

'Ermua Mugi!' ofrecerá talleres de alimentación saludable este año

Esta estrategia local para reducir el sedentarismo en la villa creará tres talleres con consejos nutricionales para una vida más saludable

■ AINHOA LASUEN

ERMUA. 'Ermua Mugi!' abordará durante el próximo trimestre varios talleres de alimentación dirigidos a la población ermua que ya participa en la iniciativa.

Hay que tener en cuenta que 345 personas participan en este programa que pretende reducir el sedentarismo local. Estas personas han participado en 1.296 sesiones con la dietista y asesora en temas de nutrición saludable del programa 'Ermua Mugi!', Aurora Cid.

En estas sesiones se realiza un seguimiento de la evolución de la persona una vez que aplica los consejos aportados por este servicio, totalmente gratuito.

Los talleres que se ofertan se celebrarán los días 18, 19, 25 y 26 de octubre y 2 de noviembre y serán de tres tipos. En primer lugar se aborda un taller de alimentación cardiovascular. Esta actividad contó con una buena acogida el año pasado por lo que se repite, aunque de un modo no tan básico. De hecho, en estos talleres se aportarán herramientas para que cada uno pueda crear su menú saludable.

Por otra parte, también se ofertará un taller de alimentación cardiovascular básico, en el que, al igual que el año pasado, se ofrecerán consejos para que cada persona

y su familia puedan contar con una alimentación saludable en casa.

Por último, se incluirá una novedad con la programación de talleres de coach nutricional. Se trata de un taller diferente, abierto y práctico que permite que las personas que participan recojan la responsabilidad de mejorar sus hábitos, tanto en el caso de la actividad física, la alimentación saludable y la salud emocional. Los responsables de la iniciativa aclaran que este es un taller «muy práctico».

Cada taller contará con dos sesiones y se pretende que cada grupo cuente con 12 personas como máximo, para garantizar la atención individualizada y tutorizada que se pretende mantener en este servicio.

Reducir el sedentarismo

De este modo, se pretende ofrecer a las personas usuarias de 'Ermua Mugi!' una información contrastada y profesional para conocer las bases de una alimentación saludable y de una actividad física adecuada, para perseguir, como objetivo final, reducir el sedentarismo local.

De hecho, según explicó el concejal de Deportes del Ayuntamiento de Ermua, José Ramón Gombau, «los indicadores apuntan a que el 23% de los usuarios de Ermua Mugi! pasan a tener un hábito de vida activo». «Esto nos indica que debemos seguir por ese camino», añadió.

El programa 'Ermua Mugi!' es una estrategia a largo plazo, por lo que los responsables de este servicio aclaran que «al ser pioneros estamos experimentando y trabajando con prueba error, pero estamos en ello, que es lo importante».



Una de las caminatas saludables que tienen lugar en Ermua. ■ A. L.

«Los indicadores apuntan a que el 23% de los usuarios de 'Ermua Mugi!' pasan a tener un hábito de vida activo», desvela el concejal de Deportes

Numerosos agentes participan en esta estrategia, ya que a este servicio se pueden acercar las personas por propia voluntad o derivados desde el ambulatorio.

Las personas que deseen inscribirse en este programa local gratuito pueden hacerlo en el teléfono de contacto 661642531, escribiendo al correo electrónico 'ermuamugi@udalermua.net' o acudiendo al mostrador de entrada del polideportivo municipal y rellenar la solicitud correspondiente. Sólo hay que tener ganas de adoptar hábitos saludables en el día a día.

La cinta brasileña 'Boi Neon' se proyectará en cine-club de hoy

■ A. LASUEN

ERMUA. Hoy se proyectará en el Ermua Antzokia la primera película de cine-club del mes de octubre. Será el film brasileño 'Boi Neon' del director Gabriel Mascaro. Esta película estrenada el año pasado ha recibido numerosos premios, comenzando con el Premio Especial del Jurado del Festival de Venecia (Sección Horizontes), en el Festival de Gijón participó en la Sección oficial de largometrajes. Se llevó también el Premio Coral Especial del Jurado en el Festival de La Habana y en el Festival de Río de Janeiro obtuvo cuatro premios, incluyendo el de mejor película.

En esta película se cuenta la historia de Iremar, que trabaja en las Vaquejadas, el tradicional rodeo del noroeste de Brasil. Su casa es el camión que transporta los animales de uno a otro show y que comparte con sus compañeros: su compadre, Zé, Galega, una bailarina exótica y conductora de camiones, y su alegre hija Cacá. Pero el país está cambiando y la creciente industria textil de la región infunde nuevas ambiciones en Iremar, que empieza a soñar con el diseño de moda.

Esta película se proyectará a las 20.30 horas en el Ermua Antzokia, en versión original subtitulada. La entrada al cine-club cuesta 3, 6 euros.

En cuanto al cine comercial, este fin de semana se proyectará en Ermua la película 'El elegido'. Un thriller de espionaje y drama de 122 minutos que se emitirá el sábado a las 19.30, el domingo a las 22 horas y el lunes a las 20.30 horas. También se podrá ver 'El hombre de las mil caras' (sábado a las 22 horas y domingo 19.30 horas) y el domingo a las 17 horas 'Zipi y Zape y la isla del capitán'.

* 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)	010
Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERIA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2
No hay sesión

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n
Boi Neon (VOS) 20.30

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: 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: 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: Azkue (Toribio Etxebarria, 4).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Cortina (Zubiaurre, 29). De 22.00 a 24.00: Alves (Avda. Gipuzkoa, 46).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Iraundegi (Fermin Calbetón, 19).