



CAMINA, FES SALUT I CONEIX L'HOSPITALET

2024-2025
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. Es programa una sortida mensual.

L'objectiu principal és experimentar els beneficis de caminar com a activitat física que permet millorar l'estat de salut i benestar emocional de les persones, especialment d'aquelles que són sedentàries i les que pateixen malalties cròniques com obesitat, hipertensió, diabetis o cardiopaties, per tal de fomentar aquesta pràctica en aquests grups de població.



CALENDARI DE CAMINADES

1a caminada: dimarts, 15 d'octubre de 2024

**Serveis de Rehabilitació Comunitària Benito Menni i
Parc de les Planes**

Activitat inclosa en la programació del Mes de la Salut Mental.

2a caminada: dimarts, 12 de novembre de 2024

Centre Cultural Sanfeliu

3a caminada: dimarts, 17 de desembre de 2024

Especial Nadal

4a caminada: dimarts, 14 de gener de 2025

Ermita de Bellvitge

Amb la col·laboració dels Amics de l'Ermita.

5a caminada: dimarts, 11 de febrer de 2025

Biblioteca Plaça d'Europa

6a caminada: dimarts, 11 de març de 2025

Centre Municipal La Florida - Ana Díaz Rico

Activitat inclosa en la programació d'actes del 8M a L'Hospitalet.

7a caminada: dimarts, 8 d'abril de 2025

Parc de Can Buxeres i Palauet de Can Buxeres

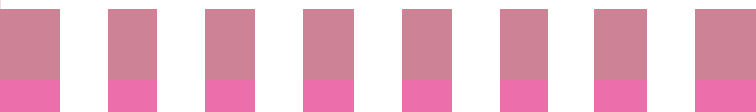
Organitzada conjuntament amb el Museu de L'Hospitalet.

8a caminada: dimarts, 13 de maig de 2025

Ruta pel Riu Llobregat

9a caminada: dimarts, 10 de juny de 2025

Cloenda al Centre Cultural La Bòbila



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 **síntoma de malestar, aviseu** al 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 escau, i fer les explicacions necessàries.

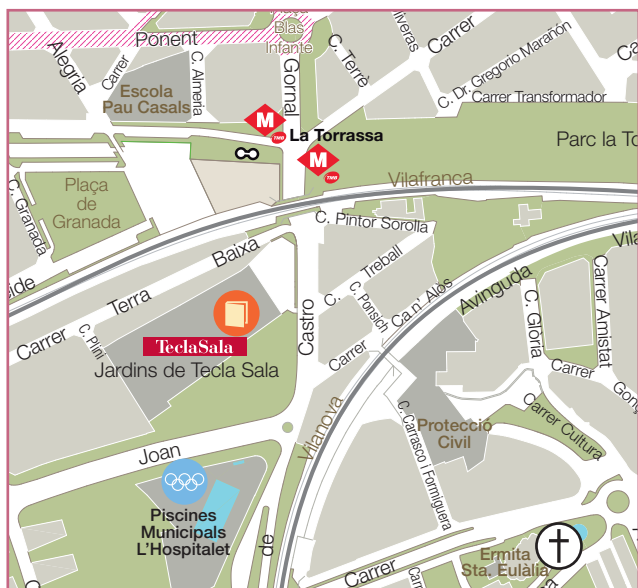
L'**inici de l'activitat** serà a les **9.30 h** i la durada total, incloent-hi la caminada i les visites guiades, serà d'unes **2 hores**, acabant a les **11.30 h**.

SORTIDA I ARRIBADA

Excepte jornades especials, la **sortida** sempre serà **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 Central Tecla Sala està equipat amb lavabos, que es podran utilitzar si fos necessari.

