

La Asociación de Personas Jubiladas plantea diversas actividades en este curso

Habrà sesiones de estimulación cognitiva o mental, actividad física, baile, artes escénicas y ocio al aire libre en esta diversa programación

AINHOA LASUEN

ERMUA. La Asociación de Personas Mayores de Pasialeku ha anunciado la puesta en marcha de un extenso y diversificado programa de actividades diseñado para el nuevo curso, con el objetivo de promover el bienestar físico, mental y social de sus asociados. Esta iniciativa busca ofrecer múltiples opciones que se adapten a los distintos intereses y necesidades del colectivo.

En el ámbito de la estimulación cognitiva, se ofrecerán las sesiones de entrenamiento cognitivo de Burulogy. Este programa destacará por la aplicación de nuevas tecnologías adaptadas meticulosamente a los requerimientos individuales de cada participante, asegurando así un desarrollo mental personalizado y efectivo.

La actividad física y el cuidado corporal ocupan un lugar central en la nueva programación. Se impartirán clases de pilates, con sesiones específicamente dirigidas a personas mayores. Esta modalidad constituye un sistema de entrenamiento enfocado en fortalecer el cuerpo y la mente, trabajando desde la musculatura más profunda hasta la más superficial. De manera complementaria, la gimnasia de mantenimiento se suma a las opciones físicas, con clases diseñadas para la conservación integral del cuerpo.



Las caminatas son una de las iniciativas con más éxito entre las personas asociadas. **JUBILETXE**

El yoga también forma parte de la oferta, con dos enfoques diferenciados. Las sesiones de yoga general están adaptadas al colectivo de personas mayores, centrándose en la práctica de posturas o asanas especialmente beneficiosas para su salud y movilidad. Además, se ofrecerá el yoga oncológico, permitiendo el acceso a clases adaptadas y de apoyo dirigidas a personas que padecen o han padecido cáncer.

Baile y caminatas

En el plano del esparcimiento y el desarrollo social, el baile será una de las iniciativas destacadas. Mediante la inscripción gestionada en el Hogar de las Personas Jubiladas, los asistentes podrán disfrutar de clases guiadas para aprender diversas modalidades de baile en un ambiente grupal y lúdico. Esta oferta se comple-

menta con clases específicas para el aprendizaje de sevillanas.

La programación se enriquece con propuestas que fomentan la conexión con el entorno natural. Durante el curso, se organizará una salida mensual diseñada para el conocimiento y disfrute, mediante caminatas, de los entornos naturales cercanos.

Manualidades y petanca

El desarrollo de habilidades creativas y el entretenimiento tradicional también están contemplados. Se han incluido cursos de manualidades orientados a la adquisición de técnicas para la creación de objetos a partir de distintos materiales. Por otro lado, la petanca se consolida como una de las propuestas de mayor acogida en los últimos cursos, con la organización tanto de clases de

iniciación como de campeonatos de este popular juego.

Finalmente, la oferta cultural se ampliará en los próximos meses con la incorporación de un curso de teatro. Esta nueva actividad permitirá a los usuarios iniciarse y practicar las artes escénicas, abarcando diversos niveles y enfoques, desde la base hasta la interpretación avanzada.

La Asociación de Personas Mayores de Pasialeku informa a todas las personas interesadas en participar en este conjunto de actividades, o que deseen obtener más detalles sobre horarios y requisitos, que pueden acudir directamente a las instalaciones del Hogar de las Personas Jubiladas para formalizar su inscripción y resolver cualquier duda, de lunes a viernes, en horario de mañana.

Deportes ofrece un taller juvenil gratuito de iniciación al boxeo

A. LASUEN

ERMUA. El Servicio municipal de Juventud de Ermua ha organizado un taller de iniciación al boxeo gratuito dirigido a jóvenes nacidos entre los años 2009 y 2013, ambos incluidos. Esta actividad, que busca acercar los movimientos y técnicas pugilísticas desde una perspectiva teórica y de contacto inicial, se desarrollará en dos sesiones los días 18 y 25 de octubre en horario de 16.30 a 18.00 horas en el polideportivo municipal.

Es fundamental destacar que, al tratarse de una iniciación, las sesiones se realizarán sin la práctica del cuadrilátero, golpeo o contacto entre los participantes.

La organización facilitará el material necesario, si bien la juventud asistente deberá acudir con ropa deportiva y una botella de agua.

Las plazas están limitadas a 12 participantes, por lo que se requiere el compromiso de asistencia a ambas sesiones.

El plazo para formalizar las inscripciones finaliza el 13 de octubre. Los interesados pueden cumplimentar el formulario online a través del enlace <https://forms.office.com/e/cu6XMwCgEx>, o bien acceder a él mediante el código QR del cartel anunciador. Se puede inscribir de forma individual o en parejas.

En caso de que el número de solicitudes supere las plazas disponibles, se realizará un sorteo, con preferencia las personas empadronadas en Ermua.

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

La astronauta	17.00	20.00
Maspalomas V.O.S.E.		20.00
Superagente Hitpig	17.00	
Una batalla tras otra	16.30	20.00

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n

Elio	17.00
El cautivo	19.30

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 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: Elortza-Elortza (Juan Gisasola, 18).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Lecumberri (Zubiaurre, 9)

EIBAR-ERMUA

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