



Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas  
Concejalía de Participación Ciudadana y Salud

Para más información llame al: 95 567 94 94



# ¿Té atreves?

## Hacer el camino de Santiago sin salir de Dos Hermanas



Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas  
Concejalía de Participación Ciudadana y Salud



DISTRITO ATENCIÓN PRIMARIA SEVILLA SUR  
Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

Por la Concejalía de Participación Ciudadana y Salud del Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y el Distrito Sanitario Sevilla Sur (Consejería de Salud), se va a realizar conjuntamente una campaña de salud denominada: **“Hacer el camino de Santiago sin salir de Dos Hermanas”**.

Es una iniciativa dirigida a asociaciones locales (Asociaciones de Vecinos, Autoayuda, Voluntariado, Peñas Culturales, Asociaciones de Mujeres, Deportivas, etc...) con objeto de que el grupo de personas que participen, logren en un periodo de tiempo aproximadamente **(TRES MESES DE DURACIÓN)**, un total de 2,5 millones de pasos.

**Estos 2,5 millones de pasos**, será la suma de aportaciones individuales en pasos de cada uno de los componentes del grupo que participen en la iniciativa.

Para medirlo se usará el podómetro y se facilitará al responsable de cada grupo con objeto de contar los pasos diarios.

#### **Objetivos:**

-Resaltar los beneficios que para la salud tiene la práctica de la actividad física diaria y promover el paseo o caminatas como opción útil para todos.

- Reforzar la vida asociativa del grupo con el establecimiento de una tarea compartida y su cumplimiento.

**¿Por donde caminar?:** El grupo podrá elegir la ruta que mas le convenga. La Concejalía de Salud ha establecido unas 14 rutas por todo el Municipio (Ver página web del Ayuntamiento).

#### **¿Qué requisitos deben reunir para realizar la campaña?**

Deben rellenar un Documento de Adhesión el cual se le entregará en la Concejalía de Salud, sita en Plaza del Emigrante s/n - Mercado de Abastos, llamando al 95 567 94 94 o en Centros de Salud de Atención Primaria de Dos Hermanas y Montequinto.

**Plazo de Inscripción:** Hasta el 31 de Enero de 2011

**Diploma acreditativo:** Se otorgará un diploma acreditativo a los grupos que consigan el objetivo.

#### **Fecha de reunión de los grupos formados:**

**Miércoles día 2 de Febrero a las 19:00 h. Reunión en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Dos Hermanas (Plaza. de la Constitución), donde se marcará la fecha del comienzo de la campaña.**

### **RUTAS SALUDABLES**

**RUTA 0 (PLUTÓN).....1.200 METROS. Tiempo 15: Min. Calorías: 150**  
Centro de Salud Los Montecillos - Cristo de la Veracruz - Plaza La Constitución.

**RUTA 1 (VENUS).....2.900 METROS. Tiempo: 40 min. Calorías: 350**  
Parque Comercial junto Hospital San Agustín - Avda. de España - Avda. Ingeniero José Luis Prat - Vía de Servicio junto a Factory.

**RUTA 2 (MERCURIO).....4.300 METROS. Tiempo: 55 min. Calorías 425**  
Rotonda La Motilla (Avión) - C/. Don Carlos Soto - Bda. Las Portadas - Límite Carretera Autovía

**RUTA 3 (URANO) .....5.000 METROS. Tiempo: 65 min. Calorías: 475**  
Rotonda Avda. Adolfo Suárez - Avda. Universidad Pablo Olavide y perímetro Hacienda Doña María - Tanatorio - Avda. Adolfo Suárez.

**RUTA 4 (SATURNO).....10.000 METROS. Tiempo: 140 min. Calorías: 950**  
Glorieta C.A. de Madrid (Cydeplas) - Avda. de España completa - C/. Marbella - Paseo de la Redondilla - Burgos - Cantely.

**RUTA 5 (TETIS).....1.700 METROS. Tiempo: 25 min. Calorías: 225**  
Plaza del Arenal - Biblioteca Municipal - Perímetro exterior Parque de la Alquería - C/. Esperanza.

**RUTA 6 (TITÁN).....7.100 METROS. Tiempo:100 min. Calorías: 650**  
Centro de Salud San Hilario - Recinto Ferial - Paso Subterráneo Canta el Gallo - C/. Marbella - Paseo de la Redondilla - Burgos - Cantely - Avda. de España - Paso Subterráneo - Glorieta C.A. Andalucía (monumento flamenca)- C.S. San Hilario.

**RUTA 7 (PANDORA).....4.800 METROS. Tiempo: 60 min. Calorías: 450**  
C/. Isaac Peral - Avda. Andalucía - Mercado de Abastos - Plaza de La Mina - Paso Subterráneo - Recinto Ferial - Avda. de España hasta C.A. Andalucía (Venta las Palmas).

**RUTA 8 (VÍA LÁCTEA).....7.000 METROS. Tiempo: 100 min. Calorías: 650**  
Glorieta Adolfo Suárez a Glorieta Universidad Pablo Olavide (Se recomienda beber mucha agua).

**RUTA 9 (NEPTUNO).....1.400 METROS. Tiempo: 20 min. Calorías: 200**  
Perímetro Laguna Fuente del Rey (Fuente del Rey).

**RUTA 10 (TIERRA).....4.000 METROS. Tiempo: 50 min. Calorías: 400**  
Montequinto (Parque Los Pinos - Norte) - Avda. de Europa - Conde de Ybarra - Avda. Montequinto - Parque las 4 estaciones - Avda. de Europa

**RUTA 11 (MARTE).....4.400 METROS. Tiempo: 55 min. Calorías: 425**  
Montequinto (Parque los Pinos-Sur) - C/. Murano - Avda. de Europa - Conde de Ybarra - Avda. Montequinto - C/. Portimao (junto a colegio).

**RUTA 12 (JÚPITER).....6.500 METROS. Tiempo: 90 min. Calorías: 600**  
Avda. Madre Paula Montalt - C/. Calígula - C/. Tiberio - C/. Conde de Ybarra - Avda. de Europa - Hacienda de Quintos.

**RUTA 13 (LUNA).....2.800 METROS. Tiempo: 40 min. Calorías: 350**  
Condequinto: Fernando de Magallanes - C/. Historiador Juan Manzano - C/. Martín Alonso Pinzón - Tupac - Amaru