

La corporación estudia la aprobación definitiva del suelo industrial de Ureta

El proyecto ha vuelto al ámbito municipal después de un largo periodo de análisis medioambiental para determinar su idoneidad

AINHOA LASUEN

ERMUA. El Ayuntamiento de Ermua pretende aprobar definitivamente el proyecto de suelo industrial de Ureta en las próximas semanas. Con este proyecto el consistorio trata de ofrecer nuevo suelo industrial en el municipio, sobre todo, «debido a que en todo el Bajo Deba no hay suficiente oferta de suelo industrial gestionado» explicaba el alcalde de la villa, Juan Carlos Abascal, en la Comisión Informativa celebrada esta semana, en la que se retomó el citado Plan Parcial.

La aprobación inicial de este Plan Parcial se llevó a cabo en octubre de 2019, y tras someterse a un análisis medioambiental exhaustivo, que ha recibido una valoración favorable y que ha extendido los trámites en el tiempo, el Plan será debatido de nuevo por los corporativos ermuarra para pasar a votar su aprobación definitiva en una próxima sesión plenaria.

Una vez aprobado, la localidad de Ermua contará con un espacio de suelo industrial y terciario, en el alto de Ureta, junto a la empresa Tenneco Automotive y en la parte trasera de la edificación de AIC, en el que instalar nueva industria o ampliar la de la zona.

Este suelo, que se destinará a uso industrial o terciario, contará con una superficie total de 148.750 metros cuadrados. Según el régimen urbanístico esta-



El nuevo terreno industrial propuesto se ubica tras esta edificación. A. L.

blecido, el uso predominante será el industrial, sin que el uso terciario pueda superar el 50% de la edificabilidad total.

Casi 29.000 metros cuadrados para edificar

Se prevén 25.882,62 metros de viales de acceso, la posibilidad de construir sobre rasante 28.988 metros cuadrados y 85.537 metros cuadrados de espacios libres.

Los edificios serán como máximo de dos plantas y podrán te-

ner, también como máximo, 15 metros de altura, aunque puede darse alguna excepcionalidad en este término.

Los costes totales alcanzarán cerca de 6 millones de euros, en un terreno cuya compra cuesta 2,7 millones antes de urbanizar.

Gestiones anteriores

Para llegar a este punto, desde la administración local se han realizado diversas gestiones en anteriores legislaturas. En primer lugar, la anterior corporación ermuarra ya aprobó la modificación puntual del Plan General de Ordenación Urbana, en lo relativo al ámbito de suelo de Ureta. El proyecto fue aprobado por los votos a favor de PSE-EE, PNV, PP y Ermua Irabazi y la abstención de EH Bildu y Ermua Ahal Da.

Con esta aprobación se abordaba el paso que debía llevar a cabo el Ayuntamiento de Ermua para la adquisición de nuevo terreno en Ureta. Entonces, parte del suelo ya era municipal, pero consiguió ampliarlo a través de la permuta de diferentes terrenos entre la administración local y la empresa ermuarra Tenneco Automotive, para garantizar el uso público de los viales ya construidos. De este modo, un espacio que pertenecía a Tenneco (el vial frente a AIC), y que pese a ello se utilizaba ya como terreno público, pasó a titularidad municipal, y parte del terreno municipal pasó a ser de Tenneco.

La aprobación inicial fue reafirmada en 2019 por todos los grupos de la corporación, salvo EH Bildu, por entender que «el desarrollo de suelo industrial se debe llevar a través de Mancomunidades y no a través del Ayuntamiento».

Los costes totales de compra y urbanización serán de 6 millones de euros, en un terreno que cuesta 2,7 millones

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

ERTZAINZA

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

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay función

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n
El horizonte V.O.S.E 19.00

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.

El senior de Errotabarri concluye en la cuarta plaza de la Segunda División

A. LASUEN

ERMUA. El equipo senior del club Ermuko Errotabarri Eskubaloia, del grupo B de la División de Honor Plata Femenina, ha concluido la liga en cuarta posición. El pasado sábado disputó su último partido de liga en Pamplona, donde se impuso al Lagunak de Barañain, por 22 a 36 goles. Una rúbrica perfecta para una temporada brillante. Un puesto muy meritorio que, sin duda, es todo un logro deportivo de altura en un equipo, entrenado por Ander Blanco y Ander García, con 16 jugadoras amateur, que no viven del deporte, todas de Ermua salvo una, que se miden con clubes de capitales de provincia.

