

Nace el servicio de orientación para la actividad y el deporte 'Ermua Mugi!'

Este servicio es gratuito y dirigido a la población de todas las edades para asesorar sobre actividad física y alimentación equilibrada

AINHOA LASUEN

ERMUA. Ayer se presentó en Ermua el nuevo servicio municipal gratuito de orientación para la actividad física y el deporte 'Ermua Mugi!'. Se trata de un servicio personalizado, que promueve y organiza la concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Ermua, con el objetivo de orientar a cada habitante de la villa sobre el tipo de actividad física que le conviene realizar. Sus objetivos primordiales son combatir el sedentarismo, la obesidad o los síntomas que aparecen por el transcurso de la edad.

Está dirigido a toda la ciudadanía, «desde niños con perfil de obesidad hasta personas con patologías o personas que quieren mejorar sus hábitos de vida», explican sus responsables. Por ello, los consejos irán desde cualquier ejercicio, hasta caminar o actividades físicas deportivas más fuertes dependiendo de cada persona.

Además, 'Ermua Mugi!' incluye la colaboración en red con el Médico de Atención Primaria del ambulatorio local, por lo que los ermuarras estarán también informados al respecto a través de los médicos de cabecera.

El servicio cuenta con la profesional Zuriñe Rico, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y que en la actualidad está cursando un máster en Dietética y Nutrición. Cada persona deberá responder a un extenso formulario para conocer al detalle el estado en el que se encuentra. La profesional especializada ofrecerá recomendaciones sobre el ejercicio físico que debe desarrollar cada persona y le ofrecerá unas pequeñas pautas sobre alimentación equilibrada.

Desde el servicio también se ofrecerá orientación sobre aspectos de la vida diaria que atañen a cada persona, tales como aprender a coger pesos, estiramientos para las personas que utilicen mucho el ordenador, ejercicios recomenda-



La iniciativa fue presentada ayer en un acto que se desarrolló en Izarra Centre.:: A. LASUEN

«La iniciativa es una apuesta clara para la mejora de la salud de la población ermuarra»

dos para ciertas patologías y otras acciones para la vida diaria.

Desde la concejalía de Deportes se trata no sólo de fomentar unos hábitos de vida saludables, sino que estas prácticas físicas sirvan para la socialización, por lo que se potenciará la formación de grupos de caminantes o de personas que tengan las mismas necesidades físicas.

En definitiva, los responsables de la iniciativa quieren destacar que 'Ermua Mugi!' «es una apuesta clara para la mejora de la salud de la población ermuarra». La cita previa para acudir al servicio se podrá realizar a través del teléfono 661642531 o en la dirección ermua-mugi@udalerma.net.

En la presentación del servicio a la población estuvieron presentes el médico del Servicio de Juventud y Deporte de la Diputación de

Bizkaia, Javier Serra, y el coordinador de Deporte del mismo servicio foral, Santi Pérez.

El médico recomendó ejercicio físico «pero programado» a cualquier edad «teniendo en cuenta que la velocidad a los 60 no es la misma que a los 40». Serra explicaba que «el mejor medicamento del mundo, el más económico y sirve para todo en pequeñas dosis, es el ejercicio físico programado. De hecho para frenar las enfermedades crónicas no hay como la alimentación adecuada y el ejercicio físico».

Pérez ofreció en la charla recomendaciones para mejorar las cualidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y elasticidad y coordinación y equilibrio) y aconsejó la actividad física «pero lo más regulada posible por profesionales».

Campaña de información sobre los teléfonos de atención a mujeres agredidas

A. L.

ERMUA. El departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Ermua ha puesto en marcha una actuación divulgativa sobre los números de teléfono de acceso a los recursos de atención a las mujeres víctimas de violencia de género y agresiones sexuales.

Se informa a través de 3.000 tarjetas y 50 carteles de los teléfonos gratuitos de emergencia y de atención las 24 horas y teléfonos y fax de contacto con la Policía Municipal y la Casa de la Mujer. Los teléfonos de emergencia son 016, 112, 943176300 (Policía Municipal) y el 943171030 (Casa de la Mujer).

Estos carteles y tarjetas se repartirán en lugares específicos como el ambulatorio de Ermua, hospital de Mendaro, Policía Municipal, Casa de la Mujer y Servicios Sociales de la localidad, así como en la comisaría de la Ertzaintza de Eibar, por ser los primeros lugares a los que acuden las mujeres víctimas de violencia machista.

Esta actuación forma parte del protocolo interinstitucional firmado en 2012, que permite mantener en relación a los diferentes organismos que actúan en estos casos de violencia. El grupo de trabajo resultado del protocolo, compuesto por personal técnico de los diferentes organismos, se reúne como mínimo dos veces al año para valorar las deficiencias o factores a mejorar en la atención a las mujeres.

Estos encuentros también sirven para transmitir información a los profesionales encargados de esta tarea sobre formación especializada al respecto y poseer, de este modo, una perspectiva integral sobre los casos que se traman.

