



Cicle de Passejades per a la gent gran Municipis de Nova Incorporació

Contingut

1.- Motivació del projecte:.....	3
2.- Objectius del projecte:.....	3
3.- Què es proposa als municipis que encara no formen part del projecte?.....	3
4.- Què cal fer per participar?	4
4.1.- Sol·licitud i condicions de participació:.....	4
4.2.- Composició del grup:.....	4
4.3.- Assegurances i requisits legals:.....	4
4.4.- Referent municipal:.....	4
5.- Característiques generals:.....	5
5.1.- Desenvolupament de les activitats:	5
5.2.- Característiques de les passejades:	5
5.3.- Condició física de les persones participants:	5
5.4.- Funció dels monitors/es:.....	5
6.- Què han de portar les persones participants?	5
6.1.- Equipament:	5
6.2.- Alimentació:	6
7.- Primer any de participació en el projecte:.....	6
7.1.- Dades de la persona referent:	6
7.2.- Accions del projecte:.....	6
7.3.- Compromisos del municipi:.....	6
7.4.- Preparació de la passejada pròpia:	7
8.- Ajuts econòmics:	7
9.- Estructura del projecte i jornada de Cloenda:	7
9.1.- Jornada de cloenda:	7
9.2.- Suspensió de la jornada:	8
9.3.- Participació a la jornada de cloenda:	8



9.4.- Excepció:.....	8
9.5.- Aspectes organitzatius previs a la jornada de cloenda:.....	8
9.6.- Aspectes organitzatius durant la jornada de cloenda:	8
9.7.- Consideracions sobre els actes finals de la jornada de cloenda:	8
9.8.- Aspectes organitzatius posteriors a la jornada de cloenda:.....	9
10.- On es pot sol·licitar informació general?.....	9



1.- Motivació del projecte:

L'Oficina d'Activitats Esportives de la Diputació de Barcelona (en endavant OAE) ofereix aquest recurs com a eina de dinamització adreçada a la gent gran¹ dels ajuntaments, consorcis locals i entitats municipals descentralitzades de la província.

Hi poden participar els ens locals que:

- Acceptin els requisits de participació del projecte.
- Disposin d'un grup de persones d'aquest col·lectiu amb la capacitat suficient per desenvolupar l'activitat proposada.

Els **requisits de participació del projecte** que es descriuen a continuació, són un conjunt de normes comunes que els responsables municipals han de complir. Aquestes normes tenen com a objectiu garantir criteris compartits i coherents en el desenvolupament del projecte.

2.- Objectius del projecte:

- Millorar la salut física, psíquica, emocional i social de les persones participants.
- Fomentar l'hàbit de caminar amb regularitat entre la gent gran.
- Introduir la marxa nòrdica² com a modalitat d'activitat física i aprofitar-ne els beneficis.
- Afavorir les relacions interpersonals i la cohesió de grup.
- Facilitar el coneixement de diferents entorns de la província i promoure el contacte amb la natura, mitjançant rutes adaptades a les característiques de la gent gran (durada, desnivell i nivell de dificultat).
- Complementar l'activitat física que ja desenvolupen els grups municipals adreçats a la gent gran.
- Promoure l'aprenentatge i l'intercanvi de coneixements entre les persones participants.

3.- Què es proposa als municipis que encara no formen part del projecte?

- Oferir la possibilitat d'incorporar-se al **Projecte Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica** als municipis que vulguin participar amb un grup de gent gran.
- Aquest grup haurà de participar en les activitats i caminades projectades durant el curs³.

¹ En aquest recurs, es considera "gent gran" les persones de 60 anys o més.

² La marxa nòrdica (Nordic Walking) és una activitat més completa que la caminada sense bastons. Consisteix a caminar amb una tècnica específica que incorpora **una postura corporal adequada** i l'**ús actiu de bastons** mitjançant una biomecànica correcta del moviment.

³ Els responsables municipals han de promoure que les persones participants mantinguin, de manera majoritària, una pràctica autònoma i regular de la marxa nòrdica.



- Els municipis que s'hi incorporin tindran la consideració de **grups de nova incorporació** i desenvoluparan la **primera fase del projecte**.

4.- Què cal fer per participar?

4.1.- Sol·licitud i condicions de participació:

- Els municipis interessats a formar part del projecte han de presentar la **fitxa específica de sol·licitud**, inclosa en la documentació de la convocatòria anual del Catàleg de serveis de la Diputació de Barcelona.
- La sol·licitud s'ha de tramitar a través de la **Regidoria d'Esports** corresponent.
- La gestió del grup es pot coordinar amb altres regidories municipals.

4.2.- Composició del grup:

- Cada municipi pot participar amb **un únic grup**, format per:
 - Entre **20 i 52 persones** de 60 anys o més.
 - Un mínim de **2 persones acompanyants (monitors/es)**, una de les quals ha de ser la **persona responsable tècnica del grup**.
- El nombre total de participants s'ha d'ajustar a la capacitat d'un **autocar d'un sol pis** (no s'admeten autocars de dos pisos).