Esta ha sido la sexta temporada consecutiva que el club ha competido en la segunda división nacional.

RECTIFICACIÓN

Dación de cuenta de la Liquidación de 2020

A. L. O. El pasado jueves, la sección de este periódico dedicada a Ermua se refirió a la «aprobación por unanimidad» de la liquidación presupuestaria municipal de 2020, lo cual es erróneo, puesto que este trámite únicamente requiere la dación de cuenta del Decreto de Alcaldía. Por lo tanto, cabe reseñar que en la sesión plenaria del 14 de abril se informó sobre este punto, pero no requirió votación.

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: Barandela (Ziriako Agirre, 4).

ERMUA

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

EIBAR-ERMUA

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

DEBA

Derrota del Gora Behera que le hace perder el liderazgo del grupo

El Zalburdi vuelve a competir después de tres semanas de parón

ANDER SALEGI

DEBA. La última jornada para el club Debasket acabó en derrota. Segundo partido, consecutivo, en el que el equipo juvenil, el Gora Behera, pierde. Después de un buen inicio de competición, el equipo entrenado por Abadia y Txurruka atraviesa una mala racha y con esta última derrota ha perdido el liderazgo del grupo pasando al segundo puesto.

A pesar del resultado hubo una mejoría manifiesta del Gora Behera en la cancha del Zast 2002 ZKE. El equipo tuvo más intensidad, luchó más y mejoró en defensa respecto al partido anterior. El primer cuarto fue un despropósito porque, a pesar de jugarlo bien, el balón no quería entrar en el aro de los zarautarras y acabó 9-0 para los de casa. En el segundo parcial los debarras sí acertaron de cara al aro y lograron un 10-11 a su favor. Aunque en el tercer cuarto se mantenía la buena racha de los foráneos, un par de errores y dos buenos contraataques zarautarras dejaron el marcador en 18-10. El último parcial fue más igualado y finalizó 12-12; siendo el resultado final 49-34. Se notó el trabajo físico de toda la semana y el equipo de Deba sigue progresando. Jugaron por por Gora Behera: Erraiz (6), Oiangueren, Lo (2), Urteaga (5), Beasain (6), Ramírez (10), San Martín (3), Ostolaza, Orio (2) y Gartzia.

El Zalburdi Debasket de tercera división sénior lleva tres victorias de tres. Ninguno desde el club se imaginaba esta mejoría tras el parón por coronavirus. El equipo debarra ha conseguido sacar equipo con algunos jugadores de su plantilla y alguno del primer equipo. Es una competición atípica este año, con muy pocos partidos, tan solo les queda el partido del domingo a las 11.00 en Lasarte contra el Ostadar para terminar esta primera fase de grupos. Cabe destacar que de cuatro partidos que se disputan en la primera fase, el Zalburditan solo ha jugado un partido en el polideportivo municipal de Deba, por lo que habrá que esperar hasta la siguiente fase si hay más suerte y el calendario hace que jueguen algún partido en casa. De momento los debarras son líderes y salvo sorpresa de última hora jugarán la próxima fase de esta competición expres.

Colaboración

Parece que fue ayer cuando Debasket comenzó la andadura, pero



Ramírez fue el máximo anotador del Gora Behera. SALEGI



El Zalburdi regresará a la competición el domingo. SALEGI

el 2 de septiembre se cumplirán 5 años desde que Debasket Saskibaloi Kluba dio los primeros pasos. El camino no ha sido fácil, pero por ahora tiene más de bueno que de malo.

Este año por primera vez han conseguido sacar equipos de todas las edades, hace dos temporadas consiguieron el ascenso a Primera Provincial... Al comienzo eran 25 jugadores y 3 entrenadores, la mayoría no habían competido jamás y solo un entrenador estaba formado como entrenador. Hoy en día son una gran familia compuesta por alrededor de 80 jugadores y como se ha mencionado compiten en todas las categorías que organiza la Federación Guipuzcoana de Baloncesto. También tienen dos Saski Eskolas, una en Deba y otra en Mendáro.

