



CAMINA, FES SALUT I CONEIX L'HOSPITALET

2025-2026

octubre-juny



Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

Aquest programa, organitzat pel Servei de Salut de l'Ajuntament de L'Hospitalet, combina caminades per la ciutat d'entre 4 i 7 km, amb una breu visita a un edifici o espai singular del municipi. Consisteixen en sortides mensuals, sense caràcter competitiu i adaptades al ritme del grup assistent.

L'objectiu principal és experimentar els beneficis de caminar com a activitat física, ja que s'ha demostrat que acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària, l'activitat física és una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. D'altra banda, ser una persona activa millora l'estat d'ànim, contribueix a millorar les relacions socials, redueix l'estrés, 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 cardiovasculars i trastorns de salut mental.

CALENDARI DE CAMINADES

1a caminada: dimarts, 14 d'octubre de 2025

Teatre Joventut i trencadís de Matacavalls

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

2a caminada: dimarts, 11 de novembre de 2025

Centre d'Art Tecla Sala i Biblioteca Tecla Sala

Amb la col·laboració del Centre d'Art Tecla Sala i Biblioteques de L'Hospitalet

3a caminada: dimarts, 16 de desembre de 2025

Parc de Bombers de L'Hospitalet

Amb la col·laboració del Parc de Bombers de L'Hospitalet

4a caminada: dimarts, 13 de gener de 2026

Biblioteca Can Sumarro

Amb la col·laboració de Biblioteques de L'Hospitalet

5a caminada: dimarts, 10 de febrer de 2026

Ruta de la vila vella pel barri del Centre

Amb la col·laboració del Museu de L'Hospitalet

6a caminada: dimarts, 10 de març de 2026

Visita al CAID

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

7a caminada: dimarts, 14 d'abril de 2026

Idibell

Amb la col·laboració de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge

8a caminada: dimarts, 12 de maig de 2026

Ruta pel riu Llobregat

9a caminada: dimarts, 9 de juny de 2026

Cloenda a l'Auditori Barradas

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.
- S'han de **seguir les indicacions** dels guies i organitzadors.
- **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

En aquesta edició es proposen **punts d'inici i arribada diferenciats per trimestres**:

1er trimestre: octubre – novembre – desembre

Sortida Jardins Tecla Sala **1**

Avinguda de Josep Tarradellas i Joan, 44

2n trimestre: gener – febrer – març

Sortida des del Poliesportiu Municipal del Centre Marcellí Maneja **2**

Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15

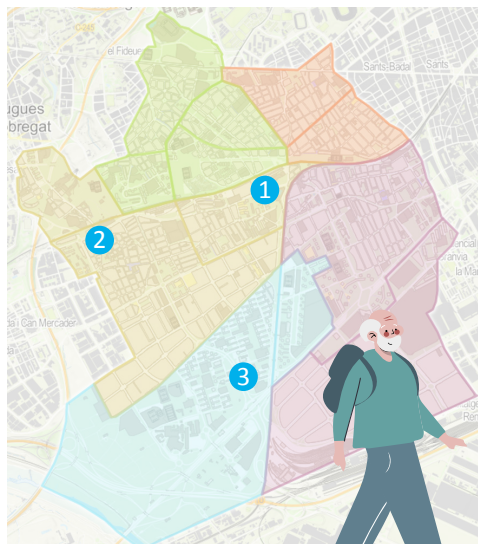
3r trimestre: abril – maig – juny

Sortida des del Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Plaça de la Cultura, 1 **3**

La **majoria** de jornades serà un **recorregut circular**, iniciant i acabant en el mateix lloc.

S'avisarà als participants quan hi hagi **alguna modificació** en el punt de sortida o finalització.



1er trimestre: sortida des del jardí de la Biblioteca Central Tecla Sala

1a caminada

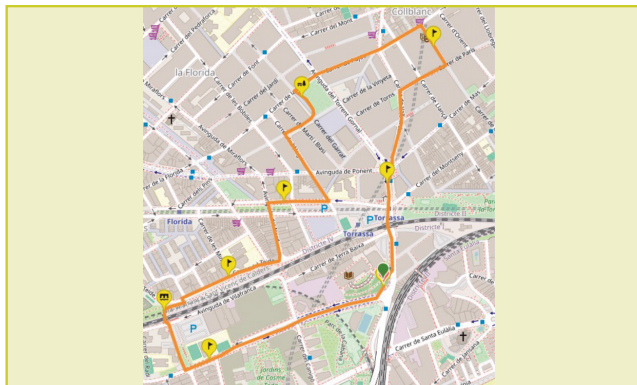
Dimarts, 14 d'octubre de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Teatre Joventut i trencadís de Matacavalls

En aquesta jornada es vol donar valor a la prevenció en salut mental coneixent aquests dos espais culturals i artístics de la ciutat. El Teatre Joventut acull la temporada professional de teatre, música i dansa així com altres activitats d'arts escèniques. El trencadís del Pont de Matacavalls és un projecte artístic i comunitari, promogut pel Pla Integral Les Planes – Blocs Florida, en què hi participen persones ateses en el Servei de Rehabilitació Comunitària del Complex Assistencial en Salut Mental Fundació Hospitalàries, entre d'altres entitats del municipi.

En aquest recorregut circular es podrà conèixer el benefici d'aquestes activitats artístiques en la prevenció i el benestar emocional de les persones.

Es passarà també per 2 dels Centres d'Atenció Primària de L'H, on professionals sanitaris realitzen tallers adreçats a la ciutadania recomanant eines que ajuden a gestionar les emocions.



2a caminada

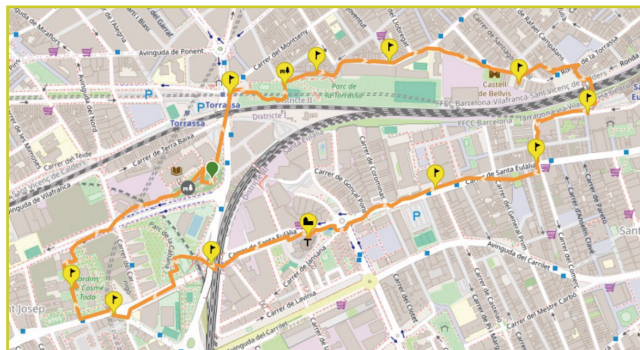
Dimarts, 11 de novembre de 2025, de 9.30 a 11.30 h

Centre d'Art Tecla Sala i Biblioteca Tecla Sala

El Centre d'Art Tecla Sala és un equipament públic i gratuït de l'Ajuntament de L'Hospitalet situat en una antiga fàbrica tèxtil del s. XIX. Treballen per promoure les arts visuals contemporànies i la cultura amb un enfocament inclusiu divers i obert a tothom, impulsant i acompanyant projectes en l'àmbit local, metropolità i nacional. Des del 2012 és un dels vuit centres territorials del Sistema Públic d'Equipaments d'Arts Visuals de Catalunya.

S'hi farà una visita general comentada al centre, passejant per diferents espais i exposicions que hi ha actualment. Situant històricament l'edifici i el Centre Cultural Metropolità Tecla Sala, s'explicarà quines entitats s'hi troben a l'espai i s'il·lustraran les línies de treball del Centre d'Art Tecla Sala i de l'equip educatiu i de programes públics.

La Biblioteca Central Tecla Sala, ubicada també a l'antiga fàbrica tèxtil, es va inaugurar l'any 2000 i és la biblioteca central de L'Hospitalet i la central metropolitana de les Biblioteques Municipals del Baix Llobregat i Barcelonès Sud. Aquest any celebrarà el seu 25è aniversari.



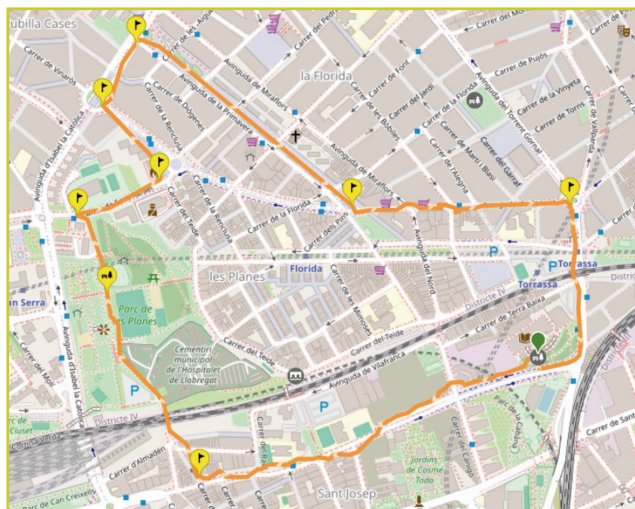
3a caminada

Dimarts, 16 de desembre 2025, de 9.30 a 11.30 h

Parc de Bombers de L'Hospitalet

El Parc de Bombers de L'Hospitalet commemora enguany el seu 50é aniversari. Amb aquesta visita es posa en valor la seva tasca en la prevenció i extinció d'incendis, així com el seu paper en tot tipus d'emergències en què intervenen per tal de preservar la seguretat de la ciutadania.