La majoria de jornades serà un recorregut lineal, no circular, i **s'acabarà a l'espai o lloc de la visita.**



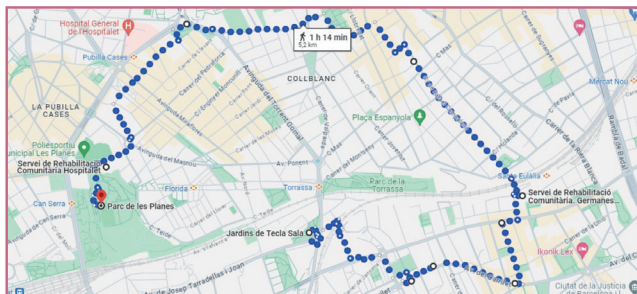
1a caminada

Dimarts, 15 d'octubre de 2024, de 9.30 a 11.30 h

Serveis de Rehabilitació Comunitària Benito Menni i Parc de les Planes

Aquesta caminada quedarà inclosa en el marc de les activitats organitzades en motiu del Mes de la Salut Mental a L'Hospitalet, que tindrà lloc a l'octubre de 2024.

Es farà un recorregut pràcticament circular passant pels 2 centres assistencials en salut mental Benito Menni que hi ha al municipi per donar a conèixer aquests serveis tant importants en l'àmbit de salut comunitària, ja que ofereixen una atenció sanitària i social integral de qualitat a totes aquelles persones que pateixen malalties mentals o necessiten assistència en àmbits socio-sanitaris i socials tant en la vessant mèdico-assistencial com en la comunitària, vetllant pels usuaris i el seu entorn social més immediat. S'acabarà al Parc de Les Planes, on es realitzarà una activitat dirigida suau oberta a tots els assistents, organitzada per entitats de l'àmbit de la salut mental.



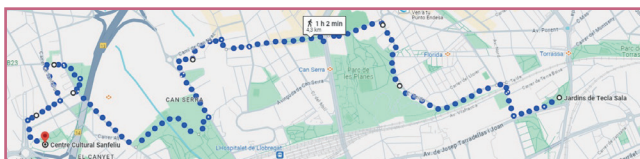
2a caminada

Dimarts, 12 de novembre de 2024, de 9.30 a 11.30 h
Centre Cultural Sanfeliu

Amb l'objectiu de donar a conèixer els recursos que ofereix el municipi als seus habitants, el qual destina molts esforços per a poder tenir espais que ofereixin actius de lleure social i formatiu que contribueixin al benestar comunitari i la millora de la qualitat de vida dels ciutadans i donin suport a la tasca de les entitats que les vehiculen dinamitzant alhora els diferents barris de la ciutat, aquesta temporada volem donar a conèixer alguns dels centres municipals que actuen com a espais vius d'activitat cultural oberta a la ciutadania.

En aquesta ocasió anirem al Centre Cultural Sanfeliu, espai que promou programes d'arts visuals i escèniques, música, aula de cultura i millora de la qualitat de vida, entre d'altres, oferint un ampli ventall de propostes de formació i difusió i on conviuen les iniciatives engegades pel propi equip amb les que proposen diverses associacions i grups locals del barri, esdevenint un punt de trobada per facilitar la col·laboració en projectes comunitaris.

Us informem que serà una ruta amb un considerable desnivell.



3a caminada

Dimarts, 17 de desembre 2024, 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 es busca compartir moments d'alegria amb aquells que més apreciem. Per aquest motiu, en aquesta ocasió es vol fer una jornada especial amb una activitat compartida que suposi una estona de lleure alhora que es practica activitat física i es dona a conèixer el municipi.

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



4a caminada

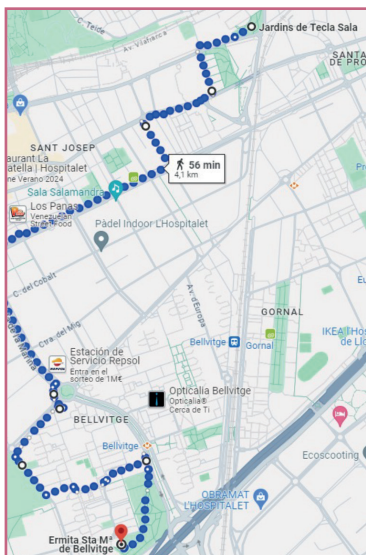
Dimarts, 14 de gener de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Ermita de Bellvitge

Amb la col·laboració dels Amics de l'Ermita.

