Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet

2023-2024

octubre-juny

Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

Aquest programa, organitzat pel Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet en coordinació amb els diferents Centres d'Atenció Primària del municipi, combina caminades per la ciutat, d'entre 4 i 7 km, amb una breu visita guiada a un edifici o espai singular. És una activitat sense caràcter competitiu, el ritme de la qual s'adaptarà sempre al grup assistent, i es programa una sortida mensual.

L'objectiu principal és donar a conèixer els beneficis de caminar com a activitat física que permet millorar l'estat de salut de les persones, especialment de les que pateixen malalties cròniques com obesitat, hipertensió, diabetis, cardiopaties, etc. o siguin sedentàries, per tal de fomentar aquesta pràctica en aquests grups de població.

CALENDARI DE CAMINADES

1a caminada: dimarts, 17 d'octubre de 2023
Hospital Universitari de Bellvitge
Activitat inclosa en la programació del Mes de la Salut Mental.

2a caminada: dimarts, 14 de novembre de 2023
Ruta industrial
Organitzada conjuntament amb el Museu de L'Hospitalet

3a caminada: dimarts, 12 de desembre de 2023
Especial Nadal

4a caminada: dimarts, 16 de gener de 2024
Parc de la Marquesa
Amb la col·laboració del Departament de Conservació del Verd Urbà i Biodiversitat.

5a caminada: dimarts, 13 de febrer de 2024
Ruta de la vila vella
Organitzada conjuntament amb el Museu de L'Hospitalet.

6a caminada: dimarts, 12 de març de 2024
Ruta de la dona
Activitat inclosa en la programació d'actes del 8M a L'Hospitalet.

7a caminada: dimarts, 16 d'abril de 2024
Ruta de la biodiversitat
Amb la col·laboració del Departament de Conservació del Verd Urbà i Biodiversitat.

8a caminada: dimarts, 14 de maig de 2024
Assemblea Local de la Creu Roja de L'Hospitalet

9a caminada: dimarts, 11 de juny de 2024
Cloenda al Centre Cultural Bellvitge-Gornal

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.
• Porteu paraigua i/o impermeable si hi ha previsió de ruixats. Amb pluja dèbil es mantindrà l'activitat.
• No descarteu portar bastons: milloren la postura per caminar i donen seguretat.
• Si noteu qualsevol símptoma de malestar, aviseu el personal de l'organització.
• Us recomanem assistir al major nombre de jornades possible per poder gaudir dels beneficis de fer aquesta activitat física de manera regular.

HORARIS

En totes les jornades, els participants hauran d'arribar a les 9 h per fer el control d'assistència, repartir els elements identificadors si s'escau, i fer les explicacions necessàries.

L'inici de l'activitat serà a les 9.30 h i la durada total, incloent-hi la caminada i les visites guiades, serà d'unes 2 hores, acabant a les 11.30 h al mateix punt de sortida (excepte jornades especials).

SORTIDA I ARRIBADA

Davant dels Jardins de 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 Tecla Sala està equipat amb lavabos que es podran utilitzar en sortir i arribar si fos necessari.

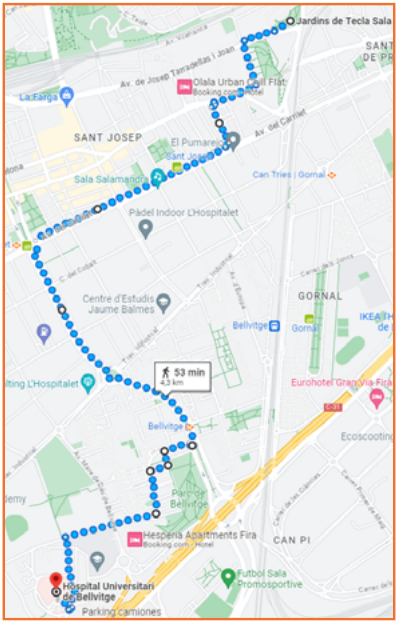
1a caminada

Dimarts, 21 de febrer de 2023, de 9.30 a 11.30 h

Hospital Universitari de Bellvitge i activitat dirigida

Aquesta caminada quedarà inclosa en el marc de les activitats organitzades amb motiu del Mes de la Salut Mental a L'Hospitalet, que tindrà lloc tot el mes d'octubre de 2023, i per això presentarà unes característiques diferents a les habituals.

El punt i hora de sortida serà el mateix, davant dels Jardins de Tecla Sala a les 9.30 h, però es farà un recorregut només d'anada fins a l'Hospital Universitari de Bellvitge. Allà es realitzarà una activitat dirigida de relaxació oberta a tots els assistents, organitzada per entitats de l'àmbit de la salut mental, que serà la segona part de l'activitat d'aquell dia. No hi haurà una tornada conjunta, cadascú ho haurà de fer individualment.



