

En busca de la ciudad activa

El proyecto 'Ermua Mugi!', que ha atendido a 362 personas en tres años, trata de fomentar los hábitos saludables

AINHOA LASUEN

ERMUA. 'Ermua Mugi!' consiguió que a los 6 meses de su actuación el 23% de las personas usuarias de este servicio municipal pasaran de ser sedentarias a ser activas. Es el objetivo primordial del proyecto 'Ermua Mugi!'. «Queremos que Ermua se viva como una ciudad activa más allá de sus instalaciones deportivas», explicaba el responsable del proyecto en el IMD, Antton García, en la presentación del servicio a la corporación local.

Es por ello que desde el propio IMD se gestiona, desde hace 6 años, un servicio gratuito de asesoramiento saludable, que trabaja la actividad física, la alimentación y cocina saludable y el bienestar emocional.

De hecho, en 2012, cuando se creó este servicio municipal gratuito, Ermua se encontraba en un contexto en el que el grado de actividad física era del 30% de personas sedentarias, un 34,85% de personas no sedentarias pero con actividad física baja y las personas que mayor porcentaje de sedentarismo reconocían eran las mayores de 65 años. Es por ello, que a partir de ese estudio se decidieron abordar varias estrategias que se recogieron en la iniciativa 'Ermua Mugi!'.

El último estudio realizado por este servicio ha constatado que desde 2014 a 2017 se ha contado con 362 personas usuarias que han acudido a 1.545 citas con profesionales de la empresa Athlon que en la actualidad lleva su gestión.

Cabe destacar que la oficina de orientación física, que comenzó a funcionar en 2014 con esta firma, ha incorporado en 2018 la valoración emocional que refuerza de este modo la actuación con cada persona. «Les



Participantes en una de las caminatas nórdicas saludables organizadas. ■ A. LASUEN

preguntamos cuánto se mueven, pero también cómo es su vida y cómo afrontan las situaciones difíciles, ya que influye mucho la situación vital que tenemos en ese momento», aclaran responsables del servicio.

'Ermua Mugi!' comienza su trabajo cuando las personas acuden a su oficina, en algunos casos derivadas por el Centro de Salud, en otras por los Servicios Sociales y en otras por voluntad propia.

Se solicita la cita con el servicio, bien por teléfono (663540327) o di-

«Queremos que Ermua se viva como una ciudad activa», aseguran los responsables

rigiéndose a la recepción del polideportivo municipal y rellenando un boletín de inscripción.

En la primera cita se realiza una pequeña entrevista y se adecúa un programa de actividad a las características personales. En este programa se tienen en cuenta todas las ofertas que ofrece el territorio municipal, tales como las caminatas saludables o los gimnasios al aire libre. En esa misma cita se decide si se debe derivar a la persona al programa de alimentación adecuada o al de bienestar emocional.

Seguimiento

Posteriormente se hace un seguimiento para evitar abandonos y en los primeros tres meses vuelven cada dos semanas. Del tercer al sexto mes se cuenta con una cita mensual. Cada persona cuenta con un recorrido de 6 meses.

Para colaborar en esta iniciativa, además del funcionamiento de esta oficina, 'Ermua Mugi!' cuenta con otras herramientas paralelas. Entre ellas se encuentra la Plataforma 'Ermua Mugi!' que almacena toda la información confidencial del nivel de actividad física, alimentación y estados anímicos, para analizar su efectividad. Además se cuenta con una plataforma de monitorización de actividad física, junto con la red de circuitos saludables inteligentes y la pulsera 'Hiribili'.

Durante la presentación del servicio Bildu calificó su financiación actual como «insuficiente. Sólo se aportan 17.000 euros y así no se da el cambio que debe dar».

El alcalde explicó que en este programa se han invertido 287.000 euros y cuenta con el reconocimiento de la Diputación de Bizkaia e Innovasque.

Berbalagun elige sus actividades durante la próxima semana

A. L.

ERMUA. Berbalagun decidirá desde el próximo lunes y hasta el viernes, día 25, las actividades que desarrollará en Ermua en los próximos meses. Responsables de la iniciativa abrieron esta semana un plazo para que las personas participantes propusieran actividades de su agrado, de cara a que las actividades que se organicen cuenten con un alto grado de aceptación.

Durante estos días han presentado propuestas de cursos, charlas, sesiones deportivas, excursiones o salidas y rutas por el monte que deseaban realizar. El único requisito que establece la organización es que lo propuesto se desarrolle en euskera.