*Aquesta visita pot veure's interrompuda en cas que els bombers hagin d'atendre alguna situació d'emergència.



2n trimestre: sortida des del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

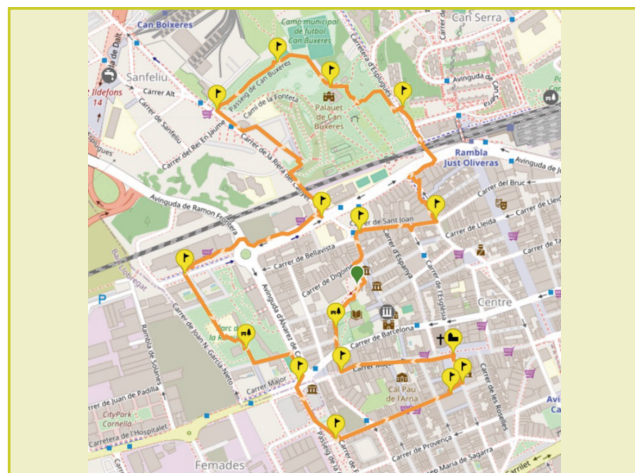
4a caminada

Dimarts, 13 de gener de 2026, de 9.30 a 11.30 h

Biblioteca Can Sumarro

La Biblioteca Can Sumarro està ubicada en una antiga masia del segle XVI remodelada com a equipament públic al districte Centre del municipi pels arquitectes Josep Martorell, Oriol Bohigas i David MacKay. Es va inaugurar el 23 d'abril de 1983, en conveni entre la Generalitat i l'Ajuntament, i actualment està adscrita a la Xarxa de Biblioteques de la Diputació Barcelona.

Amb una àmplia oferta de serveis culturals i de foment de la lectura, combina patrimoni històric i innovació educativa. La seva programació inclou activitats literàries, científiques i artístiques dirigides a públics de totes les edats, consolidant-se com un equipament cultural de proximitat i participació comunitària.

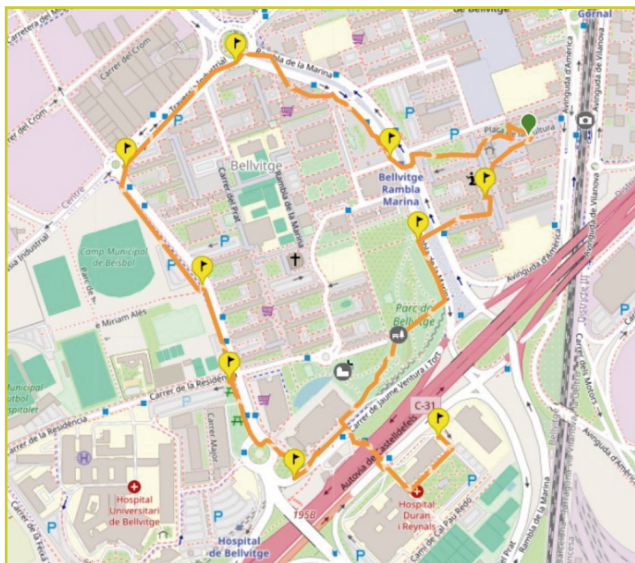


3r trimestre: sortida des del Centre Cultural Bellvitge–Gornal

7a caminada

Dimarts, 14 d'abril de 2026, de 9.30 a 11.30 h
IDIBELL (Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge)

Es proposa fer una visita a l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge, centre de recerca en biomedicina, donat que la recerca, la innovació i la societat són els pivots sobre els quals els investigadors treballen cada dia per tal de millorar la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes. Les línies prioritàries de recerca se centren en el càncer, les neurociències, la medicina translacional i la medicina regenerativa, tot orientat a la millora dels problemes de salut de les persones.