Los entrenadores se han formado, ya que hoy en día todos los responsables de los equipos han realizado un curso de formación. Entre los entrenadores hay tres entrenadores con formación básica, dos con formación de primer nivel, uno con formación de segundo nivel y otro

con la titulación más alta posible en el baloncesto, la de entrenador superior.

Pero el club no solo se limita a jugadores y entrenadores, hay un gran grupo de trabajo, todos voluntarios. Los que hacen carteles y pegan, los que hacen turnos vendiendo camisetas o el que hace turnos en las txosnas... Aunque el proyecto sigue adelante, necesitan gente para asegurar el futuro de este club. Se han marcado las bases, pero quedan muchos retos por delante (baloncesto femenino, reforzar económicamente para inversiones, concretar el proyecto deportivo...) y para reforzar y llevar a cabo necesitan gente. Se ha hecho un gran trabajo, pero queda mucho por hacer, y para ello necesitan ayuda. «Entre todos conseguiremos disfrutar de los resultados de este proyecto» comentan desde el club. Para cualquier aportación o directamente para ser parte de Debasket la persona interesada puede ponerse en contacto mediante teléfono/Whatsapp en el 621 019 383 o mediante correo electrónico en debasketsk@gmail.com.

ONDARROA

Se suspenden todas las fiestas de primavera

ALBERTO ECHALUCE

ONDARROA. La Antxoa Eguna, las hogueras de San Juan y las fiestas de Gorozika y Kamiñazpi han quedado suspendidas debido a la pandemia. La comisión de cultura del Ayuntamiento ha decidido suspender las fiestas que tradicionalmente se celebraban en mayo y junio. Las comisiones de fiestas de los dos barrios encargados de organizar las fiestas de Gorozika y Kamiñazpi también suspenden sus actividades. «En estas fiestas se dan grandes aglomeraciones de gente en un espacio relativamente pequeño y eso no permite llevar a cabo acciones con unas mínimas medidas de seguridad», según el Ayuntamiento.

La propuesta de decisión se trató el lunes a la comisión por parte de la concejala de cultura, Aritza Aristondo Natxiondo, y los grupos culturales locales que acudieron a la comisión acogieron con buenos ojos la propuesta de su presidente.

Para ese momento, el departamento de cultura del Ayuntamiento ya había contactado con las comisiones de las fiestas de Gorozika y Kamiñazpi, y ambos manifestaron su firme intención de suspender las fiestas de

sus barrios un año más.

El día de la anchoa está organizado por el Ayuntamiento y estaba previsto que se celebrara el 15 de mayo si las cosas hubieran ido bien. «El año pasado estábamos todos confinados y eso nos permitió organizar un programa de forma segura. Hoy en día, sin embargo, organizar una fiesta de estas características supondría que no hubiera garantías de seguridad, por un lado porque en un espacio pequeño habría mucha gente sin mantener distancias, y por otro, porque siendo una fiesta de todo el día, se producirían más aglomeraciones» señaló Aristondo.

Lo mismo ocurre con la noche de la víspera de San Juan: «Los fuegos que se organizan y las actividades que se realizan en torno a ellos suelen ser punto de reunión de mucha gente y en estos momentos tenemos que evitarlo. Ni que decir tiene la multitud que se une en el ake-larre de Artelan o en el espectáculo de telas y trapecios de Artaka». En cuanto al Día de la Antxoa se propone a los bares que ofrezcan pintxos y más adelante se dará a conocer para quien será el premio a la persona o entidad que ha realizado una labor destacable.

ERMUA

Teatro y cine para esta semana

K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. Llega a Ermua 'El patio de mi casa', un espectáculo teatral de la compañía Pez Limbo. El espectáculo comenzará mañana viernes a las 19.00 horas en el Ermua Antzokia. Las entradas están a la venta por 10 euros en Lobiano Kultur Gunea y en la web de Kutxabank.

Esta obra teatral dirigida por María Goiricelaya cuenta con las actuaciones de Iñake Irastorza, Nagore González, Josune Vélez de Mendizabal, Haizea Baiges, Martxelo Rubio, Jontxu Martínez y Egoitz Sánchez.

