

# El Área de Igualdad ofrece formación para cuidadoras profesionales

'Zaindu Zaitetz' abre las inscripciones para el curso de autocuidado y salud laboral destinado a trabajadoras particulares

AINHOA LASUEN

ERMUA. El área municipal de Igualdad pone en marcha el programa específico para mujeres profesionales que trabajan cuidando a personas particulares en sus domicilios y tienen dificultades para compaginar esa tarea y participar en formaciones presenciales de larga duración. Con este sistema pueden adquirir la capacitación necesaria para el cuidado profesional y para afrontar esa tarea en las mejores condiciones.

Las personas interesadas pueden inscribirse en la Casa de la Mujer, de Izelaieta. La teniente de alcalde y concejala de Igualdad, Beatriz Gámiz, manifiesta que «los estudios realizados constatan que el autocuidado es hoy una asignatura pendiente». Por ello, desde el Ayuntamiento de Ermua se abordará esta necesidad a partir de la impartición de varios módulos formativos.

En el programa denominado 'Estrategias de autocuidado para la persona cuidadora profesional' se formará en el cuidado profesional continuado y la salud personal, el autocuidado físico y psicosocial y se planteará un plan de autocuidado.

Se ofertarán un total de 15 plazas y la formación se impartirá en la Casa de la Mujer, los sábados por la tarde. Las inscripciones ya están abiertas.

Las personas que necesiten



Ermua ha organizado ya formaciones, para acreditación profesional o para autocuidado, en este campo. AYTO.

más información podrán llamar al teléfono 973 171 030 o acudir a la Casa de la Mujer.

Este programa está financiado por el Departamento de Empleo, Inclusión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia, que incluye el desarrollo de apoyos psicológicos grupales.

## Los sábados por la tarde

La formación tiene una metodología mixta, prevé autoformación y una capacitación grupal asistiendo presencialmente al aula los sábados a la tarde.

Para participar se valorarán diversos criterios. Por un lado, se tendrá en cuenta que sean mujeres que trabajen cuidando dependientes en domicilios particulares, o hacerlo intermitentemente, estando actualmente en

desempleo, en momento de cambio de trabajo por fallecimiento, institucionalización, etc. de la persona a la atendida.

También se valorará tener disponibilidad horaria los sábados en horario de tarde para la capacitación grupal presencial y poseer la nacionalidad española o permiso de residencia, además de poseer un dominio suficiente del castellano, a nivel oral y escrito.

## Cuidarse para cuidar

Desde la organización de esta formación entienden que «cuidar de personas, especialmente con gran dependencia, algo que va en aumento, requiere de un adecuado estado de salud físico, mental y emocional, y las personas trabajadoras han de incorporar

estrategias de autocuidado en su día a día para disponer de la fortaleza necesaria para poder llevar a cabo un buen desempeño profesional, y prevenir y paliar las posibles consecuencias negativas en la salud, derivadas de la extensión en el tiempo de su labor profesional».

## Una competencia clave

Además, «cuidarse para poder cuidar es importante. El autocuidado mantiene y mejora la fortaleza física y mental. En los cuidados, tanto si se prestan en el domicilio como en centros sociales (residencias, centros de día), el autocuidado de las personas trabajadoras se concibe como una competencia clave para el buen desempeño profesional», añaden desde la organización.

# Ermua abre sus subvenciones para los negocios que quieran rotular en euskera

A. LASUEN

ERMUA. El Ayuntamiento de Ermua ha abierto la convocatoria de subvenciones para la instalación de rótulos en euskera o euskera y castellano en establecimientos, toldos, vehículos comerciales o páginas web. La solicitud se podrá realizar a través de la sede electrónica del Ayuntamiento hasta el 29 de noviembre.

Esta iniciativa tiene como objetivo impulsar la presencia del euskera en el paisaje lingüístico exterior e interior de todo tipo de servicios de Ermua. Hay 4.000 euros para ello.

El establecimiento deberá estar ubicado en Ermua; el texto deberá estar escrito correctamente y estarán excluidos los nombres propios, topónimos, acrónimos o apellidos.

Los rótulos exteriores (toldos, vinilos, persianas, vehículos, soportes) se subvencionarán al 50% (máximo 360 euros) si son en euskera, y al 30% (máximo 180 euros) si son en euskera y castellano. Los elementos de imagen corporativa (rotulación interna, sobres, tarjetas, cartas, bolsas, etc.) también se subvencionarán hasta un máximo de 360 euros al año, mientras que las páginas webs podrán contar con ayudas de hasta 450 euros.