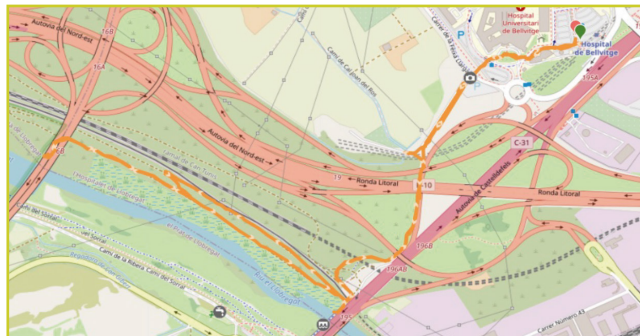


8a caminada

Dimarts, 12 de maig de 2026, de 9.30 a 11.30 h
Ruta pel riu Llobregat

Es planteja fer una visita al riu Llobregat, doncs representa un espai d'elevat valor ambiental i patrimonial pel territori. El seu entorn acull una notable biodiversitat amb la presència d'espècies autòctones tant de flora com de fauna. A més, forma part del Parc Agrari del Baix Llobregat, un espai de producció agrícola sostenible proper a la ciutat.

En aquest cas, es realitzarà un **recorregut** amb **inici i sortida** des de la **L1 Metro-Hospital de Bellvitge**.



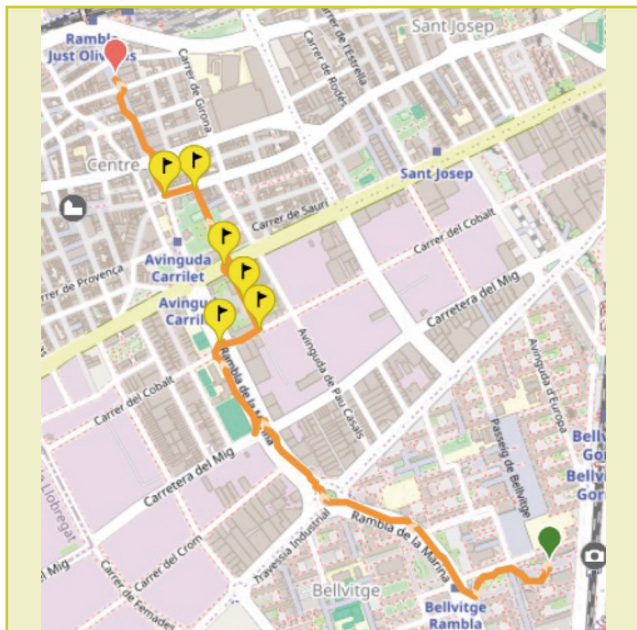
9a caminada i cloenda

Dimarts, 9 de juny de 2026 , de 9.30 a 11.30 h

Cloenda a l'Auditori Barradas

Aquesta darrera caminada també es farà un **recorregut lineal**, per acabar a l'Auditori Barradas on s'hi farà l'acte de cloenda que posarà el punt i final a aquest cicle de caminades.

Abans, però, s'oferirà una petita mostra de marxa nòrdica. Es tracta d'una activitat física que consisteix en caminar a l'aire lliure amb l'ajuda de bastons especialment dissenyats per impulsar-se i augmentar el rendiment de la marxa, sent beneficiosa per a persones de totes les edats i condicions físiques. Així doncs, tothom qui ho vulgui podrà posar en pràctica les explicacions i arribar fins a l'Auditori practicant aquesta tècnica. Qui ho prefereixi, pot fer el recorregut caminant com és habitual.



INSCRIPCIONS

LLOC:

Als diferents **Centres d'Atenció Primària del municipi**, així com als **Casals Municipals de la Gent Gran** s'hi podrà recollir el fulletó informatiu i el **full d'inscripció**, que s'haurà de portar el dia de la caminada.

Centres d'Atenció Primària

- CAP Just Oliveras
- CAP Collblanc
- CAP Ronda Torrossa
- CAP Amadeu Torner
- Santa Eulàlia Sud
- CAP Alhambra
- Santa Eulàlia Nord
- CAP Florida Nord
- CAP Florida Sud
- CAP Can Serra
- CAP Gornal
- CAP Bellvitge
- CAP Sanfeliu

Casals Municipals de la Gent Gran

- Casal de Sant Josep
 - Casal de Sanfeliu
 - Casal de Sant Josep
 - Casal de Santa Eulàlia
 - Casal de Can Serra
 - Casal de Provençana
 - Casal de Can Serra
 - Casal de Pubilla Cases
 - Casal de Bellvitge-
- L'Ermita
- Casal de Gornal
 - Casal de Ca n'Arús

PER A MÉS INFORMACIÓ:

salutcomunitaria@l-h.cat
93 403 68 81 / 671 460 777 (WhatsApp)