Según su sinopsis, «la convivencia en Euskal Herria siempre ha sido compleja. Los años de terror causaron muchos y muy diversos dolores. Hoy toca mirar al futuro. Toca hacer una reflexión y autocrítica. Pero, sobre todo, toca encontrarnos. Esto es 'El Patio', un espacio de convivencia donde personas de diversas ideologías conviven, un ejercicio de

empatía, un canto a la libertad y a los derechos humanos».

Cine

La programación semanal de cine arranca hoy jueves con la sesión de cineclub y la cinta suiza 'El horizonte'. La directora Delphine Lehericé presenta este drama ambientado en el verano del año 1976. Se proyectará hoy jueves a las 19.00 horas en versión original subtitulada.

El cine comercial ofrecerá este sábado la comedia española 'Cuñados'. Xosé A. Touriñán, Miguel de Lira y Federico Pérez protagonizan esta obra de Toño López. Se emitirá el sábado y el lunes a las 19.00 horas. La segunda película comercial de la semana será la producción británica 'I care a lot', de J. Blake-son. El domingo y el martes a las 19:00 horas.

En cuanto al cine infantil, el domingo a las 17.00 horas se ofrecerá la cinta de animación china 'Bobby el erizo'.



vertedero de Zaldibar. Foto: Irekia

LA SITUACIÓN

● **Residuos.** Hasta el día de hoy se han movido más de 700.000 metros cúbicos de residuos y rastrillado más de 400.000, precisamente los referidos a las zonas prioritarias de búsqueda, en función de la última localización de Joaquín Beltrán.

● **Medios.** Se han instalado más de 140.000 metros cuadrados de láminas de geosintéticos, se han ejecutado 2.500 metros de carril hincado, se han dedicado 24.500 horas de retroexcavadora, 15.000 horas de vehículos extra-terrestres, 4.900 horas de maquinaria de compactación, 75.000 horas de mano de obra y 19.500 de ingeniería.

● **Estabilización.** Se ha trabajado en la estabilización de la masa deslizada. Para asegurar que la masa remanente de residuos es estable, se ejecutó un dique de escollera y material de cantera, de 47.173 toneladas.

rial acumulado partiendo desde zonas superiores a una distancia considerable y construyendo pistas que mantengan las pendientes máximas que eviten posibles nuevos desprendimientos.

Otra incertidumbre con la que se encontrarán los equipos es la de las condiciones específicas de la zona, especialmente en lo referido a la temperatura alcanzada, tanto en el momento del desprendimiento como posteriormente por la posible presencia de lixiviados cuya medición en otras áreas reflejó registros de aproximadamente 70 grados.

De hecho, en las tareas llevadas a cabo recientemente en la zona del lavarruedas del vertedero, los técnicos del operativo comprobaron asombrados el desgaste producido en las estructuras de hormigón como consecuencia de la fricción y las altas temperaturas alcanzadas en el momento del accidente.

ESTABILIZAR Y COMPACTAR Además de acercarse al área objetivo, los esfuerzos de los equipos que trabajan en Zaldibar se centran actualmente en estabilizar, compactar y conformar el depósito de residuos DSI para que, una vez sellado, la forma del vertedero derive las aguas pluviales limpias que caigan encima a las cuencas perimetrales, evitando la contaminación de agua y la generación de lixiviado. Y es que,

al tiempo que se trabajaba en la localización de Beltrán, se han ido desarrollando labores para el sellado provisional del vertedero —con arcillas—, concretamente en las zonas superiores —numeradas como 9 y 6—, con el objetivo de minimizar la cantidad de lixiviado generado. El Gobierno vasco informó hace un mes de que había ejecutado una red de piezómetros de control en el entorno del vertedero para la vigilancia ambiental de las aguas subterráneas.

Hasta el momento en el vertedero de Zaldibar se han movilizado más de 700.000 metros cúbicos de residuos y rastrillado más de 400.000 metros cúbicos, precisamente los referidos a las zonas prioritarias de búsqueda de los restos de Joaquín Beltrán, en función de la última localización conocida del operario segundos antes del derrumbe y de las áreas a las que podría haberse dirigido en aquellos momentos.

