

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN. 29 DE SEPTIEMBRE.

“Metro Minuto #LeganésCamina”

1. PRESENTACIÓN.

El miércoles 29 de Septiembre, se celebra el día Mundial del corazón. Un día que tiene como objetivos, sensibilizar, informar y prevenir enfermedades cardiovasculares en la ciudadanía, fomentando y favoreciendo hábitos saludables que cuiden de nuestro corazón.

El ejercicio físico es uno de los factores que fortalece nuestra salud cardiovascular y reduce la aparición de enfermedades del corazón. Caminar es una de la actividad física que tiene muchos beneficios para nuestro corazón.

Entre estos beneficios podemos destacar los efectos positivos en nuestro sistema óseo y muscular, disminuye el colesterol malo, mejora nuestro estado de ánimo, previene la aparición de diabetes, aumenta los niveles de Vitamina D y te ayuda a mantener un peso adecuado y saludable.

Por ello, hoy os proponemos realizar la actividad “Metro Minuto #LeganésCamina”, que tiene como objetivo principal, fomentar hábitos y estilos de vida saludable en las gentes que vivimos y disfrutamos de Leganés. Fomentando los desplazamientos ANDANDO por la ciudad reduciendo la utilización del coche y medios de transporte sedentarios (metro, bus, patinetes, etc.) para las distancias cortas.

Sin nos desplazamos andando, ahorraremos dinero, mejoraremos nuestra salud física, psicológica y social, pero además mejoraremos la calidad del aire que respiramos y revitalizaremos las calles de la ciudad.

Durante este recorrido pasaremos por cuatro puntos de control o carpas. En estos puntos de control os daremos una breve explicación de las actividades que se desarrollan en el mismo, y muy importante, tendréis que sellar vuestro carnet/pasaporte para que al final del recorrido obtengáis vuestro diploma.

RECORDAR...

- En todo momento debéis seguir las instrucciones de vuestros profesores y de las personas de la organización.
- Cada grupo-clase mantendrá una distancia suficiente durante el recorrido para evitar contactos entre alumnos y alumnas de diferentes clases.
- También habrá que llevar en todo momento la mascarilla higiénica durante el recorrido.

RECORRIDO LEGANÉS.

A continuación os detallamos lugares de interés por los que pasaremos durante el recorrido;

1. CENTRO CÍVICO JOSÉ SARAMAGO.

Es un centro que alberga el teatro José Monleón, Biblioteca, Sala de Exposiciones, Junta Municipal de Distrito de San Nicasio y que dispone de salas para cursos y talleres.

El centro Cívico lleva el Nombre de José Saramago un escritor portugués muy importante que en 1998 recibió el premio Nobel de Literatura.

José Monleón fue un escritor, director de teatro, editor y crítico español. Su actividad profesional le fue reconocida con el Premio Nacional de Teatro, la Cruz de Sant Jordi y el Premio Max Honorífico de Teatro.

2. PASEO PAQUITA GALLEGO.

Francisca Gallego García-Quijada fue una ilustre vecina del **Barrio de San Nicasio** de Leganés que dedicó la mayor parte de su vida a cuidar de los demás.

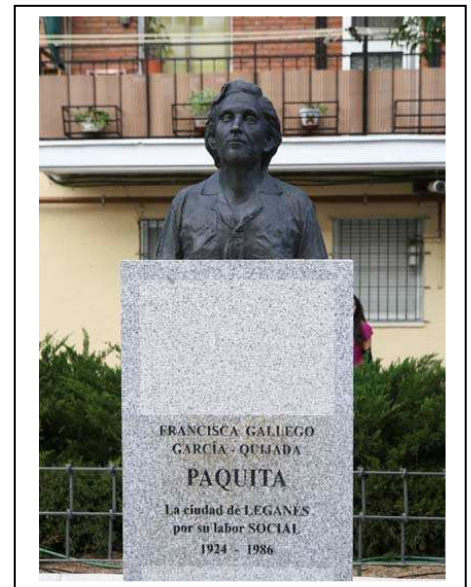
Fue criada en la humildad, algo que nunca olvidó al cabo de los años.

Durante toda su vida, acogió en su casa a los niños de aquellas familias con pocos recursos.

