

Informació general del Projecte

Cicle de passejades

adreçades

a la gent gran

MOTIU

- Amb aquest Projecte volem oferir un element dinamitzador i motivacional a tots aquells municipis de la província on ja s'estigui realitzant activitat física amb grups de tercera edat.
- Volem donar a conèixer diferents entorns geogràfics de la província i viure la natura de forma totalment adaptada a les possibilitats dels usuaris.

OBJECTIUS

- Oferir una eina de motivació que complementi l'acció que es du a terme amb els diferents grups municipals d'activitat física adreçats a la gent gran.
- Fomentar l'afecció entre la gent gran de realitzar caminades amb regularitat.
- Motivar l'aprenentatge i l'intercanvi de coneixements en relació amb el món natural.
- Fomentar les relacions interpersonals i de grup en un ambient natural i adaptat a les seves necessitats.

OFERIMENT

- Fer possible la incorporació en el Projecte CICLE DE PASSEJADES, de tots aquells municipis que, prèvia adhesió al Programa d'activitat física adreçat a la gent gran: "A cent cap als cent", vulguin participar amb un grup de gent gran (d'un màxim de 50 persones), que hauria de realitzar, cada curs, les caminades programades.

PARTICIPACIÓ DELS MUNICIPIS

- Aquells municipis interessats en incorporar-se al Projecte, ho hauran de sol·licitar mitjançant la presentació de la corresponent fitxa específica (ESP. 8), que forma part de la documentació que l'Àrea d'Esports ha generat en el marc de la convocatòria d'Ajuts per a Activitats i Serveis Locals d'enguany.
- Per a qualsevol municipi interessat, la participació en aquest Projecte constarà de DUES FASES, substancialment diferenciades:

PRIMERA FASE:

- Es desenvolupa durant el **primer curs de participació en el Projecte** (octubre - juny)

CARACTERÍSTIQUES DE LA PARTICIPACIÓ

- Es realitzen quatre passejades:
 - al Parc de Collserola
 - al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt o a la Serra de l'Obac (escollir)
 - a Montserrat o al Parc Natural del Garraf (escollir)
 - al Parc Natural del Montnegre o a Montesquiú (escollir)
- A cadascuna d'aquestes passejades, el grup municipal gaudeix del "guiatge" de dos tècnics de l'entitat Cordada, Associació Excursionista i Ecologista, que acompanyen al grup durant el seu desenvolupament

REQUERIMENTS DE PARTICIPACIÓ

- Un cop es concreti l'ingrés del municipi en el Projecte, els responsables municipals hauran de fer arribar al Servei d'Esports de la Diputació de Barcelona les següents dades:
 - Nom del tècnic responsable de l'activitat.
 - Telèfons útils de contacte
 - Nombre de participants
 - Edat dels participants
- Acordar el calendari de desenvolupament de les quatre passejades amb el responsable tècnic del Programa (Diputació de Barcelona).
- Els responsables municipals hauran d'acomplir les següents directrius de participació:
 - Realitzar el total de les passejades, intentant "fidelitzar" el màxim possible la participació dels usuaris en el Programa.
 - Assumir la despesa del transport del grup a les quatre passejades que s'organitzen.
 - Assumir el 25% del cost del guiatge de cadascuna de les quatre passejades (l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona assumeix el 75% restant).
 - Garantir la presència d'almenys dos monitors-acompanyants del grup, que hauran de reforçar la tasca dels guies que aporta l'organització.
 - Que el grup participant tingui coberts els riscos d'accidents personals de les persones practicants de les activitats.
 - Que l'autocar estigui a disposició del grup durant tota la jornada.
 - Respectar íntegrament l'horari proposat a cadascuna de les caminades.
- Durant el curs, cal preparar una proposta de passejada que respecti les característiques del projecte, i que caldrà desenvolupar en el propi municipi durant la segona fase: itinerari i temporalització de la jornada.

SEGONA FASE:

- corresponent a la **continuitat de participació en el Projecte durant els cursos posteriors** (octubre – juny)

CARACTERÍSTIQUES DE LA PARTICIPACIÓ

- El total dels municipis que participen en el projecte, a partir del seu segon curs de participació, són dividits en grups de quatre.
- Cadascun d'ells ha d'organitzar la "seva" passejada, fent d'amfitrió dels altres tres municipis del seu grup. En funció d'aquest esquema, es continuen fent anualment quatre passejades: la pròpia, més les que han d'organitzar, en el seu entorn, els altres tres municipis que conformen el grup.
- Cada curs s'intenta variar el màxim possible la composició dels grups.

REQUERIMENTS DE PARTICIPACIÓ

- Un cop es concreti la composició del grup, els respectius responsables tècnics municipals hauran d'acordar entre ells, el calendari de desenvolupament de les quatre passejades.

CARACTERÍSTIQUES DE LES PASSEJADES

- Els responsables municipals hauran d'acomplir les següents directrius de participació:
 - Realitzar el total de les passejades corresponents, intentant "fidelitzar" el màxim possible la participació dels usuaris en el Programa.
 - Assumir la despesa del transport del grup a les passejades que s'organitzen.
 - Garantir la presència d'almenys dos monitors-acompanyants del grup, que hauran de reforçar la tasca dels guies que aporta l'organització.
 - Que el grup participant tingui coberts els riscos d'accidents personals de les persones practicants de les activitats.
 - Que l'autocar estigui a disposició del grup durant tota la jornada.
 - Respectar íntegrament l'horari de les caminades.
- Assegurar el màxim grau d'eficàcia a l'hora d'organitzar la passejada pròpia, atenent el màxim possible els criteris de seguretat, tot assumint la despesa bàsica que comporti l'esmentada organització.
- Estan totalment adaptades a les possibilitats i les necessitats del col·lectiu de gent gran; per tant, són suaus i assequibles.
- Majoritàriament hauran de discórrer per pistes forestals o camins de muntanya, reduint el màxim possible els trams urbans.
- Generalment, s'iniciaran sobre les 10 del matí i finalitzaran cap a les 4 de la tarda.
- Es camina un total aproximat de 3 - 4 hores i durant el recorregut, es van realitzant diverses parades.
- Les distàncies a recórrer que es plantegen no seran, en cap cas, majors de 8 km., ni menors de 6 km.

ELS PARTICIPANTS HAN DE DUR:

- EQUIPAMENT:
 - ☐ Calçat apropiat.
 - ☐ protecció pel cap (gorra)
 - ☐ motxilla petita.
 - ☐ Cantimplora.
- ALIMENTACIÓ:
 - ☐ Han de dur aliments per a dos àpats (esmorzar i dinar)
 - ☐ aigua (50 cl.).