Efectivos de Emergencias del 112-SOS Deiak y de la Ertzaintza se han encargado de extraer y analizar “minuciosamente” cada metro cúbico de material desalojado de la zona del derrumbe durante esta larga búsqueda. Según indicó el Gobierno vasco, es un trabajo “muy complejo y que entraña mucha dificultad”, que requiere el apoyo de la Unidad de Policía Científica y la sección de caninos de la Unidad de Vigilancia y Rescate de la Ertzaintza. ●

Vigilantes de Euskotren reclaman más seguridad

ERMUA — El comité de empresa de la subcontrata encargada de la seguridad en Euskotren convocó una manifestación para el 4 de mayo en Bilbao para denunciar la inseguridad que sufren los vigilantes en las estaciones tras la agresión sufrida en Ermua por un empleado en Ermua.

La central USO reclama el refuerzo del servicio de vigilancia en Euskotren para facilitar que los vigilantes realicen su labor en parejas, el aumento de la formación, más equipación y la coordinación con Ertzaintza y policías locales.

El sindicato, que en marzo llevó a cabo concentraciones frente a la sede de Euskotren para reclamar una mejora en las condiciones de los vigilantes, criticó la “inacción” ante la agresión sufrida por el vigilante en Ermua por parte de la dirección de Euskotren y la empresa para la que trabaja, Alse Seguridad. — Efe

Fuentes del Ejecutivo precisaron que se trata de la última zona en la que consideran que hay probabilidades de hallar los restos del desaparecido, por lo que, si no se localiza en ese rastrillado, cesarán las labores de búsqueda.

Según explicaron desde el Gobierno vasco, la dificultad para acceder al área objetivo de este último dispositivo radica en que no resulta posible realizar un corte directo en la masa de residuos desprendida y los equipos deben retirar el mate-

MINDFULNESS

¿Está afectando el covid a tu salud mental?

Estrés, ansiedad, depresión, fatiga pandémica, miedo, irritabilidad, desánimo, hartazgo...

Recupera la tranquilidad, practicando mindfulness

Roberto Alcibar, Instructor Acreditado



ABRIL- MAYO 2021

CHARLAS GRATUITAS

- **HOY JUEVES día 29.** Charla online a las 19.00 horas.
- **VIERNES día 30 de abril y MIÉRCOLES día 5 de mayo.** Charlas y talleres presenciales. De 18.00h a 19.00h, charla en Espacio Azul (Henao 52, portal oficinas, Bilbao, Entreplanta). Posteriormente habrá un taller práctico “Aprender a serenar la mente”.

TALLERES PRÁCTICOS “APRENDE A SERENAR LA MENTE”

- **VIERNES día 30 de abril y MIÉRCOLES día 5 de mayo.** Talleres presenciales. De 19.00h a 21.00h taller práctico (aportación 30 €), en Espacio Azul (Henao 52, portal oficinas, Bilbao, Entreplanta).

CÓMO APUNTARSE

Charlas online (zoom). Solicita invitación por mail a roberto@robertoalcibar.es
Charlas y talleres presenciales. Reserva de plaza en el teléfono. 944243837 ó 619424297

RESULTADOS DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y EL MALESTAR PSICOLÓGICO (MBSR)

El programa está recomendado por médicos, psiquiatras y psicólogos como tratamiento complementario al médico en muchos países. Dos décadas de investigación indican que la mayoría de las personas que completan este programa consiguen grandes progresos tras 8 semanas de entrenamiento. Algunos de sus beneficios más notables son:

- **ANSIEDAD-ESTRÉS** Ayuda a aprender a controlar el miedo, la ansiedad y el pánico, relajándose y prestando atención al momento presente. La atención plena consciente rompe el ciclo de pensamientos que alimentan la ansiedad, el miedo y el pánico.
- **DEPRESIÓN** La terapia basada en la atención plena es una intervención realmente eficaz para evitar las caídas depresivas, porque justamente focaliza al paciente hacia los estímulos del momento, del presente, deshaciendo de forma natural una actitud enfermitosamente reflexiva.
- **DOLOR CRÓNICO-FIBROMIALGIA** No permitir que el dolor sea “nuestro amo y señor”, no nos reconcentramos en nuestro sufrimiento. La atención plena ayuda a que lo que sentimos lo vivamos tal cual es, sin magnificarlo, así nos liberamos de gran parte del sufrimiento mental añadido. Se aprende a convivir con la enfermedad y a regular el dolor.