Un indret molt simbòlic del patrimoni cultural i de la identitat local del barri de Bellvitge, i també de L'Hospitalet, és l'Ermita de Bellvitge, una ermita barroca del segle XVIII que s'assenta sobre els fonaments de la primera que es va fer, documentada ja des de 1057 i que ha experimentat diverses remodelacions al llarg de la història a causa de les fortes crescudes del riu Llobregat i de diversos saquejos. Està dedicada a la Mare de Déu de Bellvitge, molt invocada per pagesos i mariners.

Aprofitant que actualment els Amics de l'Ermita es cuiden d'obrir-la cada dia perquè es pugui visitar, en aquesta ocasió ens volem dirigir allà, on tindrem l'oportunitat de fer una visita guiada i veure un audiovisual.



5a caminada

Dimarts, 11 de febrer de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Biblioteca Plaça d'Europa

Seguint amb l'objectiu de donar a conèixer espais que el municipi posa a l'abast de tots els seus ciutadans per a afavorir les relacions socials, el lleure formatiu, la cultura i la dinamització de propostes, un altre tipus d'equipament que dona accés a una gran oferta de recursos són les biblioteques municipals, on podem gaudir d'un gran ventall de serveis, des de l'accés gratuït a un ampli catàleg literari i fonts d'informació en suports diversos fins a tallers, grups de lectura i activitats culturals i formatives per a totes les edats, essent un espai també de trobada i reflexió.

En aquest cas, de les 7 que hi ha a L'Hospitalet, hem escollit anar a la Biblioteca Plaça Europa, que és l'última que s'hi ha incorporat, inaugurada el maig de 2010 per donar servei als barris de Santa Eulàlia, Gornal i Granvia Sud.



6a caminada

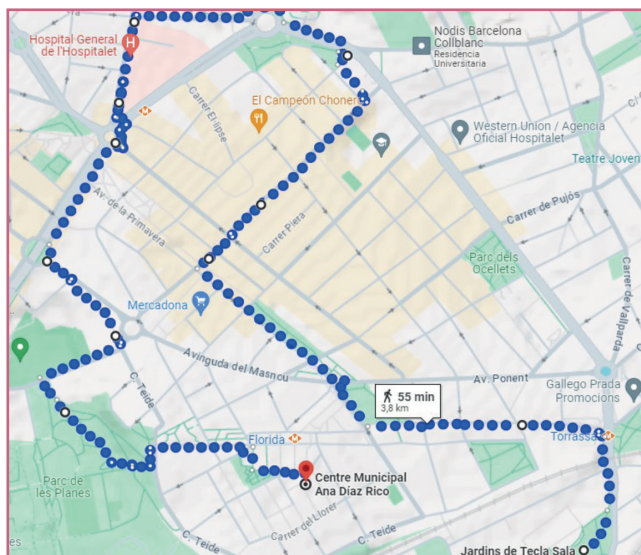
Dimarts, 11 de març de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Centre Municipal La Florida - Ana Díaz Rico

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

Un any més, amb motiu del Dia Internacional de la Dona, L'Hospitalet vol seguir fent un homenatge a aquelles dones que han tingut un paper rellevant al municipi i han contribuït a la seva millora a través del seu esforç i lluita per reivindicar drets i liderar la força dels seus ciutadans.

En aquest cas, nosaltres ens centrarem en la figura d'Ana Díaz Rico, impulsora de l'associació de veïns del barri i defensora dels drets de les dones, i l'espai que rep el seu nom, el Centre Municipal La Florida-Ana Díaz Rico. Inaugurat el 2013 amb l'objectiu de ser un element de cohesió i dinamització del barri, també ha facilitat projectes amb què molts joves han trobat un lloc comú i una motivació per fer activitats de lleure plegats, a més de programes de reforç educatiu i orientació laboral.



7a caminada

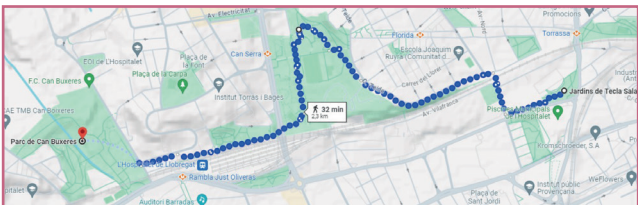
Dimarts, 8 d'abril de 2025 , de 9.30 a 11.30 h

Parc de Can Buxeres i Palauet de Can Buxeres

Orginitzada conjuntament amb el Museu de L'Hospitalet

L'Hospitalet destina molts esforços a protegir i millorar el patrimoni del municipi com a eina per contribuir al benestar dels ciutadans a través de l'espai públic. Un dels indrets amb major extensió, història i, sobretot, biodiversitat és el Parc de Can Buxeres, jardins de l'antiga casa pairal del comte Alemany reformats posteriorment quan va adquirir la finca Lluís Buxeres i Abad.

