

Fem Salut Caminant (CAP SINGUERLIN)

Red adscrita  CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Des dels alguns centres d'atenció primària del municipi hem començat a prescriure l'activitat física en grup amb finalitats terapèutiques i dinamitzar d'aquesta manera les rutes saludables.

L'activitat té com objectiu fomentar l'activitat física programada i evolucionar fins a la formació d'una Escola de Salut de Gent Gran del nostre barri Singuerlin.

Ens acompanyen dos membres del centre excursionista Puigcastellar i antics alumnes del primer grup de Marxa Nòrdica del CAP Singuerlin que dissenyen els circuits de cada caminada i guien el grup 1 dia a la setmana des de la porta del centre acompanyats en el seu inici per dos professionals del centre de salut i amb l'objectiu de formar amb els temps un grup autònom.

Com a innovació els nostres guies pertanyen al grup de cultura del centre excursionista i ofereixen durant la caminada visites a espais històrics i monuments i xerrades sobre aspectes culturals per tal de potenciar el coneixement de la ciutadania dels paratges i espais d'interès natural, històric i cultural de l'la vil·la de Sta Coloma.

L'horari de les sortides són tots els dilluns de 9:30 a 11 hores des de la porta del CAP Singuerlin.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Empar Domínguez Sánchez (934662096) (adominguez.bnm.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ICS/ Centre Excursionista Puigcastellar

Fecha de última actualización de la actividad

18/11/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Santiago Rusiñol 64-68 08924 Sta Coloma de Gramenet CAP SINGUERLIN Santa Coloma de Gramenet
Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad



