

# Ermua ofrece formación para el uso de sus parques biosaludables

Mañana concluye el plazo de inscripción para esta actividad gratuita, que ayuda a usar los aparatos adecuadamente

A. LASUEN

ERMUA. La Diputación Foral de Bizkaia y el Ayuntamiento han organizado un curso para la utilización adecuada de los parques biosaludables de los que dispone Ermua. Se trata de los espacios compuestos por diferentes equipos de gimnasia, que permiten mantener la forma física y prevenir o tratar diferentes dolencias o lesiones concretas. Están diseñados para la práctica de ejercicio físico a partir de los 40 años, y son especialmente recomendables para personas mayores de 60



Aparatos biosaludables de un equipamiento ermuarra. A. L.

años, ya que les permiten mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculación de todo el cuerpo.

La iniciativa es totalmente gratuita, y podrán participar un máximo de 8-10 personas, teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad e higiene necesarias; en este sentido, los participantes deberán hacer uso de la mascarilla durante el curso. El plazo de inscripción finaliza mañana, por lo que las personas que estén interesadas en participar deberán rellenar antes la solicitud en la recepción del polideportivo o llamar al teléfono 943 179 090.

### Cuatro sesiones

El curso se impartirá en cuatro sesiones, los jueves del mes de octubre (los días 1, 8, 15 y 22), en horario de 9.30 a 10.30 horas en el parque biosaludable de Okinzuri. Son sesiones prácticas, dirigidas por personal técnico especializado, donde se explicará cómo usar correctamente este tipo de elementos.

En la primera sesión del 1 de octubre, las personas participantes completarán el cuestionario 'Par Q', que permitirá conocer y evaluar el estado de salud de cada persona.

Como novedad, este año también se ofrecerá formación para el uso de la aplicación 'Active Parks', que permitirá a quien tomen parte en estos cursos ejercitarse con una mayor autonomía y seguir realizando las actividades tras haber finalizado el programa mediante plantillas de ejercicios.



Este año, se suspende la entrega de premios del certamen local. A. L.

# Arranca el concurso 'Beldur barik' local

Si bien se mantiene en marcha el concurso, Ermua no contará este año con el tradicional festival con proyecciones y entrega de premios

AINHOA LASUEN

ERMUA. La undécima edición del concurso 'Beldur Barik' ya está abierta. Al mismo tiempo se pone en marcha el habitual concurso local 'Beldur barik', con los mismos objetivos.

Hasta el próximo 5 de noviembre se podrán presentar trabajos y propuestas que muestren referentes positivos, mujeres empoderadas y fuertes y hombres respetuosos, implicados ambos en la lucha activa contra la violencia sexista para superar estereotipos.

El objetivo del concurso es re-

conocer, valorar e impulsar la actitud 'Beldur Barik o Sin miedo' entre la gente joven, para así enfrentar la actual situación de desigualdad entre géneros, además de fomentar comportamientos basados en el respeto, la igualdad, la libertad, la autonomía, la corresponsabilidad y el rechazo a la violencia machista.

El programa 'Beldur Barik' está organizado por Emakunde, impulsado por EUDEL y las Diputaciones Forales, y cuenta con la colaboración de organizaciones como EITB o la UP, así como distintos ayuntamientos, integrados en la Red Berdinsarea, entre los que se encuentra Ermua, que convoca también un concurso local.

En el certamen pueden participar jóvenes de 12 a 26 años de edad, que residan o estudien en Euskadi. Consta de tres categorías: de 12 a 13 años, de 14 a

El certamen local, con premios de 300 euros, está abierto a jóvenes de 12 a 26 años que residan o estudien en el municipio

18 y de 19 a 26 años.

En el caso de la juventud menor de edad debe presentar la correspondiente autorización para poder participar. Los trabajos deben ser originales, no plagiados ni usurpados, ni presentados antes a ningún otro certamen no vinculado a 'Beldur Barik'.

Los trabajos o propuestas, tres como máximo, se pueden presentar en diferentes formatos (vídeo, 'flashmob', poema o texto reflexivo, videoclip, fotos o montajes, fotonovela, 'lipdub', danza, corto, animación, performance, etc). Los vídeos de un máximo de 3 minutos de duración deben presentarse vía online a través del correspondiente enlace, tras subirlo a las plataformas 'Youtube' o 'Vimeo'.

### Impulso en las redes sociales

Cada una de las tres categorías del concurso local está dotada de un premio de 300 euros. Las propuestas locales concursarán también en el certamen general, cuyos premios se darán a conocer el 20 de noviembre.

En Ermua, este año de pandemia no se celebrará el festival o encuentro para la entrega de premios para evitar aglomeraciones en un espacio cerrado.

Toda la información está disponible en la web 'www.beldur-barik.eus' y en la Casa de la Mujer de Ermua, donde se pueden consultar las bases.

Por otra parte, también se está impulsando el #BeldurBarikChallenge, acciones vía redes sociales, principalmente en Instagram, Facebook y TikTok, que se han convertido en las principales vías de relación y comunicación entre la juventud.

### 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>ERTZAINZTA</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

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

### CARTELERA DE CINE

#### EIBAR

<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	
La boda de Rosa	20.30
Los nuevos mutantes	20.30
Tenet	20.30

#### ERMUA

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

### 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: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 21.30 cada hora. Festivos: De 6.30 a 23.30 cada hora.

##### VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 22.15 cada hora. Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

##### EIBAR-PAMPLONA

Laborables y festivos: 8.30

##### PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

##### EIBAR-ARRATE

Laborables: 15.00.  
Sábados: 14.00  
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 y 13.00.

##### ARRATE-EIBAR

Laborables: 15.30.  
Sábados: 14.30  
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30 y 13.30.

##### 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: Barandela (Ziriako Agirre, 4. Amaña-Eibar).

##### ERMUA

De 9.00 a 22.00: Alves (Avda. Gipuzkoa, 46).

##### EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Barandela (Ziriako Agirre, 4. Amaña-Eibar).