

CAMINA, FES SALUT I CONEIX L'HOSPITALET 2026-2027

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

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

El lloc de sortida canvia cada trimestre. Es recomana consultar el fulletó, o als telèfons 934036881 / 671 460 777

CALENDARI DE CAMINADES Octubre-Juny

Horari: de les 9:30 a les 11:30h

1a

caminada dimarts, 13 d'octubre de 2026: Punt de Salut Jove

2a

caminada, dimarts 10 de novembre de 2026: Parc de Bombers L'H

3a

caminada, dimarts 15 desembre de 2026: Florida 6.0

4a

caminada, dimarts 12 de gener de 2027: Edifici Freixas-Districte Cultural

5a

caminada, dimarts 9 de febrer de 2027: Centre Cultural La Bòbila

6a

caminada, dimarts 9 de març de 2027: Televisió L'H

7a

caminada, dimarts 13 d'abril de 2027: SEM

8a

caminada, dimarts 11 de maig de 2027: Riu Llobregat

9a
caminada, dimarts 15 de juny de 2027: Cloenda
a l'Auditori Barradas

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de L'Hospitalet-Servei de Salut

Fecha de última actualización de la actividad

05/08/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 13/10/2026 a 13/10/2026

De 10/11/2026 a 10/11/2026

De 15/12/2026 a 15/12/2026

De 12/01/2027 a 12/01/2027

De 09/02/2027 a 09/02/2027

De 09/03/2027 a 09/03/2027

De 13/04/2027 a 13/04/2027

De 11/05/2027 a 11/05/2027

De 15/06/2027 a 15/06/2027