

Vuelta a las zapatillas

Las caminatas saludables en grupo se retomarán mañana en Ermua y continuarán todos los jueves hasta el 29 de octubre

A. L.

ERMUA. Para que los ermuarras que lo deseen puedan desembarazarse de los excesos cometidos en sus vacaciones y puedan volver a abordar hábitos de vida saludables, Ermua renudará mañana sus 'caminatas saludables'.

Se trata de retomar la iniciativa para el paseo urbano, en grupo, por la Red de Circuitos Saludables Inteligentes, que se inició en el mes de junio en Ermua y que tras el descanso del mes de agosto retoma su actividad.

Hay que tener en cuenta que la participación en estas caminatas rondó las 50 personas semanales que se animaron a mejorar sus hábitos de vida caminando junto a otros vecinos y vecinas, una vez a la semana.

La iniciativa municipal 'Ermua Mugil' de la que parte la actividad de las citadas caminatas facilita el paseo por la red de circuitos saludables, inteligentes, accesibles y señalizados, posibilitando además que se ande en compañía, fomentando así las relaciones sociales.

El Ayuntamiento de Ermua está apostando decididamente por fomentar hábitos de vida saludables y estilos de vida activos que muevan a toda la ciudadanía a practicar a diario algún tipo de ejercicio físico y a mejorar nuestra calidad de vida.

En esta actividad trabajan de manera conjunta las concejalías de Deportes y Servicios Sociales, con la colaboración del departamento de Salud del Gobierno vasco, la OSI Debabarrena y el Centro de Salud de Ermua.

De este modo, se ponen a disposición de toda la población rutas al aire libre donde todas las personas puedan caminar. La iniciativa está dirigida a personas de cualquier edad, desde la infancia a las personas mayores, aunque se pone especial incidencia en las personas que viven solas y cuidadoras de personas dependientes, para que tengan oportunidad de realizar una actividad social de carácter comunitario.

«La idea es que toda la población tome conciencia de que una práctica regular de actividad física junto a una alimentación saludable aseguran una vida mucho más sana», explican los precursores de estas caminatas.

Las caminatas de hora y media se han organizado para los próximos dos meses.

Se realizarán circuitos que coincidan con las balizas en las que se puede utilizar la pulsera 'Hiribili'. Esta pulsera, que no es necesaria para realizar los circuitos, permite a sus propietarios controlar los kilómetros que realizan y el beneficio que ello reporta en su salud, ya que se contrastan las mejoras en los resultados sanitarios que pueden obtenerse, por ejemplo, en el Centro de Salud local junto con las distancias recorridas por estos caminantes.

Las pulseras se pueden solicitar hablando con el médico de cabecera de cada persona en el Centro de Salud.

Hasta fines de octubre

Todas las caminatas parten de Zubiaurre, a las 10.00 horas, y vuelven a San Pelayo aproximadamente para las 11.30 horas. Los participantes reciben un hamarretako saludable y agua tras el paseo.

Se caminará todos los jueves, hasta el 29 de octubre.

Las personas que deseen participar no tienen más que acercarse los jueves a las 10.00 horas a Zubiaurre, junto a la plaza Cardenal Orbe, y animarse a caminar en grupo.



Participantes en una de las marchas anteriores. :: AINHOA LASUEN

Misión imposible, este fin de semana en Ermua Antzokia

A. L.

Mañana comienza una nueva semana de cine en el Ermua Antzokia con la sesión de cineclub en la que se proyectará la película brasileña 'Una segunda madre', dirigida por Regina Casé. Es una tragicomedia que ha obtenido el premio del público en festivales tan importantes como el de Berlín o el de Sundance. Se pasará en versión original subtitulada a las 20.30 horas.

En cuanto al cine comercial la programación comenzará el sábado día 19 a las 19.30 con el primer pase de 'Bernie', película dirigida por Richard Linklater, director de éxitos como Boyhood o Antes del anochecer. Protagonizada por Matthew McConaughey, Jack Black y Shirley MacLaine. Se pasará además el domingo a las 22.00 horas y el lunes a las 20.30.

La otra película que se programará el fin de semana será la última entrega de la 'Misión Imposible, Nación Secreta', protagonizada por Tom Cruise. Se podrá ver también el sábado a las 22.00 y el domingo a las 19.30 horas.

En la sesión infantil del domingo, a las 17.00 horas, podrá verse la película belga de animación 'La casa mágica'.

EN BREVE

Extracciones de sangre, mañana en Ermua

La Asociación de Donantes de Sangre de Ermua, Dosaner, organiza una nueva sesión de donación mañana. Tendrá lugar en su horario habitual de mañana y tarde en su sede de la Avenida de Bizkaia (antiguo ambulatorio).

*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
ERTZAINITZA	
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 Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERIA 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, 6).	
ERMUA	
De 9.00 a 22.00: Ibarrodo (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).	