CAMINADES CAP DE L'ESCALA

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Activitat física promoguda des del CAP de l'Escala dirigida per diferents professionals de l'equip (infermeres, psicòloga, fisioterapeuta i treballador social) que consisteix en fer caminant una ruta d'uns 5 quilòmetres aproximadament per terrenys preferiblement planers i que no requereixen molta exigència física. Hi ha l'opció de fer una ruta més curta d'uns 3 quilòmetres aproximadament per a les persones que no vulguin fer la ruta més llarga. L'activitat és totalment gratuita, la poden practicar persones de totes les edats. Caldria portar roba i calçat còmodes. L'activitat es porta a terme setmanalment, normalment els dijous a les 10:00h., a excepció d'alguns períodes durant l'estiu, nadal i setmana santa. Les rutes normalment són diferents cada setmana i el punt de trobada també canvia. Els participants són avisats cada setmana amb antelació.

Abans de les caminades, que tenen una duració aproximada d'una hora i quart, es fa una píndola de salut que consisteix en una petita xerrada referida a un tema interessant per a la salut, la durada d'aquesta píndola és de 10-15 minuts aproximadament i després es comença a caminar.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Jose González (treballador social) Sylvia Mias (psicòloga) (972776060) (jmgonzalez@salutemporda.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

FUNDACIÓ SALUT EMPORDA

Fecha de última actualización de la actividad

14/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle del mossèn Salvador Jué i Pujolar 1 17130 Escala, L' Girona Cataluña España



Imagen de la Actividad