Para garantizar la adecuación y corrección de los textos, los establecimientos podrán dirigirse al servicio municipal de traducción, a través del correo electrónico euskara@udalermua.net o del teléfono 943 179 147.

## TELÉFONOS DE INTERÉS

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

<b>URGENCIAS</b>	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
<b>HOSPITALES</b>	
Hospital Mendaro	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	944 333 333
Pesa Eibar	900 121 400
Bizkaibus	946 125 555
<b>TAXIS</b>	
Eibar	943 203 071
Ermua	943 171 733
<b>AYUNTAMIENTOS</b>	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 179 010

<b>CARTELERA DE CINE</b>	
<b>EIBAR</b>	
<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	
Amigos imaginarios	19.30
As neves V.O.S.E	19.30
La casa	19.30
<b>ERMUA</b>	
<b>ERMUA ANTZOKIA</b> Iparragirre, s/n	
La casa	20.30
<b>COMUNICACIONES</b>	
<b>AUTOBUSES</b>	
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
Laborables: 06.10*, 06.40*, 07.10*, 07.40, 08.10, 08.45*, 09.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.15*, 18.10*, 19.10*.	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 20.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30.	
Domingos y 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	
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	
Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 15.20*, 16.20*, 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* y 22.35*.	
Domingos y festivos: 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.	
*Llegada a Ermua	
<b>EIBAR-BILBAO (Autopista)</b>	
De lunes a viernes: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Sábados, domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.	
<b>BILBAO-EIBAR (Autopista)</b>	
Laborables: De 6.40 a 21.40 cada hora.	
Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada hora.	
<b>EIBAR-VITORIA</b>	
Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 22.30 cada hora.	
Festivos: De 6.30 a 22.30 cada hora.	
<b>VITORIA-EIBAR</b>	
Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 a 21.10 cada hora, 22.40 (sólo viernes).	
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora	
<b>EIBAR-ARRATE</b>	
Laborables: No disponible.	
Sábados: 14.00	
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.	
<b>ARRATE-EIBAR</b>	

Laborables: No disponible.	
Sábados: 14.30	
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.	
<b>EIBAR-ELGETA</b>	
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, 18.30 y 20.30.	
<b>ELGETA-EIBAR</b>	
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, 18.50 y 20.50.	
<b>EIBAR-HOSPITAL MENDARO</b>	
Laborables: 6.10, de 7.05 a 21.45 cada veinte minutos, y 22.15.	
Sábados: De 7.00 a 22.00 cada hora.	
Domingos: 7.20, de 8.00 a 21.00 cada hora, y 22.15.	
<b>HOSPITAL MENDARO-EIBAR</b>	
Laborables: 6.15, 6.50, 7.10, 7.20, de 7.50 a 21.10 cada veinte minutos, 22.05, 22.25 y 22.55.	
Sábados y festivos: De 6.45 a 20.45 cada hora, 22.05 y 22.25.	
<b>TRENES</b>	
<b>BILBAO-EIBAR</b>	

Laborables: 5.55. Diario: (De 6.55 a 20.55 cada hora), 9.34 y 20.34.	
Sábado noche: 23.45, 1.45, 3.45 y 5.45.	
<b>EIBAR-BILBAO</b>	
Laborables: 7.09 y 8.09. Diario: (De 9.09 a 22.09 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.06, 4.06, 6.02 y 7.30.	
<b>ERMUA-BILBAO</b>	
Laborables: 7.18 y 8.18. Diario: De 9.18 a 22.18 cada hora.	
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	
Laborables: 5.50 y 6.50. Diario: De 7.50 a 20.50 cada hora, 9.20 y 20.20.	
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
Laborables: 6.06 y 7.06. Diario: De 8.06 a 21.06 cada hora, 10.35 y 21.35.	
<b>FARMACIAS</b>	
<b>EIBAR</b>	
De 9.00 a 22.00: Zulueta Vilarriño (San Agustín, 5).	
<b>ERMUA</b>	
De 9.00 a 22.00: Alves Santos (Avda. Gipuzkoa, 46).	
<b>EIBAR-ERMUA</b>	
Noche. De 22.00 a 9.00: Lekunberri Alberdi (Isasi, 31, Eibar).	