



Ambos cursos se ofrecerán en el polideportivo municipal. A. L.

Deportes amplía la oferta de cursos en octubre con 'Indartuz' y 'K-Stretch'

Son entrenamientos de fuerza y mejora de movilidad y postural para un beneficio en la actividad del día a día

AINHOA LASUEN

ERMUA. El área municipal de Deportes anuncia una ampliación de su oferta de cursos para el mes de octubre con el fin de satisfacer la demanda registrada en el inicio del nuevo curso. La ampliación contempla la apertura de nuevas plazas para dos especialidades de reciente incorporación: 'Indartuz' y 'K-Stretch'. Esta última ha tenido una gran acogida.

'Indartuz' es una actividad dirigida por monitores cuyo objetivo es el aumento de fuerza y la mejora de la movilidad en el día a día, evitando ejercicios bruscos

o de alto impacto. El enfoque se basa en movimientos controlados, sin impacto, adaptados a todos los niveles y no requiere de experiencia previa. El entrenamiento de fuerza contribuye a mejorar el equilibrio, fortalecer huesos y articulaciones, y mejorar el estado de ánimo.

Por su parte, 'K-Stretch' es un método que utiliza una hamaca específica diseñada para abordar los problemas posturales y las tensiones musculares. A través de este sistema, se busca devolver la funcionalidad y la eficacia al cuerpo, ya que una postura corporal correcta y equilibrada refleja un buen funcionamiento muscular y articular. Los días y horas en los que se ofrecerán las nuevas plazas son: 'Indartuz', los lunes y miércoles a las 15.30 horas y los viernes a las 18.30; y 'K-stretch', los martes y jueves a las 19.30.

Quedan 1.100 dorsales de la Marcha contra el Cáncer de apoyo a la investigación

A. LASUEN

ERMUA. La undécima edición de la Marcha solidaria contra el Cáncer en Ermua se celebrará el domingo 19 de octubre. La organización ha dispuesto un total de 3.100 dorsales, de los cuales 2.000 ya han sido entregados, quedando 1.100 disponibles para su adquisición en los próximos días. La inscripción, que incluye dorsal y camiseta, tiene un coste de diez euros y su venta continuará hasta agotar existencias.

La Junta Local de personas voluntarias gestiona las inscripciones en la antigua plaza del Mercado. El horario es de martes a viernes de 10 a 12 y de 17 a 19.30 horas, y los sábados de 10 a 13 horas. La entrega del dorsal y la camiseta se formaliza en el momento de la inscripción.

La totalidad del dinero recaudado se destinará a la investigación oncológica. Específicamente, los fondos se dirigirán al proyecto de investigación sobre inmunoterapia 'CAR-NK 'off the shelf': nuevas mejoras y perspectivas de inmunoterapia contra cánceres hematológicos en recaída o refractarios, liderado por la doctora Andrea Sáez de Cámara, investigadora predoctoral del Instituto de Investigación Sanitaria Biobizkaia.

Al finalizar la marcha, se llevará a cabo un acto en la plaza Cardenal Orbe donde se entregarán los fondos recaudados. Tras este acto, se realizará un sorteo entre todas las personas participantes.

Estudiantes exploran el urbanismo gracias a la 'Agenda Txiki' en Ermua

Este material didáctico trata de acercar la planificación urbana a ermuarras de corta edad para que contribuyan con sus propuestas

A. L. OSORO

ERMUA. El Ayuntamiento de Ermua ha vuelto a distribuir la 'Agenda Urbana Txiki' a los nuevos grupos de estudiantes de 5 años de la localidad. Este material pedagógico, diseñado especialmente para acercar la planificación urbana y los Objetivos de Desarrollo Sostenible a los más pequeños, fue creado a partir de la Agenda Urbana municipal, adaptando su contenido para que sea fácil de entender.

La iniciativa busca, además de educar, fomentar la participación ciudadana desde la infancia, permitiendo que las niñas y niños aporten su visión y

propongan ideas para mejorar el municipio. Para apoyar al personal docente en esta tarea, el ayuntamiento también entregó una guía didáctica con sugerencias para trabajar el material en el aula.

La decisión de repetir la entrega de este material se basa en el gran éxito que tuvo el año pasado, cuando se distribuyó en todas las aulas de Primaria y los grupos de 5 años, recibiendo una excelente acogida por parte de la comunidad educativa.

En esta guía se presentan 10 avatares o personajes, que los niños y niñas pueden identificar con cada uno de los 10 ejes fundamentales de la Agenda Urbana local. Estos avatares explican qué es la Agenda Urbana y cómo se va a elaborar, entre otros aspectos, y la población infantil cumplimentará los sencillos ejercicios que les plantean estos personajes infantiles a través de una actividad.



Los avatares guían a los estudiantes por el ámbito urbanístico. E. C.

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

ERTZAINTZA

Eibar 943 531 700

BOMBEROS Toda la provincia

112

TRANSPORTES

Euskotren 944 333 333
Pesa Eibar 900 121 400
Bizkaibus 946 125 555

TAXIS

Eibar 943 203 071
Ermua 943 171 733

AYUNTAMIENTOS

Eibar (Centralita) 943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora) 010
Ermua 943 179 010

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

CARTELERIA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2

No hay función

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n

No hay función

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 06.10*, 06.40*, 07.10*, 07.40, 08.10, 08.45*, 09.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.15*, 18.10*, 19.10*.
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 20.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30.
Domingos y 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*, 15.20*, 16.20*, 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* y 22.35*.

Domingos y festivos: 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 viernes: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Sábados, domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada hora.
Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 22.30 cada hora.
Festivos: De 6.30 a 22.30 cada hora.

VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 a 22.15 cada hora, 22.40 (sólo viernes).
Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

EIBAR-ARRATE

Laborables: No disponible.
Sábados: 14.30
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Laborables: No disponible.
Sábados: 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, 18.30 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, 18.50 y 20.50.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Laborables: 6.10, de 7.05 a 21.45 cada veinte minutos, y 22.15.
Sábados: De 7.00 a 22.00 cada hora.
Domingos: 7.20, de 8.00 a 21.00 cada hora, y 22.15.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: 6.15, 6.50, 7.10, 7.20, de 7.50 a 21.10 cada veinte minutos, 22.05, 22.25 y 22.55.
Sábados y festivos: De 6.45 a 20.45 cada hora, 22.05 y 22.25.

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.55. Diario: (De 6.55 a 20.55 cada hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.45, 1.45, 3.45 y 5.45.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 7.09 y 8.09. Diario: (De 9.09 a 22.09 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.06, 4.06, 6.02 y 7.30.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 7.18 y 8.18. Diario: De 9.18 a 22.18 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.50 y 6.50. Diario: De 7.50 a 20.50 cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.06 y 7.06. Diario: De 8.06 a 21.06 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Sánchez Castañón (Julián Etxebarria, 7) • Azkue-Azkue (Toribio Etxebarria, 4) • Barandela (Ziriako Agirre, 4) • Elortza-Elortza (Juan Gisasaola, 18) • Zulueta Vilarriño (San Agustín, 5).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ugarte Canales (Goinkalea, s/n).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Lekunberri Alberdi (Isasi, 31).