La próxima semana las propuestas podrán ser votadas y en 2019 se llevarán a cabo las que obtengan más votos.

Nuevo número de la revista municipal 'Nahita'

A. L.

El Departamento municipal de Igualdad ha publicado el trigésimo sexto número de la revista 'Nahita'. Se han editado 2.500 ejemplares de la revista y también se puede visualizar en formato digital en el microsítio de la Casa de la Mujer de la web municipal (www.ermua.es).

El reportaje principal se centra en las nuevas figuras delictivas, conocidas como 'stalking' y 'sexting'. La publicación contiene noticias de cursos, exposiciones y eventos, encuestas y el apartado '¿Conoces?'.

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
ERTZAINZA	
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

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

CARTELERA DE CINE

EIBAR	
COLISEO Merkatu Kalea, 2	
Glass (Cristal)	17.00-19.45-22.30
Dantza	17.00
Asterix	17.00
Como la vida misma	19.45-22.30
Atardecer	19.30-22.30
ERMUA	
ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n	
Yuli	19.30
Kursk	22.00
COMUNICACIONES	
AUTOBUSES	
EIBAR-SAN SEBASTIÁN	
Laborables: 6.10*, 6.40*, 7.10*, 7.40, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05*, 18.10*, 19.10*.	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30, 23.10.	
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*, 14.50*, 15.20*, 16.20*, 17.20, 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*, 22.35* y 00.20.	
Domingos y festivos: de 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 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 y festivos: 7.45	
PAMPLONA-EIBAR	

Laborables y festivos: 11.00.	
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: 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 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 y 20.50.	
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.	
Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.	
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: Alberdi (Zubiaurre, 9).	
EIBAR-ERMUA	
Noche. De 22.00 a 9.00: Zulueta (San Agustín, 5).	

DEBA



Los juveniles del Amaiak Bat se enfrentan mañana al Ordizia, colista del grupo. :: FOTOS ANDER SALEGI

Derbi muy igualado contra el Mutriku para los del regional

En Errota Zar se jugarán hoy dos partidos y mañana uno

:: ANDER SALEGI

DEBA. La cartelera de partidos del club Amaiak Bat se ha visto reducida respecto a la semana pasada, ya que a muchos equipos les toca descansar. El partido más destacable de esta jornada es el derbi en división de honor regional que se jugará en Mutriku.

El regional de honor perdió la semana pasada una oportunidad de escalar en la clasificación tras perder por la mínima en Hernani. Hoy arrancará la segunda vuelta de la fase de grupos y lo hará con un partido muy especial, ya que los de Quindos viajarán al pueblo vecino para enfrentarse al Mutriku en un derbi que llega más igualado que nunca. Los de Mutriku son séptimos en la clasificación con 26 puntos, los mismos que los debarras, que son octavos. Los debarras buscarán la revancha después de que en Errota Zar perdieran por dos goles ante los mutrikuarras. Hoy, a las 16.30, se espera una buena entrada en el campo de San Miguel para presenciar un interesante duelo entre ambos equipos.

El juvenil comenzó la semana pasada la segunda vuelta de la fase de grupos ante el líder Billabona. Los debarras fueron goleados en un partido inusual marcado por el arbitraje. Mañana a las 16.30 se enfrentarán al Ordizia, colista del grupo con cuatro puntos menos que los debarras, que son duodécimos.

El cadete masculino se desplazará (autobús 9.45) hoy a Beasain para enfrentarse al equipo de esa localidad a partir de las 12.00 horas. Los beasaindarras cierran el podio del grupo con 35 puntos, once más que los debarras que son quintos. El cadete masculino también comenzó la semana pasada la segunda vuelta de la fase de grupos. La primera les ha ido muy bien, obteniendo buenos resultados y ocupando la zona



Los mutrikuarras se impusieron en Errota Zar en la primera vuelta.



Las chicas del cadete acabarán líderes del grupo aunque pierdan.

alta de la clasificación.

El cadete femenino acabó la semana pasada con una racha de siete victorias consecutivas. Las debarras son líderes del grupo a falta del partido de esta semana para concluir esta primera fase. Hoy, a partir de las 10.00, se enfrentarán a las colistas, el Bergara. Las debarras ya tienen asegurada la primera plaza incluso perdiendo.

