

## Faustino saca al mercado su primer vino orgánico

Su viticultura es completamente ecológica y las uvas proceden de Oion

OION - Bodegas Faustino de Oion comercializará un nuevo vino *Faustino Orgánico*, el primer vino ecológico de la bodega de la DO Ca Rioja, cultivado y elaborado a partir de uvas procedentes de agricultura ecológica. Se trata de un Rioja 100% tempranillo procedente de la agricultura ecológica. La uva procede de tres pequeñas fincas localizadas en Oion, (Sansol, Joarráñez y Cañadina). Suman nueve hectáreas a 450 metros de altitud ubicadas en una meseta con ligera inclinación asegurando una buena exposición solar y ventilación. Las vides están plantadas en vaso y tienen una antigüedad de 30 años. La vendimia es manual y su producción es de 4.000-4.500 kilos de uva por hectárea. La agricultura es totalmente ecológica, sin abonos ni tratamientos químicos, limitando la cantidad de sulfitos presentes en el vino. La previsión de ventas está enfocada a mercados internacionales, especialmente británico, alemán y nórdicos. - R.P.P.

# Amurrio estrena el primer servicio de orientación para la actividad física de Álava

Es un proyecto piloto encaminado a disminuir el sedentarismo en Euskadi

Araceli Oiarzabal

AMURRIO - La ciudadanía de Amurrio cuenta con un nuevo servicio de orientación, esta vez relacionado con el fomento de la actividad física, que persigue lograr un municipio activo y disminuir una de las principales causas de una mala salud: el sedentarismo. Se llama Mugiamurrio, se presentó ayer en el salón de Plenos del Ayuntamiento, y es un proyecto piloto que, al ser pionero en Álava, servirá para testear el programa *Mugiment*, implantado a nivel de Euskadi, "con un total de 18 redes y 15 oficinas de orientación, la mayoría situadas en Gipuzkoa", según explica Iker Etxebarria, secretario técnico de *Mugiment*, al tiempo que agradeció "el interés de colaboración mostrado por los muy diversos agentes que habéis hecho posible acercar a Amurrio este proyecto, que ayudará a las personas inactivas a incorporarse a la práctica de la actividad física", subrayó.

De hecho, para detectar a estas personas e intentar guiarlas para que hagan de la actividad física un hábito más dentro de sus vidas, permitiendo mejorar tanto su condición física como su bienestar global, tra-

### AL DETALLE

● **El servicio.** Se llama Mugiamurrio, se presentó ayer en el salón de plenos del Ayuntamiento de Amurrio, y es un proyecto piloto que, al ser pionero en Álava, servirá para testear el programa *Mugiment*, implantado a nivel de Euskadi. Para detectar a estas personas e intentar guiarlas para que hagan de la actividad física un hábito más dentro de sus vidas, permitiendo mejorar tanto su condición física como su bienestar global, se trabajará de forma coordinada entre diferentes entidades, que van desde las áreas municipales de Deportes o Servicios Sociales, pasando por los centros educativos, hasta el propio centro de salud local.

### LA SINTESIS

**JOSUNE IRABIEN "MUCHAS VECES, LOS MÉDICOS HACEN LABORES DE PSICÓLOGO, POR LO QUE NO HAN DUDADO EN SUMARSE A ESTE PROYECTO"**  
Así lo afirmó ayer la alcaldesa de Amurrio durante la presentación de esta curiosa iniciativa.

**UNAI ARRIETA "TRABAJAR CON PERSONAS MAYORES ME HA ENSEÑADO MUCHO, ENTRE OTRAS COSAS, QUE LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA NOS MATA Y QUE EL MOVIMIENTO ES VIDA"**

Así lo asegura el psicólogo que será orientador de este proyecto en la villa ayalesa.

**BEGOÑA URIONDO "CADA VEZ LA SOCIEDAD MÁS SEDENTARIA, PERO ESTÁ DEMOSTRADO QUE, A NADA QUE SE HAGA ALGO DE ACTIVIDAD FÍSICA, MEJORAN TODOS LOS PARÁMETROS DE BIENESTAR DE UN PACIENTE"**

Según la Jefa de la Unidad de Atención Primaria de Alara, por ese motivo tuvieron claro desde el minuto cero colaborar con el proyecto *Mugiment*.

bajarán de forma coordinada diferentes entidades, que van desde las áreas municipales de Deportes o Servicios Sociales, pasando por los centros educativos, hasta el propio centro de salud local.

Y es que, como bien señaló la alcaldesa de esta localidad alavesa, Josune Irabien, "muchas veces los médicos de cabecera hacen labores de psicólogo, por lo que no han dudado en sumarse a este proyecto".

**MEJORA DE LOS PARÁMETROS** La propia responsable del citado centro médico, Begoña Uriondo, lo corrobora asegurando que "cada vez la sociedad es más sedentaria y está demostrado que, a nada que se haga algo de actividad física, mejoran todos los parámetros de bienestar de un paciente, hasta en procesos oncológicos. Por eso, tuvimos claro desde el minuto cero colaborar con *Mugiment*, con el objetivo de que la actividad física sustituya a muchas pastillas", subraya.

De esta forma, profesionales del ámbito sanitario, social, y educativo, entre otros, derivarán a las personas inactivas que detecten al servicio de orientación citado, que estará situado en la Casa de Cultura. Allí, se encontrará el psicólogo para una vida activa, Unai Arrieta, que ha asumido el cargo de orientador del proyecto en esta villa ayalesa.

No en vano, se trata de la misma persona que ha estado gestionando en los últimos años el proyecto Amurrio Lagunkoia, que tiene por objeto hacer de Amurrio un municipio más amigable con las personas mayores. "A nivel personal es un día muy emotivo. Llevo cuatro años en Amurrio y siempre me ha sorprendido la cantidad de actividades deportivas que existen, pero trabajar con las personas mayores me ha enseñado mucho, entre otras cosas, que la falta de actividad física nos mata, que el movimiento es vida y que la salud tiene mucho que ver con estilos de vida y entornos saludables; así que ahora vamos a ampliar las líneas de actuación y a ver si entre todos promovemos la salud", precisa Arrieta.

Entre las actividades programadas que ya se pueden avanzar se encuen-



De izd. a dcha: Arrieta, el representante del Gobierno Vasco, Irabien, Etxebarria, Uriondo y Molinuevo.

tran los programas de promoción de estilos de vida activos y saludables. En concreto, por un lado se encuentra el llamado *Bizi Zaitetz Bizi*, que va dirigido a personas mayores de 65 años con el fin de desarrollar un proyecto de vida que favorezca el bienestar personal. Parecido a éste es el denominado *50+ Promoción de Vida Activa para la Salud*, que tiene como objetivo que cada persona cree su propio plan de actividad física en función de sus gustos, preferencias y estilo de vida, con la idea de personalizarlo lo máximo posible. Además, a partir del 7 de mayo, se pondrán en marcha las caminatas saludables en grupo.

Por lo que respecta al servicio de orientación de la Casa de Cultura, cabe destacar que funcionará los jueves de 16.00 a 18.00 horas y los viernes de 11.00 a 13.00 horas. Para acudir al mismo será necesario concertar una cita previa llamada al teléfono 619.411.738 o escribiendo un correo electrónico a la dirección [mugiamurrio@gmail.com](mailto:mugiamurrio@gmail.com). De ser necesario, se dará cita fuera del horario fijado. ●



Diario



ESTE SÁBADO con tu Diario...