

”Barceloneta, pas a pas”, una proposta per fer salut caminant pel barri

El dia 12 de gener es posarà en marxa una nova activitat en el marc del programa de participació social del Pla de Barris de la Barceloneta. Amb el títol de “Barceloneta, pas a pas” i el lema “Fes salut: camina pel barri i el seu entorn”, la iniciativa proposa sis circuits per fer a peu i de distàncies que oscil·len entre un i sis quilòmetres. Els dimarts a les 18’30 i els dimecres a les 10 es faran caminades en grup, per a les quals cal apuntar-se prèviament a l’Oficina Tècnica del Pla de Barris.

Desembre 09.- “Barceloneta, pas a pas” neix amb la intenció d’oferir als veïns i veïnes del barri una activitat física a partir de la qual puguin millorar la salut i el benestar.

La inscripció en les caminades en grup es fa a través de l’Oficina Tècnica del Pla de Barris, que té doble accés pel carrer Balboa, 36 i pel carrer Ginebra, 43. També es pot contactar a través del telèfon 933 103 513 o del correu electrònic hola@barcelonetapladebarris.cat

A més de les dues franges horàries setmanals en les quals es faran les caminades en grup, es vol també que tothom que desitgi seguir pel seu compte qualsevol dels sis circuits proposats pugui fer-ho.

Per aquest motiu, s’han editat uns fulletons informatius que detallen els sis itineraris i que ofereixen alguns consells pràctics que convé tenir en



compte al fer l’exercici de caminar. El fulletó també inclou una taula amb el nombre de passos diaris que és recomanable fer segons l’edat de cada persona.

Tothom que participi en les caminades organitzades els dimarts a la tarda (18’30 h) i els dimecres al matí (10 h) rebrà la bossa del caminant, en la qual hi ha un podòmetre (en la imatge), una gorra i un bidó d’aigua, tres elements que contribueixen a fer l’activitat de manera més saludable.

Les caminades organitzades estaran guiades per una monitora i sortiran totes de l’Oficina Tècnica, punt d’inici i de final dels sis recorreguts proposats. La caminada escollida per a cada trobada s’anirà decidint en funció de les preferències del grup.

Els tres circuits de menor distància són d’un, dos i tres quilòmetres i es desenvolupen íntegrament per la Barceloneta.

Els altres tres recorreguts són tots d'una distància de sis quilòmetres i tenen com a punts més allunyats del centre de la Barceloneta l'extrem del trencaones, la base nàutica de la Mar Bella i l'edifici de l'Auditori de Barcelona.

Aquesta activitat ha estat definida en el marc del Grup de Salut del Pla de Barris, el qual està format per l'Associació Esportiva Ciutat Vella, l'Institut Barcelona Esports, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), Barcelona Activa, el CAP Barceloneta i l'Associació Barceloneta Alerta.