En categoría infantil la mayoría de equipos descansa, excepto el infantil txiki, que jugará hoy a partir de las 12.00 en Errota Zar contra el Lazkao. Los debarras son últimos

con tres puntos menos que el Lazkao, por lo que en caso de victoria local se cambiarían los papeles unos y otros.

Taller igualdad de género

El salón del hogar jubilado de Deba acogerá el próximo jueves 24 de enero un taller de igualdad de género. La asociación gipuzkoana de integradores sociales y animadores socioculturales (Agisas) se encargará de impartir el taller con charlas, vídeos, etc. Toda persona interesada puede acudir al salón de Arbil a partir de las 18.00 horas.

ONDARROA

Las obras de Nasa kalea modificarán el tráfico a lo largo de seis semanas

El Ayuntamiento invierte 62.100 euros en la reforma del pavimento y la instalación de asfaltado

:: A.E.

ONDARROA. Las obras previstas en la calle Nasa Kalea modificarán el tráfico urbano a lo largo de seis semanas, en concreto desde el próximo lunes día 21 de enero al 3 de marzo, según anuncia la web municipal. En principio, el servicio de autobuses tendrá que buscar vías alternativas de paso. Así, para el lunes se afronta la reparación del pavimento y su posterior asfaltado, que antiguamente causó problemas en las casas, sometidas después a un refuerzo. Todo ello producirá modificaciones en el servicio de autobuses y en el tráfico rodado. Para los peatones no habrá problema, una vez que las dos aceras del tramo permanecerán operativas. Las obras comprenden el cierre total para el paso de turistas del tramo comprendido entre los números 3 y 19. Por otra parte, desde el portal 9 hasta el 17, entre los dos puentes (entre el viejo y el nuevo), se establecerá una zona de carga y descarga, mientras que el resto de vehículos estarán obligados a dirigirse hacia el puente nuevo para salir a la rotonda.

Por otro lado, los vehículos que quieran acceder tanto a Kafeko Atze, a la plaza de la música o las inmediaciones de la Alameda deberán circular en dirección contraria, de manera similar a como se señaliza los fines de semana, regulándose el

paso por semáforos. Igualmente, los que traten de acceder a la parte vieja lo harán por Arta Bide. De hecho, para garantizar el tránsito, la zona quedará regulada por semáforos y por la señalización que informará a los conductores. Esta actuación venía siendo solicitada por las personas residentes como por las que regentan los establecimientos comerciales de Nasa Kalea en pleno casco viejo.

Todo ello supone una inversión de 62.100 euros. La partida forma parte de las inversiones fijadas por el Consistorio para el pasado ejercicio con un presupuesto global cercano a los 520.000 euros y en el que también se incluyen otras intervenciones como las fachadas de los locales municipales de Kanttoipe y la urbanización de la nueva acera de Txori Erreka.

Fichajes del Aurrera

Por otro lado, el Aurrera viaja hoy a Iurreta, en donde tiene previsto jugar contra el líder de la categoría, esperando hacer un buen resultado que le permita acercarse a los primeros clasificados.

En principio, el Aurrera incorpora al delantero centro de 23 años, Ioritz Feijoo Ibarloza, que venía jugando en el Santa Marta, de Salamanca. Ioritz se ha trasladado a vivir a Ondarroa, y está en disposición de alinearse, si así lo considera el entrenador.

El que no podrá hacerlo es Julen Uribealzo que también tramita su pase al Aurrera, pero que al no disponer de ficha no ha podido incorporarse al cuadro rojillo. Ambos van a ser dos refuerzos importantes de cara a esta segunda vuelta.

ERMUA

Tarde de cuentos, hoy a las 17.30, en Lobiano KG

:: K. ITURRIAGAGOITIA

ERMUA. La biblioteca municipal de Ermua ha organizado la primera sesión de cuentacuentos Tardes de cuento del año 2019 para hoy sábado, 19 de enero.

La narración lleva por título Marizeruren ametsa, y está dirigida a niños y niñas de entre 6 y 10 años. Maider Alcelay se encargará de dinamizar la sesión, que se desarrollará íntegramente en euskera.

La actividad comenzará a las 17.30 horas en Lobiano Kultur Gunea. La entrada es gratuita, pero para garantizar que la actividad se desarrolle en condiciones óptimas, se ha establecido un aforo limitado. Igualmente, y a fin de evitar interrupciones, se ruega puntualidad.



Hoy habrá sesión de cuentos.