* 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 (Torrekuia) 943 032 650
Ambulatorio de Ermua 943 032 630

POLICÍA MUNICIPAL

Eibar 943 708 424
Ermua 943 176 300

ERTZAINZTA

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, Pegorai) 010
Ermua 943 176 322

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2
Anna Karenina 17.00-19.45-22.30
Bestias del sur salvaje 17.00-19.45-22.30
Abuelos al poder 17.00
Memorias de un zombie 19.45-22.30

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n
Efectos secundarios 19.30
Los últimos días 22.00

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 20.30.

*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

Noche: De 22.00 a 9.00 horas: Barandela (Ziriako Agirre, Amaña).

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: Barandela (Ziriako Agirre, Amaña).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ugarte (Goienkale s/n). De 9.00 a 13.30: Cortina (Zubiaurre, 29).

EIBAR-ERMUA

Noche: De 22.00 a 9.00 horas: Barandela (Ziriako Agirre, Amaña, Eibar).

DEBA

El Amaikak de Preferente quiere dedicarle a su afición un triunfo ante el Zumaiako

ION FERNÁNDEZ

DEBA. Cada vez queda menos para que termine la temporada, y las plantillas del Amaikak Bat siguen peleando para obtener los mejores resultados posibles. Uno de ellos es el equipo de Preferente, que se ha mostrado algo irregular esta campaña, pero que intentará cerrarla como sus aficionados se merecen. El primer paso será reencontrarse con el triunfo en casa, en una jornada que les traerá al Zumaiako.

Los entrenados por Niko y Bosko estuvieron en lo alto de la tabla, pero poco a poco han ido perdiendo posiciones hasta colocarse octavos. Ya tienen difícil reengancharse a los adversarios de arriba, pero eso no quita las ganas de victoria. El adversario de este sábado va por debajo en la clasificación, décimo. Los debarras intentarán ganar, para lo cual tendrán que hacer gala de su buen ataque.

Los juveniles siguen en su empeño de amarrar la segunda plaza y mira de reojo al líder, el Lagun Onak. Cinco puntos les separa y quedan doce por disputarse, la misión no se presenta sencilla. El adversario de esta jornada va muy por debajo en la clasificación. El Amaikak podría sacar mucho provecho de su gran ataque, dado que tendrá en frente a un equipo que cuenta con la defensa como su punto débil.

La lucha de las chicas del juvenil hasta el final se centrará en recuperar la tercera plaza. En estos momentos, van cuartas, empatadas a 21 puntos con el Amara Berri. Por detrás tienen al Bergara y al Irun Artia, que les pisan los talones. El Amaikak necesita ganar esta jornada al Touring, que va en última posición. La victoria vendría muy bien a las debarras de cara a sus objetivos.

El descanso de Semana Santa no ha sentado muy bien a los cadetes. Cayeron ante el Urola, mientras que el Beasain ganó. Eso ha provocado que los debarras cedan puntos con respecto a su rival en la lucha por la segunda plaza. Para no perder este



Los juveniles visitarán al Zumaiako este mediodía.

PARTIDOS

Preferente: Contra el Zumaiako. En Errota Zar hoy, a las 16.30.

Juvenil: Frente al Zumaiako. En Aita Mari, de Zumaia, hoy, a las 12.00 horas.

Juvenil F: Ante el Touring. En Fanderia, de Errenteria, hoy, a las 16.30 horas.

Cadete: Frente al Aretxabaleta. En Errota Zar mañana, a las 16.30.

Cadete F: Contra el Urola. En Arrixao, de Zumarraga, hoy, a las 12.00 horas.

Infantil: Ante el Aretxabaleta. En Errota Zar, hoy, a las 12.00 horas.

Infantil F: Frente al Mutriku. En Errota Zar hoy, a las 10.30 horas.

Alevín: Contra el Anaitasuna. En San Juan, de Azkoitia, mañana, a las 11.30 horas.

objetivo, el Amaikak necesita ganar a un Aretxabaleta que va en la mitad de la clasificación.

El cadete femenino está pelean-

do al máximo en una dura categoría. El último triunfo dará moral a las debarras de cara al partido ante el Urola de esta jornada. El rival de este fin de semana va penúltimo, mientras que el Amaikak se encuentra en noveno lugar.

Los infantiles han tenido una dura temporada, pero la están terminando de gran manera. La pasada jornada se impuso con autoridad, gracias a lo cual han escalado un puesto en la clasificación. El siguiente reto les traerá a Errota Zar a un gran Aretxabaleta. Los visitantes saltarán al campo colocados en la segunda posición. Los debarras necesitan sacar su mejor versión para obtener algo positivo.

Las chicas del infantil están intratables. Van líderes tras haber ganado casi todos los partidos, únicamente han cedido un empate. Mal han de realizar el tramo final de esta fase para perder el primer puesto de este grupo de la Copa. En este partido se verán las caras con el colista, el Mutriku.