4.3.- Assegurances i requisits legals:

- D'acord amb el **Decret 58/2010, de 4 de maig, de les entitats esportives de Catalunya**, totes les persones participants han de disposar de:
 - La **llicència esportiva corresponent**, o bé
 - Una **assegurança de responsabilitat civil** i una **assegurança d'accidents** (col·lectiva o individual) contractades pel municipi, amb les cobertures establertes a l'article 152.
- Aquest requisit s'aplica tant a les passejades com a la jornada de cloenda.
- Abans de l'inici del curs, el municipi ha de presentar a l'OAE la documentació acreditativa corresponent (segons el model facilitat).
- L'assegurança d'accidents ha d'incloure:
 - **Cobertura d'assistència sanitària derivada de l'activitat.**
 - **Sense límit d'edat.**

4.4.- Referent municipal:

- Cada municipi ha de designar una **persona referent de gestió**, que actuarà com a interlocutora amb l'OAE.
- Aquesta persona (o qui delegui, si escau) ha de:
 - Trametre, dins dels terminis establerts, tota la documentació relacionada amb el projecte a l'OAE (oea.passejades@diba.cat).
 - Participar en les reunions de treball a les quals sigui convocada.



5.- Característiques generals:

5.1.- Desenvolupament de les activitats:

- Totes les activitats (tallers i passejades) es duen a terme en **dies laborables**.
- L'horari orientatiu és:
 - **Tallers:** de 10.00 a 14.00 h
 - **Passejades:** de 10.00 a 16.00 h

Cal tenir en compte el temps de desplaçament des del municipi d'origen fins al lloc de l'activitat i el retorn.

5.2.- Característiques de les passejades:

- Els recorreguts s'adapten a les possibilitats i necessitats de la gent gran. En general, són **suaus i assequibles**⁴.
- Les passejades es desenvolupen preferentment per **pistes forestals o camins de muntanya**, evitant al màxim els trams urbans.
- La durada efectiva de la caminada és d'unes **3 a 4 hores**, amb parades durant el recorregut.
- Les distàncies previstes són:
 - **Mínim:** 6 km
 - **Màxim:** 9–10 km

5.3.- Condició física de les persones participants:

- És recomanable que les persones participants:
 - Estiguin acostumades a fer activitat física amb regularitat.
 - Puguin mantenir un esforç físic moderat de manera continuada.

5.4.- Funció dels monitors/es⁵:

- Els monitors/es que acompanyen el grup han de:
 - Conèixer, en la mesura del possible, la **condició física** de les persones participants.
 - Adaptar el ritme i el desenvolupament de l'activitat a aquestes característiques.

6.- Què han de portar les persones participants?

6.1.- Equipament:

Les persones participants han de portar:

- Calçat adequat per caminar.
- Roba còmoda i adaptada a la climatologia.
- Protecció per al cap (gorra o similar).
- Una motxilla petita.

⁴ Si les característiques del terreny dificulten aquesta adaptació, s'aplicaran mesures com **reduir el ritme de marxa** i/o fer **aturades més llargues o més freqüents**.

⁵ Les persones que exerceixen les funcions de monitoratge han d'acreditar haver realitzat, com a mínim, el curs formatiu organitzat per l'OAE a l'inici del cicle, o altre titulació superior o similar de marxa nòrdica.



- Cantimplora o recipient per aigua.
- Bastons de marxa nòrdica⁶.

6.2.- Alimentació:

Les persones participants han de portar:

- Aliments per a dos àpats (esmorzar i dinar)
- Aigua (mínim 0,5 litres)

7.- Primer any de participació en el projecte:

7.1.- Dades de la persona referent:

Els responsables municipals han de facilitar a l'OAE les dades de la persona referent de gestió:

- Nom i cognoms.
- Correu electrònic.
- Telèfons de contacte.

Opcionalment, es poden incloure altres persones al correu de distribució per rebre la informació del projecte.

7.2.- Accions del projecte:

En cas que la sol·licitud sigui acceptada, l'OAE posarà a disposició del municipi personal tècnic que desenvoluparà les accions següents, entre **octubre de 2026 i abril de 2027**:

- **Dos tallers formatius**, al municipi, per adquirir les habilitats necessàries per a la pràctica autònoma de la marxa nòrdica.
- **Dues passejades guiades**, en aquests espais:
 - Parc Natural de la Serra de Collserola.
 - Parc del Montnegre i el Corredor.
- Definir conjuntament el **calendari** de les quatre accions amb la persona responsable tècnica del projecte de l'OAE.
- Desenvolupar totes les accions previstes, promovent la continuïtat i la participació del grup.

7.3.- Compromisos del municipi:

El municipi participant es compromet a:

- Assumir el **cost del transport** del grup per a les passejades.
- Disposar d'un **autocar durant tota la jornada**.
- Garantir la presència d'**almenys dos responsables-acompanyants**, que donin suport a l'equip de guiatge.
- Respectar els **horaris establerts** per a cada activitat.

⁶ La Diputació de Barcelona facilitarà els bastons de marxa nòrdica a les persones participants durant el primer any de participació (tallers i passejades).



