

# Los 'circuitos saludables' de Ermua se completan la última quincena del mes

En los próximos días se instalarán las balizas que permitirán a los ermueños que lo deseen observar los beneficios de sus caminatas

■ AINHOA LASUEN

**ERMUA.** Los 'circuitos saludables' de Ermua contarán con toda su infraestructura en marcha en la segunda quincena de enero. A partir de entonces funcionarán las 20 balizas que permitirán disfrutar caminando por 9 kilómetros de paseos seguros en la villa, mientras, si se desea, se realiza un control del ejercicio y beneficio físico que esto representa.

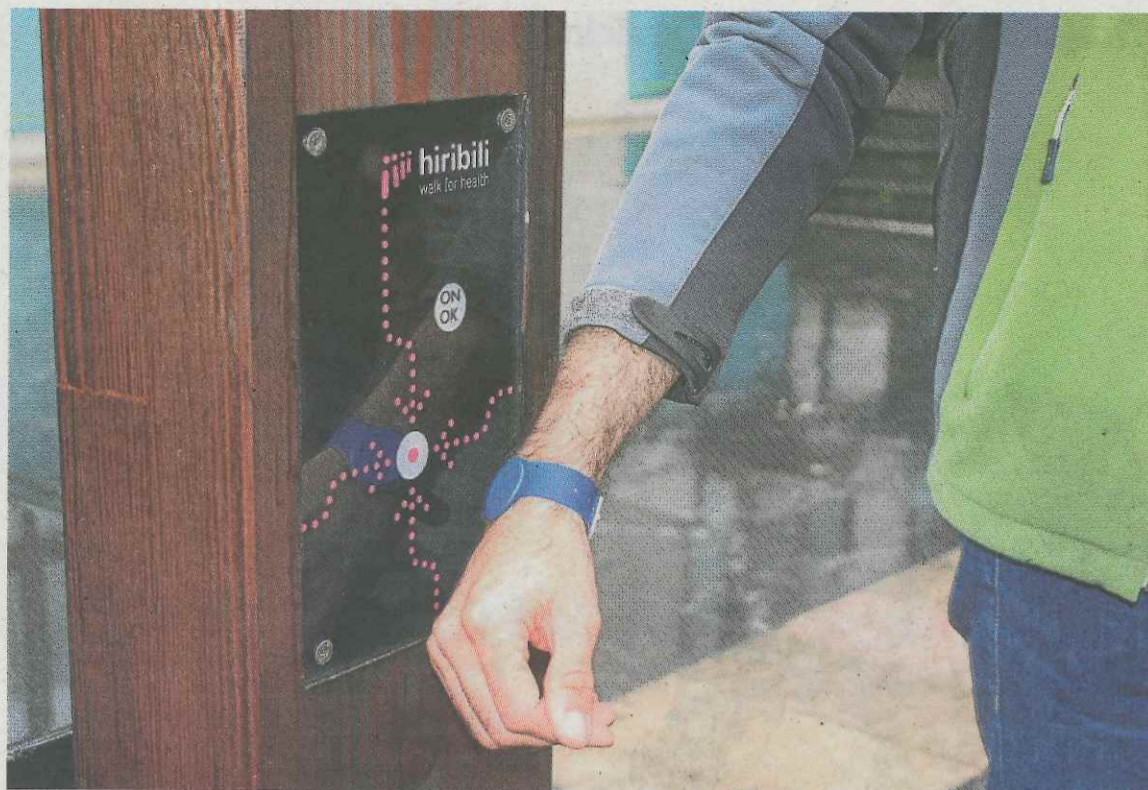
Esta iniciativa, potenciada por el Ayuntamiento de Ermua y pionera a nivel mundial, se enmarca en la conjunción entre la actividad física, el ámbito sociosanitario y la 'Smart City'.

El Ayuntamiento de Ermua, junto con la empresa Projekta-ActiveUrbes, han desarrollado la primera pulsera de ámbito local para la promoción de estilos de vida saludables y activos en la población.

Esta pulsera se puede conseguir poniéndose en contacto con el Punto Local de Orientación de la Actividad Física, para concertar una cita, en el primer piso del polideportivo, llamando al teléfono 661642531 o por correo electrónico en 'ermuamugi@udalermua.net'. También se puede conseguir a través del médico de cabecera.

