De nada sirve aprender técnicas de relajación o estrategias para afrontar el estrés si no estamos dispuestos a cambiar algunos estresantes hábitos por otros emocionalmente más saludables.

—¿De qué va a servir el taller a las personas que se inscriban?

—El taller consiste sobre todo en experimentar de manera práctica estrategias que podemos aplicar en el día a día. Si estas sencillas estrategias se ponen en práctica los participantes descubren que para estar bien no es necesario no tener problemas sino darnos cuenta que los podemos convertir en oportunidades para aprender y mejorar, entre otras muchas más cosas.

El próximo jueves comienza la Feria del stock en la plaza del mercado

■ A. LASUEN

ERMUA. Desde el próximo jueves hasta el sábado la Asociación de Comerciantes y Hosteleros de Ermua celebra su Feria de stock y exposición. La actividad tendrá lugar en la plaza del mercado, donde comercios de diversos sectores, tales como textil, calzado, hogar, complementos, peluquería y manualidades, entre otros, ofrecerán a los clientes descuentos extraordinarios y remates finales.

La actividad comercial se desarrollará el jueves y viernes de 10 a 13.30 horas y de 17 a 20.30 horas. El sábado el horario de apertura se prolongará de 10 a 14 horas y de 17 a 20 horas. Además el viernes y sábado la población infantil podrá disfrutar de un espacio dedicado a su divertimento en la ludoteca infantil con talleres y juegos.

Esta iniciativa está organizada por la Asociación de Comerciantes y Hosteleros de Ermua y patrocinada por Gobierno vasco y el Ayuntamiento de Ermua.

EN BREVE

Exposición de alumnos de la Escuela de Pintura

EN LOBIANO

Las dos salas de exposiciones de Lobiano acogen una muestra de los trabajos realizados por el alumnado de la Escuela Municipal de Pintura. La primera de las salas muestra las obras de adultos, donde se pueden apreciar óleos, acrílicos y carboncillo, entre otros. En la sala interior se recogen los trabajos de los niños y niñas que acuden a la Escuela Municipal de Pintura.

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 (Torrekuia)	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

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

CARTELERIA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

Embarazados	17.00-19.45-22.30
Zoalander nº 2	17.00-19.45-22.30
El renacido	19.15-22.30
Paperezko Hegazkinak	17.00

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n

Legend	19.30
Los odiosos ocho	22.00

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.20*, 6.50*, 7.20*, 7.50, 8.30, 9.00, de 9.30 a 12.30 cada hora, 13.20*, de 14.30 a 21.30 cada hora.
Sábados: 6.20*, 6.50*, 7.20*, 7.50, 8.30, 9.00, de 9.30 a 12.30 cada hora, 13.20*, de 14.30 a 21.30 cada hora, 23.30.
Festivos: 8.30, 10.40*, 12.30, 13.30, 15.40*, 17.30, 18.30, 19.30* y 21.40.
*Salida desde Ermua diez minutos antes

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables y sábados: 6.50, 7.20, 7.50*, 8.20, de 9.30 a 14.30* cada hora, 15.30*, de 15.30 a 22.30 cada hora, 00.30.
Domingos y festivos: de 9.30* a 13.30 cada dos horas, y de 14.30 a 22.30 cada dos horas, 19.30.
*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: 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 y festivos: 7.45

PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

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: Lekunberri (Isasi, 21).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ugarte (Goienkale, s/n). De 9.00 a 13.30: Cortina (Zubiaurre, 29). De 22.00 a 24.00: Alves (Avda. Gipuzkoa, 46).

EIBAR-ERMUA

Noche: De 22.00 a 9.00: Iraundegui (Fermín Calbetón 19. Eibar).