2a caminada

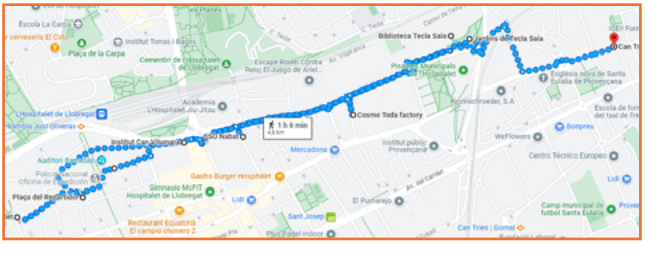
Dimarts, 14 de novembre de 2023, de 9.30 a 11.30 h

Ruta industrial

Organitzada en col·laboració amb el Museu de L'Hospitalet

En aquesta edició, en cooperació amb el Museu de L'Hospitalet, com a novetat, es farà alguna de les rutes temàtiques de la història i el patrimoni del municipi que ofereixen, dinamitzada per un/a tècnic/a cultural especialista durant tot el recorregut.

En aquesta primera jornada es seguirà la "Ruta de la Revolució Industrial a L'Hospitalet". El recorregut situa en el seu context històric i redescobreix fàbriques, propietaris i obrers, iniciant la visita al Museu de L'Hospitalet i després passant pels diferents espais rellevants, des de l'antiga fàbrica de Can Vilumara passant per la vella factoria Albert Germans, fins a les dues factories emblemàtiques del tèxtil: Tecla Sala i Can Trinxet.



3a caminada

Dimarts, 12 de desembre 2023, de 9.30 a 11.30 h

Especial Nadal

El Nadal és una de les èpoques més màgiques de l'any, uns dies on tots els carrers i les cases estan guarnits i plens de llums, per omplir de joia i felicitat a tothom i viure moments d'alegria. Des de la ciutat de L'Hospitalet sempre es prepara un gran ventall d'activitats en tots els barris i, per això, en aquesta ocasió es vol fer una jornada especial per poder donar a conèixer algunes de les propostes i per tant es definirà la ruta i visita d'aquell dia en funció del programa d'activitats previst finalment.

Per poder ambientar-nos, us demanarem que aquell dia porteu posat algun element nadalenc.

4a caminada

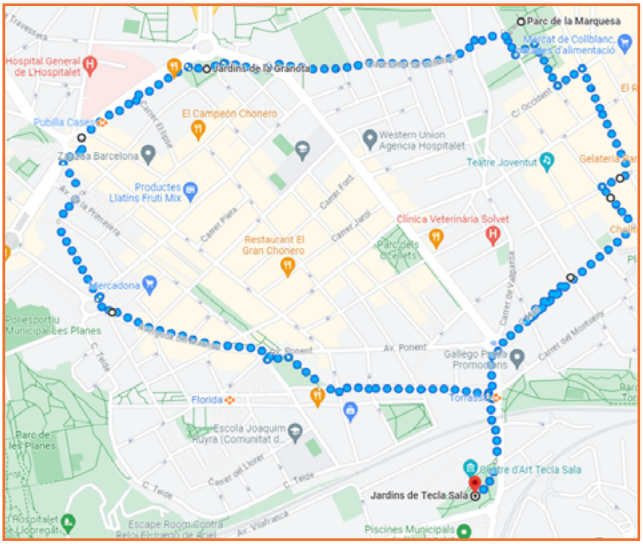
Dimarts, 16 de gener de 2024, de 9.30 a 11.30 h

Parc de la Marquesa

Amb la col·laboració del Departament de Conservació del Verd Urbà i Biodiversitat

En aquesta ocasió, ens dirigirem cap a la part nord del municipi, al barri de Collblanc-la Torrassa, on podrem conèixer millor el Parc de la Marquesa, un espai verd dins de l'antiga finca de la família Farnés, envoltat per una tanca de forja de 1867, que forma part del patrimoni natural i ofereix una zona d'oci ciutadà pensada per millorar la qualitat de vida dels veïns.

A dins, a més, hi trobem un dels equipaments municipals més innovadors com és Torre Barrina, un espai que busca liderar la transformació social sensibilitzant, detectant i acompanyant projectes i iniciatives per als ciutadans.



