



NOTA DE PREMSA

El CAP Calella i el Consultori Local de Tossa de Mar recuperen les caminades per promoure hàbits saludables

- A Calella es faran un total de 10 caminades a partir de finals de setembre, mentre que a Tossa el projecte s'iniciarà a l'octubre amb 7 caminades, una a la setmana
- El projecte Pas a Pas funciona a Calella des del 2012, mentre que a Tossa es va organitzar per primera vegada el març del 2020, però es va haver de cancel·lar per la Covid-19

7 de setembre de 2022 – El CAP Calella i el Consultori Local de Tossa de Mar, gestionats per la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, recuperen, aquesta tardor, les caminades per promoure hàbits saludables entre la ciutadania, així com per esdevenir un espai per reduir l'aïllament social.

A Calella, sota el nom *Pas a Pas fem salut. Caminades de descoberta* i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Calella, el projecte estarà format per 10 caminades, una a la setmana, que tindran lloc cada dijous feiner a les 9.15 h amb sortida des de Can Saleta (Carrer Sant Jaume, 229). La primera es farà el 29 de setembre i l'última l'1 de desembre, amb un recorregut d'entre 3 i 5 quilòmetres amb poc desnivell i a l'abast de tota la ciutadania. Els recorreguts han estat dissenyats per una persona de Calella experta en rutes.

Pel que fa a Tossa, el projecte *Caminem per la salut: pas a pas*, que compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Tossa, està format per 7 caminades. La primera tindrà lloc

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Verónica Caro – vcarofrias@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 653 731 609



el 17 d'octubre i l'última el 12 de desembre, i es portaran a terme els dilluns feiners a partir de les 9.30 h amb sortida des del Consultori Local de Tossa de Mar (Av. Catalunya, s/n). Els recorreguts són de baixa intensitat, amb una durada d'entre una hora i una hora i mitja i estan a l'abast de tots els ciutadans del municipi.

Totes aquelles persones que hi vulguin participar s'hauran d'inscriure prèviament al taulell d'admissions del CAP Calella i el Consultori Local de Tossa de Mar respectivament. A més, el primer dia de l'activitat s'entregarà als participants un carnet que hauran de portar a cada sessió perquè se'ls posi un segell per cada caminada que realitzin. Entre els participants que facin un mínim de sessions se sortejarà un obsequi (7 sessions en el cas de Calella i 6 en el cas de Tossa).

Abans de l'inici de cada caminada es realitzarà una petita píndola informativa d'uns 15 minuts amb informació i consells sobre temes relacionats amb la salut.

El projecte Pas a Pas es va iniciar a Calella el 2012, i a finals del 2019 es va adaptar al format actual. La darrera edició va ser el febrer de 2020, però la pandèmia de la Covid-19 va obligar a cancel·lar-ho quan encara no s'havien finalitzat totes les caminades. A Tossa es va organitzar per primera vegada el març de 2020, però l'arribada de la Covid-19 va obligar a suspendre el programa abans del primer recorregut.

Ara, amb la tornada a poc a poc a la nova normalitat, s'ha recuperat aquest projecte amb el mateix format d'edicions anteriors tant a Calella com a Tossa, i s'espera poder fer-ho extensiu pròximament a altres centres d'atenció primària de la Corporació.

Calendari de les caminades Calella

- 29/09: Ruta del Parc Dalmau
- 6/10: Ruta de la Ciutat
- 13/10: Ruta de l'Esquirol
- 20/10: Ruta del Corb Marí

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Verónica Caro – vcarofrias@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 653 731 609



- 27/10: Ruta del Camí de Ronda
- 3/11: Ruta dels Arbres
- 10/11: Ruta del Camí de Mar
- 17/11: Ruta de les Rieres
- 24/11: Ruta de les Places
- 1/12: Ruta Panoràmica

Calendari de les caminades Tossa

- 17/10: Ruta dels Arbres Centenaris
- 24/10: Ruta des Pou de Glaç
- 7/11: Descubrim les plantes medicinals
- 14/11: Es molins de Tossa
- 21/11: Can Sans d'Aiguabona
- 28/11: Ruta Marinera
- 12/12: Torrent des Moros i ses Torres de Guaita

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Verónica Caro – vcarofrias@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 653 731 609