7.4.- Preparació de la passejada pròpia:

Durant l'últim trimestre de l'any, el municipi ha de:

- Elaborar una **proposta de passejada** que compleixi els criteris del projecte (segons les indicacions de l'OAE).
- Definir l'**itinerari** i la **temporització de la jornada**.
- Presentar la proposta **abans de l'últim dia laborable de la setmana que inclogui el 30 d'octubre**.

La proposta:

- Serà **validada**, si escau, per l'entitat designada per l'OAE.
- Es concretarà en una **fitxa tècnica**.
- Es durà a terme durant la **segona sessió de taller**.
- Servirà com a base d'informació per als **intercanvis entre municipis** (fase de continuïtat).

8.- Ajuts econòmics:

Els ens locals de **nova incorporació** no reben suport econòmic directe per a la participació en el cicle.

L'OAE assumeix:

- El cost del **personal tècnic** que imparteix els tallers de marxa nòrdica.
- El cost del **guiatge de les passejades** del grup.
- El cost de la **validació tècnica del recorregut** que el municipi proposarà en la segona fase.

Tanmateix, els municipis rebran un **ajut econòmic fix de 500 €** per a l'adquisició de **bastons de marxa nòrdica**.

9.- Estructura del projecte i jornada de Cloenda:

La participació en una temporada del **Projecte Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica per a la Gent Gran** inclou:

- Els tallers formatius.
- Les passejades projectades.
- La jornada de cloenda.

9.1.- Jornada de cloenda:

- La jornada de cloenda té lloc al final del curs, habitualment durant el **mes de maig**.
- Té un caràcter **festiu i de reconeixement**, i vol posar en valor la participació de les persones que han seguit el projecte amb regularitat al llarg del curs.
- Atès l'elevat nombre de municipis participants, la cloenda s'organitza en **diverses jornades en dies laborables consecutius**, amb una distribució equilibrada de municipis i participants.
- L'OAE procurarà definir les **dates de celebració a l'inici de cada curs**.



9.2.- Suspensió de la jornada:

- Algunes o totes les jornades de cloenda poden ser **sospeses per causes alienes a l'organització** (per exemple, condicions meteorològiques adverses).
- En cas de suspensió:
 - La jornada **no s'ajornarà**.
 - L'OAE ho comunicarà al més aviat possible als ens locals participants, per tal de facilitar la gestió corresponent.

9.3.- Participació a la jornada de cloenda:

- Poden participar aquelles persones que hagin participat en un **mínim de 3** passejades d'intercanvi de les 4 programades.
 - En el cas dels grups de **nova incorporació**, hi poden participar totes les persones que hagin assistit, durant el curs, a un mínim de **tres accions** (tallers i/o passejades).

9.4.- Excepció:

Amb l'objectiu de facilitar la consolidació de grups amb baixa participació:

- Si el nombre de persones que compleixen el requisit general (mínim tres accions) és **inferior a 30**, es pot completar el grup amb altres participants que hagin assistit a **com a mínim dues accions**.
- En qualsevol cas:
 - El nombre màxim de participants per grup és de **30 persones**.
 - **No s'admet** la participació de persones que hagin assistit a una sola acció o a cap.

9.5.- Aspectes organitzatius previs a la jornada de cloenda:

La persona referent municipal de gestió (o qui delegui, si escau) és responsable de:

- Participar en la **reunió de treball** convocada.
- Trametre, dins dels terminis establerts, tota la **documentació relacionada amb l'organització i gestió de la jornada de cloenda** a l'OAE (oea.passejades@diba.cat).

9.6.- Aspectes organitzatius durant la jornada de cloenda:

Cal garantir la presència d'**almenys dues persones responsables-acompanyants**, una de les quals ha de ser la **responsable directa del grup** i actuar com a interlocutora amb l'equip d'organització.

Aquestes persones han de:

- Col·laborar amb l'organització en tot allò que sigui necessari per al bon desenvolupament de la jornada.
- Respectar i fer respectar els **horaris establerts**.
- Vetllar pel **seguiment i control del grup** durant tota la jornada.

9.7.- Consideracions sobre els actes finals de la jornada de cloenda:

Els càrrecs electes dels municipis participants poden assistir, si ho consideren oportú, a l'acte final de la jornada de cloenda.



En aquest acte, poden participar en el **lliurament de diplomes**, fent entrega d'aquests a les persones representants del seu municipi.

9.8.- Aspectes organitzatius posteriors a la jornada de cloenda:

Trametre a l'OAE (oe.passejades@diba.cat) el **formulari d'avaluació**, amb les dades de participació i els comentaris corresponents.

10.- On es pot sol·licitar informació general?

Oficina d'Activitats Esportives de la Diputació de Barcelona

Correu electrònic: oe.passejades@diba.cat

Tècnics referents de l'OAE (de dilluns a divendres, de 8.00 a 14.00 h):

- **José Luis Sanz Guzmán:** 639 955 030 (telèfon i WhatsApp)
- **Sergi Bellver Catalán:** 667 665 898 (telèfon i WhatsApp)