

Sortida i arribada

Davant de la Biblioteca Tecla Sala. Podeu arribar-hi amb l'L1 i l'L9 del Metro, parada Torrassa, i amb els autobusos M12 i L16. L'edifici de la biblioteca està equipat amb lavabos que podem utilitzar en sortir i en arribar.



Imatges d'edicions anteriors

Visiteu la nostra pàgina de Facebook
www.facebook.com/LHSalut

Recomanacions

- Utilitzeu un calçat adequat per caminar i roba còmoda.
- Recordeu que heu de portar aigua i heu d'anar bevent durant el recorregut.
- Respecteu les normes de seguretat viària, especialment per creuar els carrers.
- Protegiu-vos del sol amb una gorra o un barret, i amb crema solar.
- No descarteu portar bastons: milloren la postura per caminar i donen seguretat.
- Davant qualsevol símptoma de malestar, aviseu el personal de l'organització.
- Porteu paraigua i/o impermeable si hi ha previsió de ruixats. Amb pluja dèbil es mantindrà l'activitat.
- Si per qualsevol causa no podeu anar a alguna de les caminades, aviseu el dia abans a la vostra infermera de referència.

Telèfons d'informació

CAP Amadeu Torner: 93 336 97 44
CAP Bellvitge: 93 336 96 78
CAP Can Serra: 93 480 73 83
CAP Centre: 93 261 02 52
CAP Collblanc: 93 447 07 80
CAP Florida Nord i Sud: 93 447 10 80
CAP Gornal: 93 336 51 14
CAP Sant Josep: 93 261 00 01
CAP Sanfeliu: 93 261 09 08
CAP La Torrassa: 93 447 07 20
CAP Mossèn Cinto Verdaguier: 93 432 95 72
CAP Pubilla Cases: 93 473 24 60

Dipòsit legal: B.20882-2019

**CAMINA,
FES SALUT
I DESCOBREIX
ELS EDIFICIS DE
L'HOSPITALET
2019-2020**

Caminar reporta grans beneficis i permet millorar l'estat de salut de les persones, especialment de les que pateixen malalties cròniques com obesitat, hipertensió, diabetis, cardiopaties, etc.

Aquest programa, organitzat per l'Ajuntament de L'Hospitalet, l'Institut Català de la Salut i el Consorci Sanitari Integral, combina caminades mensuals, d'entre 4 i 7 km, amb una visita de menys de 20 minuts a l'interior d'un edifici singular de la ciutat. En aquestes caminades s'oferirà un petit esmorzar saludable a tots els participants.

Aquestes passejades tenen com a objectiu fomentar els hàbits saludables. No tenen caràcter competitiu i el ritme s'adaptarà al grup. Cal inscriure's prèviament per participar-hi. Les inscripcions les farà la infermera de referència del CAP, com a mínim, dues setmanes abans de la caminada.

CAMINADES I VISITES

Dimarts, 15 d'octubre, de 9.30 a 11.30 h

Caminada als Tallers Bellvitge

La primera caminada del curs ens portarà al cor del barri de Bellvitge. Coneixerem l'entitat Tallers Bellvitge i la tasca que desenvolupen des de fa 50 anys. La caminada, de 5 kilòmetres, és completament plana.



Dimarts, 19 de novembre, de 9.30 a 11.30 h

Caminada a la mesquita de Santa Eulàlia

En la segona caminada, després de fer una passejada pels barris de la Torrassa i Santa Eulàlia, visitarem el centre de culte islàmic més gran de la ciutat. El recorregut és de 4,5 kilòmetres amb algunes pujades.

Dimarts, 17 de desembre, de 9.30 a 11.30 h

Caminada a la Cofradía 15+1

En l'última caminada de l'any coneixerem la Cofradía 15+1, que organitza una de les processons més conegudes de Catalunya, i també un pessebre. Caminarem 4 kilòmetres creuant els barris de la Florida i de Pubilla Cases.

Dimarts, 14 de gener, de 9.30 a 11.30 h

Caminada a La Farga L'Hospitalet – Centre d'activitats

La primera caminada del 2020 serà al Centre d'Activitats La Farga, on coneixerem els diferents espais d'aquest gran edifici amb passat industrial. Serà una caminada de 4 kilòmetres pels barris del Centre i Sant Josep.

Dimarts, 18 de febrer, de 9.30 a 11.30 h

Caminada a la fàbrica Germans Albert

Al febrer coneixerem més restes del passat industrial de L'Hospitalet, com l'actual institut Vilumara o la fàbrica Germans Albert, on hi podrem entrar. Seran 4,5 kilòmetres completament plans.

Dimarts, 17 de març, de 9.30 a 11.30 h

Caminada a l'ermita Santa Eulàlia

Després de caminar de punta a punta de Santa Eulàlia, visitarem l'església i l'ermita de Santa Eulàlia de Provençana, d'origen romànic. La ruta té 4,5 kilòmetres sense desnivells.

Dimarts, 21 d'abril, de 9.30 a 11.30 h

Caminada al Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Sortint del Centre Cultural Metropolità Tecla Sala caminarem fins arribar al Centre Cultural Bellvitge-Gornal. Veurem la biblioteca, les sales de conferències, la sala d'exposicions i altres dependències municipals. Caminarem un 4,5 kilòmetres sense desnivells.

Dimarts, 19 de maig, de 9.30 a 11.30 h

Caminada al Gornal Activa

Ens endinsarem al barri de Gornal fins arribar a la Granvia, i tornarem per visitar el centre Gornal Activa. Aquest edifici, de 2.800 metres quadrats, forma part del Complex Municipal Europa-Gornal. Seran uns 5 kilòmetres completament plans.

Dimarts, 16 de juny, de 9.30 a 11.30 h

Caminada al Centre Cultural La Bòbila

Per acabar el curs, recorrerem 2 kilòmetres de suaus pujades pels barris de la Florida i Pubilla Cases, abans d'arribar al Centre Cultural La Bòbila, on hi farem l'acte de cloenda amb un reconeixement per a tots els participants. Excepcionalment, aquest dia acabarem l'activitat a La Bòbila, i no tornarem al Centre Cultural Metropolità Tecla Sala.