Este sistema permite a la ciudadanía registrar sus caminatas diarias y consultar sus estadísticas, posibilitando además la monitorización de estos registros por parte de los responsables deportivos y del ámbito sociosanitario locales.

La pulsera se destinará prioritariamente a fomentar el «paseo de-



Una persona portando la pulsera del programa y junto a una de las balizas de detección. ■ A. LASUEN

portivo» entre las personas sedentarias o con un nivel bajo de actividad física diaria, y se distribuirá también a aquellas a las que, por prescripción médica, se les haya aconsejado caminar.

Para ello se están señalizando y equipando más de 8 kilómetros de rutas urbanas y periurbanas seguras utilizadas habitualmente por los caminantes de Ermua, creando así una red de Circuitos Saludables Inteligentes que se suma a

la red de equipamientos deportivos municipales.

Los circuitos van desde Zubiaurre, donde se encuentra la baliza central, hasta Goitondo (Hambre), con 4.425 metros, o bien hasta Urtia (Mallabia) con 1.785 metros o hasta Sallabente, con 1.500 metros.

## Balizas indicadoras

Los circuitos estarán equipados con balizas indicadoras dotadas de detectores. Cuando la persona usuaria del circuito toca la baliza con su pulsera, el detector registra los datos con los que el software de 'Hiribili Ermua' genera el recorrido que ha realizado cada caminante, sumando las distancias, los desniveles y los tiempos de cada uno de los tramos recorridos.

La información generada, además de ser accesible vía web por el propio usuario, llega a un Punto de Orientación para la Actividad Física y el Deporte, ubicado en la primera planta del Polideportivo municipal. Ello permite realizar la prescripción y la monitorización personalizada de las personas usuarias.

Cabe subrayar que este punto (POAF) trabaja de manera coordinada con la Unidad Médica de Atención Primaria de Ermua, con lo que el personal sanitario de referencia de cada ciudadano podrá conocer el grado de ejercicio físico que ha realizado. Este proyecto innovador se incluye en la estrategia comunitaria denominada 'Ermua Mugi', que promueve la incorporación efectiva e igualitaria de hábitos de vida activos por parte de la ciudadanía de Ermua.

## La biblioteca abre la inscripción a sus grupos de inglés y francés

■ A. LASUEN

**ERMUA.** La biblioteca municipal de Ermua abre el plazo de inscripción para los grupos de conversación en francés e inglés, hasta el miércoles 14 de enero. El de francés se reunirá los jueves, de 18.30 a 20 horas, desde el 15 de enero hasta el 21 de mayo. El de inglés se ofrecerá los viernes, de 18.30 a 20 horas, desde el 16 de enero hasta el 22 de mayo. La actividad se desarrollará en Lobiaño Kultur Gunea.

Para poder participar es necesario ser socio o socia de cualquier biblioteca de la Red de Lectura Pública de Euskadi y tener capacidad para mantener una conversación en el idioma del grupo. El objetivo de esta actividad no es recibir clases, sino ayudar a hablar y exponer ideas en otro idioma. En caso de haber más solicitudes que plazas se realizará un sorteo entre las personas inscritas. En la actividad tendrán prioridad las personas del municipio. La inscripción puede hacerse en la propia biblioteca de Goienkale, llamando al teléfono 943179212 ó enviando un correo electrónico a 'biblioteca@udalermua.net'.



Un grupo de conversación.

## La iniciativa, promovida por el Ayuntamiento de Ermua, es pionera a nivel mundial

\* 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

<b>EIBAR</b>	
<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	
Dios mío, ¿pero qué te...?	17.00-20.00
Noche en el museo. El secreto del faraón	17.00
Friends. Aventura en la isla de monstruos	17.00
Interstellar	20.00
El séptimo hijo	20.00
<b>ERMUA</b>	
<b>ERMUA ANTZOKIA</b> Iparragirre s/n	
Hurrak eta lapurak	17.00
St. Vincent	19.30
Paris-Manhattan	22.00

### COMUNICACIONES

#### AUTOBUSES

<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
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	
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	

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	
<b>EIBAR-BILBAO</b> (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

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: Mandiola (San Agustín, 3).

#### ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2). De 22.00 a 24.00: Ugarte (Goienkale, s/n).

#### EIBAR-ERMUA

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