

# Ermua Mugi! cierra su primer curso con unos resultados «altamente satisfactorios»

Casi 700 personas se han beneficiado de este servicio gratuito que tiene como objetivo mejorar la forma física de los usuarios

ESTI GARCÍA

**ERMUA.** El programa Ermua Mugi! es una iniciativa que busca mejorar la forma física de los vecinos ofreciendo de forma gratuita orientación para crear una rutina de ejercicio físico diario y unas mejores pautas de alimentación. El principal impulsor de este servicio es el Ayuntamiento de Ermua con la colaboración de IMD, el Ambulatorio y el área Sociocultural del Ayuntamiento. Así, todo aquel que quiera verse beneficiado del proyecto puede acudir al Punto Local de Orientación de la Actividad Física de forma gratuita, situada en el Polideportivo.

Todas las personas que han acudido hasta la oficina rellenan una encuesta de satisfacción en la que, basándose en varios ítems, dan su opinión sobre la experiencia que han tenido tanto en la oficina como en la utilidad de los servicios prestados en ella. «Los resultados son altamente satisfactorios», afirma Antton García, responsable técnico de Ermua Mugi!

Uno de las partes más visibles del proyecto es la red de circuitos inteligentes, que consta de recorrido de 8 km y se puso en marcha a mediados del mes de mayo. Hasta ahora ha estado en plazo de pruebas, «los postes no están conectados a la red eléctrica, funcionan gracias a baterías solares y, por tanto, hay que esperar unos segundos desde que se acerca la pulsera hasta que el poste ilumine la luz roja indicadora de que los datos han sido guardados. En un futuro esperamos que los datos recogidos por las pulseras en los postes sirvan para hacer un seguimien-



Participantes en la primera caminata por circuitos saludables celebrada en Ermua el pasado mes de junio. :: e. c.

## LOS DATOS

► **Participantes.** 690 personas han participado en la primera edición del programa.

► **Primer curso.** Se desarrolló entre octubre de 2014 a junio de 2015.

► **Perfil del usuario.** Un 56 % de los participantes han sido mujeres, frente a un 44% de hombres.

to médico con personas con patologías concretas», comenta Antton García.

Pero Ermua Mugi! no sólo está dirigido a las persona que acuden al Punto Local de Orientación de la Actividad. En las entradas de todas las rampas y escaleras mecánicas y en los edificios públicos se han colocado carteles que cuestionan la necesidad de las personas de usar esos

mecanismos facilitadores de la movilidad por el pueblo.

Por otro lado, se han realizado cuatro caminatas saludables, durante cuatro jueves consecutivos, a las que han acudido unas 50 personas en cada ocasión, en ellas se recorría un tramo de la red de circuitos saludables. «Se buscaba que acudieran a ellas especialmente personas que viven solas que fueran cuidadoras de personas dependiente por el criterio social que tiene el programa, para ayudar a la socialización de este sector de la sociedad», apunta el responsable técnico de Ermua Mugi!

## Alimentación y salud

Aunque la actividad física es importante, este programa también incluye los hábitos de alimentación saludable y la salud emocional. Desde el mes de mayo se pusieron en marcha diez talleres de alimentación grupales a los que acudieron un total de 49 personas

y que impartió por la nutricionista Aurora Cid.

En ellos se reunió a personas con complicaciones sanitarias similares con el objetivo de aprendieran a comer de forma correcta teniendo en cuenta sus historiales médicos. «Lo bueno del proyecto es que éstas personas que acuden a los cursos estuvieron ya en el Punto Local de Orientación y tras estos cursos se medirá su evolución para ver si las pautas que se les han ofrecido han dado sus frutos», añade García.

Durante el pasado mes de julio Inobasque otorgó a Ermua Mugi! su sello Gosasun que identifica las iniciativas que fomentan la adopción de hábitos de vida saludables en torno a tres ejes fundamentales: alimentación, actividad física y salud emocional. «Es para nosotros un gran orgullo haber obtenido el sello porque sitúa a Ermua dentro de esa red de ciudades que trabajan en el ámbito del ejercicio físico, la alimentación

saludable y la salud emocional. Es un premio que tiene el valor añadido que de otorga a todas aquellas organizaciones que sin tener en su misión el desarrollar este tipo de actividades, lo realiza por voluntad propia».

Para el nuevo curso se mantiene la intención de continuar con las caminatas por los circuitos saludables de los jueves, pero el gran proyecto que se pondrá en marcha durante el último cuatrimestre de año son las Mugigelas «son unidades de entrenamiento activo para personas con movilidad reducida. Durante los últimos meses del año se procederá a seleccionar a pacientes con impedimentos de movilidad o pluripatologías para que tomen parte en la prueba piloto del sistema. Acudirán dos veces a la semana a la sala de fisioterapia de la Residencia Abeletxe. Durante dos horas para harán ejercicios de movilidad articular y tonificación con el objetivo de aumentar su grado de autonomía».

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS

<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	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
<b>TAXIS</b>	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
<b>AYUNTAMIENTOS</b>	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

## CARTELERA DE CINE

### EIBAR

**COLISEO** Merkatu Kalea, 2  
No hay sesión

### ERMUA

**ERMUA ANTZOKIA** Iparragirre s/n  
No hay sesión

## COMUNICACIONES

### AUTOBUSES

#### EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 7.00\*, 8.00, 8.30, 9.00\*, de 9.30 a 13.30\* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora. Sábados: 7.00\*, 8.30 y de 9.30\* a 19.30 cada hora. Festivos: 8.30, 10.30\*, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 y 20.35. \*Salida desde Ermua diez minutos antes

#### SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00\*, de 15.30 a 18.30\* cada hora, 19.30, 20.30 y 21.00\*. Sábados: 7.00, de 8.30 a 14.30\* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00\*. Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30,

21.00\* y 22.00\*.  
\*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: 7.45, 13.30 y 14.45. Festivos: 7.45 y 18.00

#### PAMPLONA-EIBAR

Laborables: 11.00, 17.00 y 18.00. Festivos: 11.00 y 21.00.

#### 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: 13.30 y 20.30. Festivos: 12.00 y 19.00.

#### ELGETA-EIBAR

Laborables: 14.00 y 20.50. Festivos: 12.30 y 19.30.

#### 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 y a las 21.55. Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55.

## 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: Mendinueta (Urkizu Pasalekua, 6).

#### ERMUA

De 9.00 a 22.00: Cortina (Zubiaurre, 29). De 22.00 a 24.00: Ugarte (Goienkale, s/n).

#### EIBAR-ERMUA

Noche: De 22.00 a 9.00: Elorza (Juan Gisasola, 18).