En aquesta ocasió s'intentarà donar a conèixer el Palauet, edifici catalogat dins el Pla Especial de Protecció de Patrimoni Arquitectònic de l'Ajuntament i actualment d'ús per a actes municipals de caràcter representatiu. Un tècnic especialista en patrimoni cultural facilitat pel Museu de L'Hospitalet ens donarà a conèixer totes les característiques de l'edificació principal i els elements exteriors, així com les estances interiors, que conserven elements decoratius originals amb una col·lecció de mobles rellevants que forma part de l'inventari del Museu.



8a caminada

Dimarts, 13 de maig de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Ruta pel riu Llobregat

Un dels llocs força desconegut pels habitants tot i pertànyer al terme municipal de L'Hospitalet, que és una zona a l'aire lliure amb gran biodiversitat i moltes possibilitats per fer-hi activitat física i gaudir d'un actiu molt interessant és la llera del riu Llobregat. Per això es proposa fer una ruta per aquest indret, amb inici i finalització a l'Hospital de Bellvitge.

L'activitat estarà dirigida per tècnics especialistes del Servei de Salut, els quals ens donaran a conèixer aquest espai natural i llocs més rellevants, remarcant la importància de la seva conservació. Els continguts s'emmarquen en la iniciativa impulsada i coordinada per la Gerència de Serveis de Biblioteques i la Gerència de Serveis de Medi Ambient de la Diputació de Barcelona, anomenada "Llegim el riu", un projecte que es fonamenta en la ciència ciutadana (recerca participativa) a l'entorn de rius propers a grans ciutats.

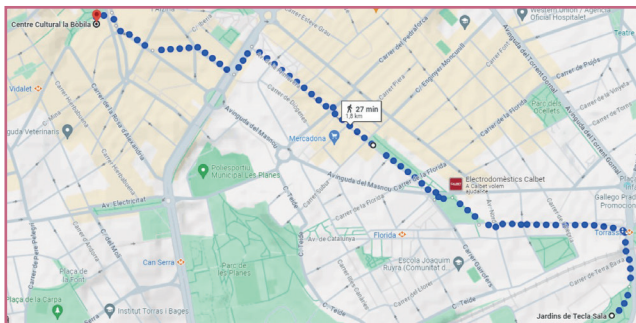


9a caminada i cloenda

Dimarts, 10 de juny de 2025 , de 9.30 a 11.30 h

Cloenda al Centre Cultural La Bòbila

En aquesta darrera sortida, en la qual, com cada any, farem un acte de cloenda amb un recordatori de tot el cicle de caminades que s'ha realitzat i també una breu xerrada informativa amb consells de salut i prevenció, anirem a un altre centre municipal, en aquest cas el Centre Cultural La Bòbila, situat al barri de Pubilla Cases. També aprofitarem per donar a conèixer l'àmplia oferta del centre, que ofereix cursos i tallers, arts escèniques i exposicions, entre d'altres, afavorint l'educació, la cohesió social i el benestar emocional.



INSCRIPCIONS

LLOC:

Es podran fer en els diferents Centres d'Atenció Primària del municipi a través dels equips de Salut Comunitària de cadascun:

- CAP Just Oliveras
- CAP Collblanc
- CAP Ronda Torressa
- CAP Amadeu Torner - Santa Eulàlia Sud
- CAP Alhambra - Santa Eulàlia Nord
- CAP Florida
- CAP Can Serra
- CAP Bòbila - Pubilla Casas
- CAP Gornal
- CAP Bellvitge

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

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

PER A MÉS INFORMACIÓ:

salutcomunitaria@l-h.cat
93 403 65 48 i 678 020 803

S/  Institut Català
de la Salut

 Consorci
Sanitari
Integral