

El polideportivo estrena este mes una nueva actividad de K-Stretch

Se trata de un método dirigido a mejorar la postura y aliviar tensiones gracias a una hamaca específica

A. LASUEN

ERMUA. El Área de Deportes del Ayuntamiento de Ermua, Ermua Kirolak, se prepara para el nuevo curso con una emocionante novedad. A partir de este mes, el polideportivo municipal ofrecerá K-Stretch, un innovador método de reeducación postural.

Este programa utiliza una hamaca postural especialmente diseñada para aliviar la tensión muscular y corregir problemas de postura. Gracias a este enfoque, K-Stretch ayuda a reequilibrar las tensiones, mejorando no solo la postura, sino también la elasticidad muscular, la movilidad de las articulaciones y la circulación.

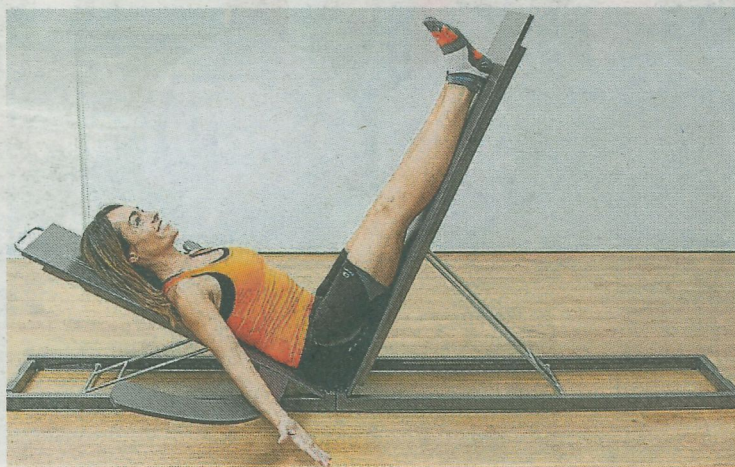
Durante las sesiones organizadas en el polideportivo se rea-

lizarán estiramientos globales con la hamaca y ejercicios activos, de manera pausada y progresiva. También se pondrá énfasis en la respiración.

Aunque K-Stretch es beneficioso para cualquier persona, es particularmente útil para quienes sufren de tensión muscular excesiva, deportistas con sobrecargas, personas mayores que buscan recuperar movilidad, quienes pasan muchas horas sentadas o aquellas que están en la etapa de embarazo o post-parto.

El curso se impartirá de lunes a viernes, con diferentes horarios disponibles. Se puede elegir entre los grupos de lunes y miércoles –de 10.00 a 10.55 horas y de 17.30 a 18.25 horas–, martes y jueves –de 10.30 a 11.25 horas, de 15.00 a 15.55 horas y de 18.30 a 19.25 horas– o el grupo de los viernes –de 17.30 a 18.25 horas–.

Para más detalles se puede contactar con la recepción del polideportivo municipal o enviar un correo a la dirección kirolak@udalermua.net.



La hamaca alivia la tensión muscular y corrige malas posturas. AYTO.



Se trata de fomentar la lectura entre población de todas las edades. A. L.

La biblioteca de Ermua arranca con el programa de otoño

Este servicio municipal ofrece clubes de lectura y talleres de animación lectora y extensión cultural gratuitos para muy diversas edades

AINHOA LASUEN

ERMUA. La biblioteca municipal de Ermua ha presentado su programa de actividades de animación lectora y extensión cultural, que comenzará a principios de octubre. La oferta incluye iniciativas para todas las edades –público infantil, juvenil, adulto y familias– y en varios idiomas –euskera, castellano, inglés y francés–.

El programa contempla tanto

actividades de larga duración, que se extenderán a lo largo del curso, como otras más breves, de un mes o un trimestre.

Entre las propuestas para la población adulta, se han organizado clubes de lectura que se reunirán una vez al mes, de lunes a viernes, entre octubre y mayo o junio. Estos clubes abarcan géneros y temáticas variadas, con opciones en euskera, castellano, inglés, francés, así como clubes especializados en inteligencia emocional y cómic.

El plazo de inscripción para estos grupos, al igual que para el nuevo club de lectura juvenil de cómic e ilustración –para jóvenes de 12 a 16 años–, se ha abierto esta semana.

Además, se mantiene el club

de lectura juvenil para niños de 9 a 11 años, cuya inscripción comenzará a mediados de octubre.

Por otro lado, la inscripción para los clubes de lectura infantiles y familiares de los sábados dará comienzo el 24 de septiembre. En octubre se iniciarán los clubes ‘Family Reading Time’, el club trilingüe –inglés, euskera y castellano– para la población infantil nacida entre 2022 y 2025, acompañada de una persona adulta. También se pondrá en marcha ‘Entre libros’, un club en castellano para niños nacidos entre 2017 y 2021, que participarán con un adulto. Otra oferta será ‘Liburuak familian’, un grupo para conocer libros en euskera para niños nacidos entre 2020 y 2022, acompañados de un adulto. Y, por último, está ‘Liburuez gozatu’, un club en euskera para nacidos entre 2017 y 2019, que asistirán con un adulto.

En el área de talleres, se retoma el de poesía para mayores de 16 años.

Para el público infantil, se han programado tres talleres de otoño, entre ellos ‘Yogarte Samskara’, para población nacida en 2019 y 2020, que combina yoga, lectura y arte, de octubre a diciembre; un taller de Halloween de cuatro sesiones, dirigido a niños de 2014 y 2015; y un taller de marionetas de cuatro sesiones, diseñado para niños nacidos entre 2016 y 2018.

Cuentacuentos, en octubre

Finalmente, el primer sábado de octubre darán comienzo las sesiones de cuentacuentos infantiles, tanto en euskera ‘Arratsaldean kontu kontari’, como en inglés, ‘Story Time’.

La inscripción previa es obligatoria para poder asistir a todas las actividades. Para obtener más información, se puede acudir a la biblioteca, contactar por correo electrónico en biblioteca@udalermua.net, enviar un mensaje de WhatsApp al 943 179 212 o llamar al mismo número de teléfono.

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	944 333 333
Pesa Eibar	900 121 400
Bizkaibus	946 125 555
TAXIS	
Eibar	943 203 071
Ermua	943 171 733
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 179 010

* 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

No hay función

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

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

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

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

EIBAR-BILBAO (Autopista)

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.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada hora.
Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada hora.

EIBAR-VITORIA

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.

VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 a 22.15 cada hora, 22.40 (sólo viernes).
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

EIBAR-ARRATE

Laborables: No disponible.
Sábados: 14.00
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Laborables: No disponible.
Sábados: 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, 18.30 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, 18.50 y 20.50.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

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.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

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.

TRENES

BILBAO-EIBAR

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.

EIBAR-BILBAO

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.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 7.18 y 8.18. Diario: De 9.18 a 22.18 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.50 y 6.50. Diario: De 7.50 a 20.50 cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.06 y 7.06. Diario: De 8.06 a 21.06 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Mendinueta Berastegui (Urkizu pasalekua, 6).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Alves Santos (Avda. Gipuzkoa, 46).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Lekunberri (Isasi, 31).