● **INSOMNIO-PROBLEMAS DE SUEÑO** Cuando te metes en la cama y no hay distracciones a mano es posible que la mente te lleve a pensamientos que no te dejen dormir. Mindfulness es una excelente herramienta para ayudar a “relajar la mente” y conciliar el sueño.

● **SOBREPESO** La mayor parte del sobrepeso lo tenemos por no controlar la ansiedad a la hora de comer. Aplicar la atención plena al comer es la mejor dieta.

● **PROBLEMAS CARDIOVASCULARES Y TENSIÓN ARTERIAL ALTA** Reducir el estrés tiene efectos beneficiosos en estas patologías.

● **CÁNCER** El estrés reduce el sistema inmunológico. Mindfulness ayuda a sobrellevar la cuestión emocional en estas patologías.

● **DOLORES DE ESPALDA, POR TENSIÓN MUSCULAR** También se ha demostrado muy eficaz en problemas de psoriasis, adicciones...



NUEVOS PROGRAMAS EN EL MES DE MAYO (presencial y online)

RESERVA TU PLAZA en los teléfonos: 944 243 837 ó 619 424 297

EIBAR

Adiós a la actriz más importante de Eibar

Fallece Rosa Martínez Alcocer, a los 54 años, tras una fecunda carrera, con varios premios en grupos de teatro, en la producción y en talleres de enseñanza

ALBERTO ECHALUCE

BILBAO. No volveremos a ver en el escenario, ni en la producción a la actriz eibarresa Rosa Martínez Alcocer. Ni tampoco podremos sentir su inolvidable sonrisa. Era ella, Rosa, una eibarresa enérgica, de 54 años, afincada en Durango, que una grave enfermedad se la ha llevado en tan sólo cuatro meses. Su fallecimiento ha causado una profunda consternación en el ambiente culturales de Eibar.

La carrera de Rosa se inició primero en el Instituto, con José Luis González 'Poxpolo' y Jesús Cimarro, que promovían un grupo teatral. De ahí pasó al 'Taller de teatro Eibar-Ermua', iniciativa organizada entre los dos ayuntamientos en las escuelas de Ongarai, en Ermua.

Su mentor, como para muchos actores, fue el durangarra Paco Obregón, a quien conoció a los 15 años integrándose en el grupo Geroa. En Geroa participó en obras que siempre serán reconocidas como las mejores de los años 80 y 90, como 'Doña Elvira, imagínate Euskadi' y 'Muerte accidental de un anarquista'.

Rosa decía que «mi profesor era Paco Obregón y por eso tuvimos, todos los que trabajamos allí, muchísima suerte, porque al acabar teníamos vía directa a un grupo profesional. De allí salió muchísima gente que hemos se-



El fallecimiento de Rosa Martínez Alcocer ha causado una gran consternación en Eibar.

guido haciendo teatro. Por eso yo soy muy defensora de los talleres de teatro. Más allá de que te desarrolles profesionalmente o no, es algo que aporta mucho a las personas que acuden, a muchos niveles», valoraba Rosa.

Con Geroa

Presentó su primera representación profesional con Geroa en las Jornadas de Teatro y ofreció también la última sesión de Geroa. En este grupo se juntó con el actor ei-

barrés Sardo Irisarri, que más tarde le dirigió su monólogo 'Locos de Desatar'. Tanto Rosa como Sardo iniciaron un trabajo conjunto en Albacete que duró ocho años, en el seno de Teatro Eureka. Sobre las tablas ambos representaron obras como 'El Ávaro' de Molière, 'La Verdad Sospechosa', así como todo un conjunto de obras de Shakespeare, como 'Noche de Reyes' o 'El Sueño de una Noche de Verano', entre otras.

Siempre discreta, nunca alar-

deó de sus importantes premios conseguidos en Haro, Cádiz, en el Festival de Almagro e incluso en festivales celebrados en Argentina. Sardo recordaba ayer que «tuve la suerte de trabajar con ella. Era una excelente actriz, directora y pedagoga. Era muy generosa dando a conocer sus conocimientos del mundo del teatro. Su intervención en 'Doña Elvira, imagínate Euskadi' marcó un punto de inflexión en el teatro vasco. Algún día se lo agradecerán».