Poco a poco, su solidaridad abarcó más de lo que le permitía su propia casa. Por ello, en los años 70 y con ayuda de otras voluntarias fundó el comedor social bajo el nombre

«**Madre de la alegría**»

En el año 2007 el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, hizo entrega de la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo a la asociación Madre Alegría de Leganés, que desde hace tres décadas gestiona el comedor benéfico de Paquita Gallego, en la localidad madrileña de Leganés.



Durante el recorrido por el Paseo paquita Gallego podremos ver unas señales que nos recuerdan la existencia de una vía militar y que se ha convertido en uno de los lugares más agradables para pasear del barrio de San Nicasio.



3. ERMITA DE SAN NICASIO.



La ermita de San Nicasio fue construida entre 1772 y 1785 en la entonces entrada oeste de Leganés por el arquitecto Ventura Rodríguez por encargo del Marqués de Leganés. En los años 50 del pasado siglo fue reconstruida. De estilo neoclásico, la planta es de cruz griega, con los extremos de la cruz rematados por un pórtico de fachada con un frontón triangular. Está dedicada al patrono del municipio, San Nicasio.

4. UNIVERSIDAD CARLOS III. EDIFICIO SABATINI.

A finales del siglo XVIII, Leganés celebraba el fin de la construcción del edificio Sabatini, Cuartel de las Reales Guardias Walonas, donde se guarecería el Regimiento de Infantería Mecanizada número 6, más conocido como 'Saboya', nombre que adoptó el propio complejo militar. En la actualidad, sus muros albergan la sede de la Universidad Carlos III en Leganés.

Este gran edificio castrense situado en el municipio de Leganés fue diseñado por Francisco Sabatini, teniente general del Ejército y **arquitecto al servicio del rey Carlos III**, que acababa de ascender al trono.

Francesco Sabatini fue un arquitecto italiano que desarrolló la mayor parte de su trayectoria profesional en España al servicio de la Casa Real. Su estilo, que ha sido calificado de «barroco clasicista cosmopolita» y que responde a su aprendizaje en Roma, es identificable con la transición entre la arquitectura barroca y la neoclásica.



En la Universidad Carlos III de Madrid podemos encontrar las siguientes instalaciones:

- Biblioteca Rey Pastor.
- Auditorio Padre Soler.
- Polideportivo Alfredo Di Stefano.

5. PLAZA DE ESPAÑA. CENTRO DE JOVENES.



El Centro Dejóvenes está ubicado en la Plaza de España en un edificio que hasta hace unos años albergaba la Casa Consistorial. Actualmente en este edificio se encuentran entre otros servicios del Ayuntamiento el Centro Dejóvenes. Actualmente el ofrece una gran variedad de actividades tales como cursos y talleres, ocio en la naturaleza y cuidados del planeta, etc.

6. HOSPITAL PSIQUIATRICO JOSÉ GERMAIN.

Ubicado en la calle Luna, el psiquiátrico José Germain, conocido en sus orígenes como la Casa de Dementes Santa Isabel o 'el manicomio de Leganés', cuenta con más de dos siglos de historia desde que fuera inaugurada en el reinado de Isabel II. En las últimas décadas, el centro ha sufrido muchas renovaciones y críticas por parte de los trabajadores.

La Casa de Dementes Santa Isabel de Leganés, el manicomio modelo diseñado por la Junta de Beneficencia del Estado, fue inaugurado en 1851, reinando Isabel II, acondicionando **las casas ducales que la familia Medinaceli** tenía en propiedad en Leganés y vendió al Estado por 340.000 reales.

Las instalaciones estuvieron en pleno funcionamiento como 'internado' hasta que en 1931 se aprobó un Decreto por el que se intentaba transformar las instituciones psiquiátricas, recogiendo las ideas sobre asistencia psiquiátrica de la Asociación Española de Neuropsiquiatras y de la Liga de Higiene Mental. **José Germain, desde la Dirección General de Sanidad** y como Secretario del Consejo Superior Psiquiátrico, impulsa las acciones que sitúan a la psiquiatría española en el escenario internacional y participa en la difusión de la salud mental recorriendo ciudades y pueblos (Misiones y Semanas de Higiene Mental).