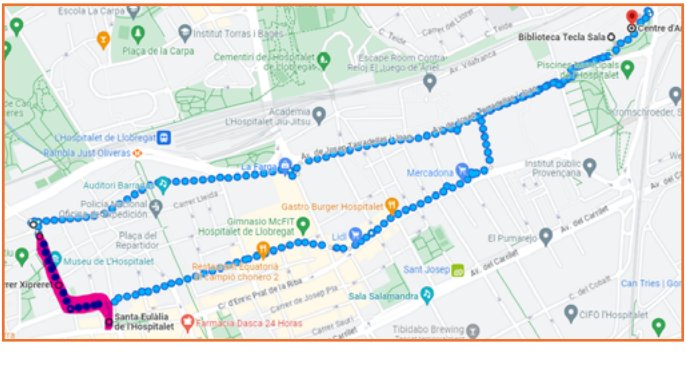
5a caminada

Dimarts, 13 de febrer de 2024 , de 9.30 a 11.30 h

Ruta de la Vila Vella

Organitzada en col·laboració amb el Museu de L'Hospitalet

De nou, conjuntament amb el Museu de L'Hospitalet, es farà una altra de les rutes relacionades amb la història i el patrimoni del municipi que tenen preparades. Concretament, en aquesta ocasió es farà una visita cultural per la vila vella, també comentada per un/a tècnic/a cultural expert.
Aquest recorregut permetrà donar a conèixer els orígens agrícoles de la ciutat d'època medieval i moderna, que res tenen a veure amb el que actualment és la ciutat. Probablement hi heu passejat moltes vegades, però potser no sou conscients de la història que s'hi amaga.



6a caminada

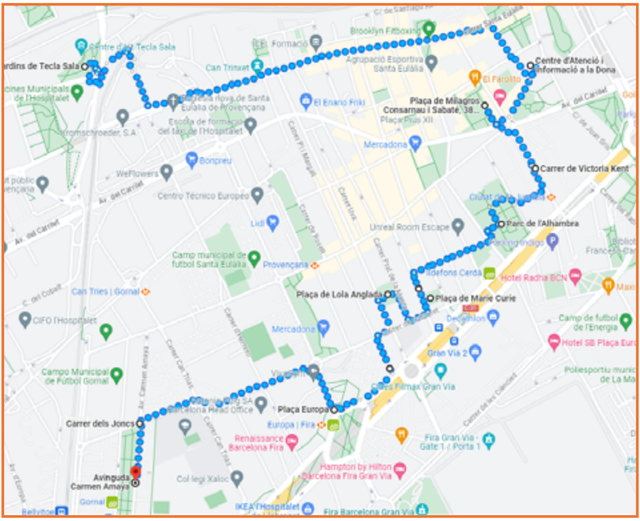
Dimarts, 12 de març de 2024, de 9.30 a 11.30 h

Ruta de la dona

En el marc de les activitats del 8M a L'Hospitalet

Un any més, amb motiu del 8 de març, Dia Internacional de la Dona, L'Hospitalet ofereix un ventall d'activitats per arribar a tots els àmbits de la societat i continuar treballant per la igualtat.

Per això, en aquesta jornada, s'ha dissenyat una ruta on es passarà per diferents carrers i places amb noms femenins per poder donar a conèixer els èxits que les dones han anat assolint en esferes públiques i socials on, fins no fa gaire, la presència femenina era escassa: les ciències, la tecnologia, les arts, la política... i acabarem en un punt emblemàtic del municipi, el monòlit de l'avinguda de Carmen Amaya que va instal·lar el Grup de Dones del Gornal el 2017 com a monument en memòria de les dones maltractades.



7a caminada

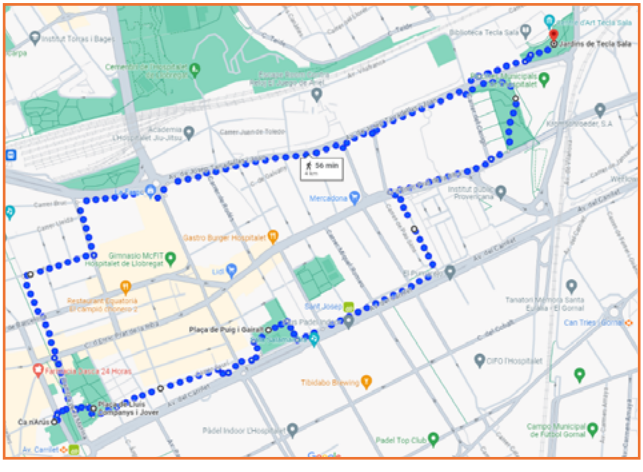
Dimarts, 16 d'abril de 2024 , de 9.30 a 11.30 h

Ruta de la biodiversitat

Amb la col·laboració del Departament de Conservació del Verd Urbà i Biodiversitat

L'Hospitalet de Llobregat és una ciutat verda, que aposta per la millora contínua en la salut i el benestar de la ciutadania, s'implica i es preocupa pel medi ambient, la qualitat de l'aire i la naturalització de l'espai, convertint-lo en lloc de trobada i convivència. Els espais verds (parcs, jardins, places...) configuren una part important de l'espai públic municipal, amb un total de 155 hectàrees i més de 506 zones diferents. Són una solució efectiva per a la mitigació del canvi climàtic amb les diferents espècies d'arbres i plantes que hi ha a la ciutat.