Trabajó después en un buen número de compañías del Estado. Cuando estaba trabajando en Lisboa con una compañía de Albacete vio el cartel de una exposición sobre Frida Kahlo, y se dijo, «algún día voy a hacer un personaje sobre ella». Y seguidamente, en 2016, rodeada de amigos como el propio Obregón, el músico Fran Lasuen o el escenógrafo Javi Obregón, y poniéndose en la piel de una artista que, según ella misma reconoció, le tenía completamente «atrapada», llevó a escena, en forma de monólogo, 'Frida Kahlo', en las Jornadas Teatro. Rosa actuó en compañía del también eibarrés Fran Lasuen al violín.

A su vez impartió numerosos talleres en diferentes localidades de la zona como Durango y Berriz. Fue durante años el eje vertebrador de Txintxaun Kolektiboa de Berriz, de quienes estaba muy orgullosa. Sobre Iris valoraba lo siguiente: «Iris es mi idea, es una empresa que formo yo con el objetivo de hacer aquellas cosas que me interesan, sin ningún tipo de presión a priori. Una de las cosas en las que me he empeñado es tener la libertad de hacer las cosas que quiero. Esta es una profesión que la amas o la amas. Si estás supeditada a otras presiones puede que termines por dejar de sentir eso. Por eso Iris nace tras una etapa fuera de la primera línea del teatro». Iris nació de la necesidad de crear un espacio propio de creación teatral que incluía dos líneas de actuación producción y formación.

El telón se ha cerrado para Rosa a pesar de que sus pies estarán pisando el escenario siempre. Su funeral tendrá lugar hoy a las 19.00 horas en la iglesia de San Andrés Apóstol.

Un vídeo recoge el trabajo de la asociación Mujeres al Cuadrado

A. E.

EIBAR. El Servicio de Igualdad del Ayuntamiento ha publicado un vídeo de la asociación Mujeres al Cuadrado al cumplirse 11 años de su puesta en marcha.

Mujeres al Cuadrado fue fundada en 2010 con el objetivo de atender, orientar y acompañar a mujeres maltratadas y víctimas de violencia de género. El nombre de la asociación hace un guiño a la doble letra 'M' de la prime-

ra eibarresa que denunció malos tratos en el año 1621, Magdalena de Maturana, así como a las dos 'M' de 'mujeres maltratadas'.

Mujeres al Cuadrado surgió por iniciativa de tres supervivientes de la violencia de género. «En su proceso de recuperación sintieron la necesidad de apoyo de otras que habían salido del círculo de la violencia y que supieran entender a la perfección todos aquellos sentimientos de culpa, dolor e inseguridad que sen-

tían constantemente como consecuencia de tantos años de vejaciones, golpes, abusos y humillaciones. Sentían la necesidad de saber y comprobar que aquello que desde tantas instituciones se les repetía 'vas a salir de todo esto' era cierto y que lo que les estaba ocurriendo no era culpa de ellas, sino que era consecuencia del patriarcado que todavía rige nuestra sociedad», señalan sus integrantes. Esto llevó a formar un grupo muy heterogéneo, con mujeres que tienen desde 22 hasta 60 años de edad. «Nos juntamos mujeres muy distintas pero tenemos este problema en común», explicaba una de las asociadas. El jurado del Premio Gure Balioak 2016 concedió el galardón a la eibarresa Nerea del Campo Aguirre, fundadora de la asociación.

Arrate Kultur Elkartea organiza un curso básico de fotografía

A. E.

EIBAR. Arrate Kultur Elkartea ha organizado un curso de fotografía que transcurrirá a lo largo de los días 5, 10, 12, 17, 19 y 24 de mayo. Su horario será de 19.00 a 21.00 horas. Las personas interesadas en apuntarse deberán matricularse en el email: arratekultu@gmail.com. El teléfono para apuntarse es el 638 284 912. El curso tiene un coste de 30 euros para los so-

cios y 35 para los no socios. por otro lado, el Club Deportivo ha organizado el Mayo Fotográfico en las diferentes salas de exposiciones de la ciudad. Junto a la muestra, para el 15 de mayo se ha organizado un taller de composición con Fran Nieto que «esperamos que sea posible montarlo y no tengamos que padecer las restricciones de la pandemia». Por otro lado, la organización trata de montar un rally fotográfico.