

Camina, fes salut i coneix L'Hospitalet 25-26

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

L'objectiu principal és experimentar els beneficis de caminar com a activitat física i eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. Ser una persona activa millora l'estat d'ànim, contribueix a millorar les relacions socials, redueix l'estrès, ajuda a combatre l'ansietat i la depressió, i millora la memòria. Les persones actives viuen més anys, i redueixen el risc de patir problemes de salut, com malalties cardiovascular i trastorns de salut mental.

Les inscripcions es poden fer el mateix dia de la caminada

CALENDARI DE CAMINADES

1a Caminada: dimarts 14 Octubre de 2025 :Teatre Joventut i Trencadís de Matacavalls

2a Caminada: dimarts 11 de Novembre de 2025: Centre d'Art Tecla Sala i Biblioteca Tecla Sala

3a Caminada: dimarts 16 de Desembre de 2025: Parc de Bombers de L'Hospitalet

4a Caminada: dimarts 13 de Gener de 2026: Biblioteca Can Sumarro

5a Caminada: dimarts 10 de Febrer: Ruta de la Vila Vella pel barri del Centre

6a Caminada: dimarts 10 de Març de 2026: Visita al CAID

7a Caminada: 14 d'Abril de 2026: Idibell

8a Caminada: 12 de Maig de 2026: Ruta pel Riu Llobregat

9a Caminada: 9 de Juny de 2026: Cloenda a l'Auditori Barrades

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Maria Carmen Méndez Sarai Martínez (934036881) (salutcomunitaria@l-h.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de L'Hospitalet

Fecha de última actualización de la actividad

24/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Josep Tarradellas 44 08901 Hospitalet de Llobregat, L' Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

- De 14/10/2025 a 14/10/2025
- De 11/11/2025 a 11/11/2025
- De 16/12/2025 a 16/12/2025
- De 13/01/2026 a 13/01/2026
- De 10/02/2026 a 10/02/2026
- De 10/03/2026 a 10/03/2026
- De 14/04/2026 a 14/04/2026
- De 12/05/2026 a 12/05/2026
- De 09/06/2026 a 09/06/2026

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