En aquesta ocasió volem donar a conèixer algunes de les zones verdes que hi ha als barris del Centre i Sant Josep (la plaça de Puig i Gairalt, la plaça de Lluís Companys i els Jardins de Ca n'Arús) i conèixer la seva biodiversitat.

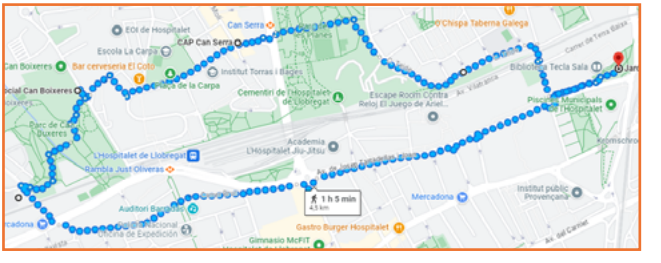


8a caminada

Dimarts, 14 de maig de 2024, de 9.30 a 11.30 h

Assemblea Local de la Creu Roja de L'Hospitalet

En el marc de la celebració del Dia Mundial de la Creu Roja (8 de maig), l'Assemblea Local de la Creu Roja de L'Hospitalet ens obre les portes per mostrar-nos la seva tasca social que, basant-se els seus valors fundacionals -humanitat, imparcialitat, neutralitat, independència, unitat, voluntariat i universalitat-, pretén donar cobertura a les necessitats bàsiques de la ciutadania del municipi, treballant no només a nivell intern, sinó integrant transversalment moltes àrees relacionades per poder assolir l'objectiu de millorar les condicions de la població en risc d'exclusió o col·lectius vulnerables.



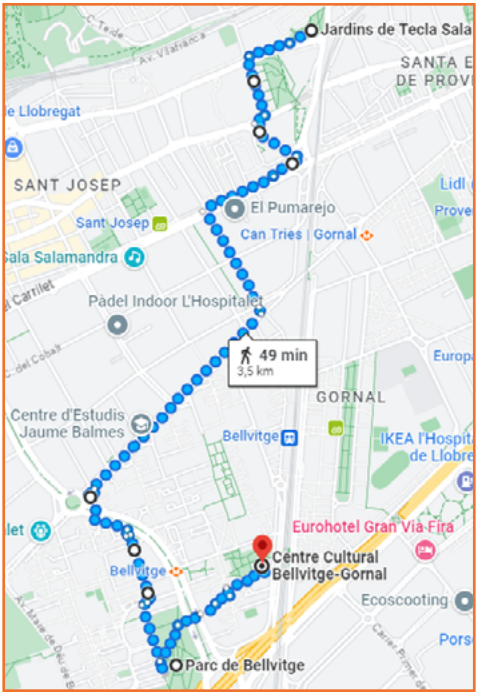
9a caminada i cloenda

Dimarts, 11 de juny de 2024 , de 9.30 a 11.30 h

Parc de Bellvitge i acte al Centre Cultural Bellvitge-Gornal

En aquesta darrera sortida farem primer una breu passejada pel Parc de Bellvitge per donar a conèixer aquesta zona verda com a lloc per caminar i mostrar una zona dissenyada per practicar l'activitat física tot treballant diferents aspectes de la motricitat i l'equilibri. Posteriorment s'anirà fins a la plaça de la Cultura, on hi ha el Centre Cultural Bellvitge-Gornal per fer la cloenda d'aquesta edició del cicle de caminades del Servei de Salut.

En aquesta jornada no es tornarà al punt d'inici i, per tant, s'acabarà quan finalitzi l'acte.



INSCRIPCIONS

LLOC:

Equipament Municipal Carrilet
Av. del Carrilet, 312, Planta -1
(Punt de Salut Jove)

HORARIS:

De dilluns a divendres de 8.30 a 10.30 h

La inscripció, que inclourà l'autorització dels drets d'imatge, es farà una única vegada per a tot el cicle de caminades, i serà per assistir a totes les jornades.

Si per qualsevol causa no podeu vindre algun dia, cal avisar amb la major antelació possible per telèfon o correu electrònic.

Places limitades

PER A MÉS INFORMACIÓ:

salutcomunitaria@l-h.cat
93 403 65 49

Institut Català de la Salut

Consorci Sanitari Integral

voluntaris l'Hospitalet