Las pruebas para socorristas se realizarán el 18 de mayo

DEBA. La Cruz Roja realizará el 18 de mayo las pruebas de selección del personal que trabajará este verano como socorrista en la playa de Deba. Comenzarán a las 9.00 horas, en el puesto que la entidad tiene en el municipio.

Los aspirantes tendrán que superar diferentes ejercicios. Primero tendrán que completar un examen

teórico, para luego realizar un kilómetro a nado, tres kilómetros de carrera a pie y finalmente llevar a cabo un rescate acuático.

Los interesados pueden solicitar más información enviando un email a deba.oficina@cruzroja.es o llamando al número de teléfono 661-304135, en el que hay que preguntar por Yosu.

ONDARROA

Ondarroa celebra hoy el Día de la Merluza con el reparto de 1.500 kilos

Habrá talleres y degustaciones, con menús y pintxos, y un concierto por la noche con Capsula y Piztiak

ALBERTO ECHALUCE

ONDARROA. Troncos de merluza a la ondarreña y cientos de pintxos de esta especie volverán a servirse en Ondarroa, en el Día de la Merluza, que tendrá lugar hoy sábado. El plato insignia de esta localidad recorrerá los restaurantes y los bares, en el objetivo de revalorizar esta especie. Durante el mediodía habrá venta de pinchos de esta especie debajo de la Cofradía Vieja.

El grupo Gu Elkarrekin Aurrea ofrecerá una degustación de las distintas maneras en las que se puede elaborar esta especie. Los bares de Ondarroa volverán a servir pinchos de merluza a un euro, y los restaurantes prepararán menús con la merluza como plato principal, al precio de 16 euros. Los objetivos del Día de la Merluza son los de poner en valor la principal especie de captura y que tanta fama le dio, gracias al trabajo que inició el bar Penalty, ya desaparecido. Cerca de 1.500 kilos volverán a ser vendidos en menús y pinchos. Ondarroa recibe 15.000 toneladas de especies, en sus descargas, de los que 8.000 corresponden a pescado blanco.

Ibon Basterretxea, del bar Sustargi, expresó que «tratamos de conseguir que la gente capte que la merluza es una especie sencilla en su preparación, limpia y que ahora tiene buen precio para que llegue a todas las mesas».

Junto a ello, Ondarroa además de organizar una fiesta dedicada a la anchoa, quiere consolidar otra dedicada a su especie principal, la merluza.

Por ello, una comisión de hosteleros se ha unido, en torno a un programa, para dar a conocer la marca de la merluza a la ondarreña, fomentar el consumo de esta especie, y revalorizar su preparación.

También se mostrarán talleres, en donde niños y mayores conocerán la manera de realizar nudos marineros, y también habrá maquetas. Junto a ello, habrá un concurso sobre los pesos de los diferentes tipos de merluza (carioca, carioquilla, mediana...).

Por la noche, tendrá lugar, a partir de las 22.00 horas, un festival de música, con el grupo Capsula, que ofrecerá versiones de David Bowie y el grupo Piztuak.

ERMUA

Expectación ante la llegada del Circo Italiano

ERMUA. El Circo Italiano y su magia recala en Ermua. La saga de los Hermanos Rossi está instalada en Betiondo, barrio Ongarai, este fin de semana. La sexta generación de los conocidos Hermanos Rossi ofrecen seis funciones. Este fin de semana ofrecerán un espectáculo de dos horas que sigue un hilo argumental. El sueño de un niño lleva al público de viaje a través de las habilidades de trapecistas, contorsionistas, magos, antipodistas, equilibristas y otras disciplinas circenses.

La familia Rossi cuenta con una amplia tradición de domadores. Sin embargo, las dificultades de los últimos años han hecho que desistan de ofrecer espectáculos en vivo con animales salvajes. No obstante, el espectáculo que llega a Ermua trae un número de doma de caballos.

Claudio Rossi fundó un circo en el año 1961 como germen del

Circo Italiano. Sin embargo, los actuales miembros de la familia Rossi cumplen la sexta generación dedicada al circo. De entre todos los hermanos, seis continúan en el mundo del circo y también buena parte de sus hijos. De las casi 40 personas que aparecen en la pista, 27 son de la saga de los Rossi. «Se forman en la Academia de Artes Circenses de Verona». Por lo tanto, la juventud de los artistas es una de las señas de identidad de espectáculo, aderezado con sabia experiencia.

La familia del circo reúne a un centenar de personas y en esta pequeña ciudad rodante no falta de nada. De hecho, el recinto cuenta con su caravana-escuela, un lugar en el que los pequeños reciben clases a diario. El circo ofrece para las familias de Ermua una actividad gratuita de 'Puertas abiertas' hoy sábado 20, a las 12 del mediodía.

DEBA

Marcha Cicloturista

La Marcha Cicloturista, organizada por la sección ciclista del Amaikak Bat para mañana, ya ha completado su cupo de 400 participantes en esta edición. De esta manera, ya no se podrá apuntar ningún aficionado más, dado que entre los inscritos en la web y en Ciclos Turbina se ha alcanzado el máximo previsto.