



Cicle de Passejades per a la gent gran

Municipis de continuïtat (intercanvis)

Contingut

1.- Motivació del projecte:.....	3
2.- Objectius del projecte:.....	3
3.- Què es proposa als municipis que ja han format 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.- Participació dels ens locals de continuïtat en el projecte:	6
7.1.- Dades de la persona referent:	6
7.2.- Organització dels grups d'intercanvi:	6
7.3.- Compromisos del municipi:.....	6
7.4.- Autogestió del grup:.....	7
7.5.- Criteris per a l'organització de les passejades:	7
7.6.- Aspectes organitzatius previs a cada passejada:.....	7
7.7.- Aspectes organitzatius durant passejada:.....	7
7.8.- Aspectes organitzatius posteriors a cada passejada:.....	9
8.- Jornada de Cloenda:	9



8.1.- Jornada de cloenda:	9
8.2.- Suspensió de la jornada:	9
8.3.- Participació a la jornada de cloenda:	9
8.4.- Excepció:.....	10
8.5.- Aspectes organitzatius previs a la jornada de cloenda:.....	10
8.6.- Aspectes organitzatius durant la jornada de cloenda:	10
8.7.- Consideracions sobre els actes finals de la jornada de cloenda:	10
8.8.- Aspectes organitzatius posteriors a la jornada de cloenda:.....	10
9.- On es pot sol·licitar informació general?.....	10



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 ja han format part del projecte?

- Oferir als municipis la possibilitat de donar continuïtat a la participació al **Projecte Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica**,
- Aquest grup haurà de participar en les activitats i caminades projectades durant el curs³.
- Aquests municipis tindran la consideració de **grups de continuïtat** i desenvoluparan la **segona fase del projecte**, consistent en la realització d'intercanvis entre els respectius grups municipals que realitzaran les caminades programades.

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.



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**⁴, 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).
- Si el grup és més gran, un ens local podrà sol·licitar la incorporació d'un segon grup⁵ (mitjançant escrit adreçat a oe.passejades@diba.cat).
 - La gestió d'aquest nou grup serà paral·lela i independent de l'altre grup del mateix ens local, amb els mateixos requeriments de participació i l'obligació de presentar un recorregut diferent).

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 (oe.passejades@diba.cat).

⁴ La no presentació d'aquesta fitxa no implicarà la impossibilitat de participar en el projecte, tot i que si es produeix aquesta situació, caldrà fer una sol·licitud per escrit adreçada a oe.passejades@diba.cat. En aquest cas, no s'atorgarà cap aportació econòmica per aquest concepte.

⁵ Aquest segon grup no pot rebre cap tipus d'ajut econòmic per part de la DIBA.



- Participar en les reunions de treball a les quals sigui convocada.

5.- Característiques generals:

5.1.- Desenvolupament de les activitats:

- Les passejades es duen a terme en **dies laborables**.
- L'horari orientatiu és 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**⁶.
- 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/es⁷:

- 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.

⁶ 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**.

⁷ 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 nòrdica⁸.

6.2.- Alimentació:

Les persones participants han de portar:

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

7.- Participació dels ens locals de continuïtat en el projecte:

Aquesta fase correspon als ens locals que continuen participant en el projecte en cursos successius⁹, entre els mesos d'octubre i maig.

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.- Organització dels grups d'intercanvi:

A partir del segon any de participació, els ens locals s'organitzen en **grups de quatre municipis**. Excepcionalment, els grups poden ser de tres municipis si el nombre total de participants no permet formar grups de quatre.

- Cada ens local ha d'organitzar una passejada al seu municipi i actuar com a amfitrió de la resta de municipis del grup.
- En els grups de quatre municipis, cada curs es realitzen quatre passejades:
 - La passejada organitzada pel propi municipi, i les tres passejades organitzades pels altres municipis del grup.
 - Sempre que sigui possible, es procura variar la composició dels grups d'un curs a l'altre
- 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**.

⁸ Les persones dels grups d'intercanvis hauran de dur bastons de marxa nòrdica propis o cedits pels seus respectius ens locals. Els responsables municipals hauran de vetllar pel compliment d'aquest aspecte.

⁹ Si un ens local deixa de participar en el projecte i, posteriorment, en sol·licita la reincorporació, s'integrarà directament en aquesta fase de continuïtat.



- Organitzar la **passejada pròpia** garantint les màximes condicions de seguretat i assumint les despeses bàsiques derivades de la seva organització.
- Garantir la presència d'**almenys dos responsables-acompanyants**, que donin suport a l'equip de guiatge.
- Respectar els horaris establerts per a cada activitat.

7.4.- Autogestió del grup:

Les persones referents de gestió dels ens locals que formen cada grup han d'acordar el calendari de les passejades, respectant els terminis establerts per l'Oficina d'Activitats Esportives

Un cop acordades les dates, s'han de comunicar a l'Oficina d'Activitats Esportives mitjançant el correu electrònic: oe.passejades@diba.cat

7.5.- Criteris per a l'organització de les passejades:

Les passejades són una activitat físicoesportiva que es desenvolupa en el medi natural. Aquest és l'objectiu principal de la jornada.

- Les activitats complementàries de caràcter cultural, turístic o similar poden formar part de la jornada, sempre que no alterin ni limitin el desenvolupament de l'activitat principal.
- La durada total de les activitats complementàries no pot superar els 30 minuts.

7.6.- Aspectes organitzatius previs a cada passejada:

- **Ens local amfitrió (organitzador):**
 - L'ens local organitzador ha de facilitar a la resta d'ens locals del grup tota la informació necessària sobre la passejada amb una antelació suficient per permetre'n la correcta planificació i gestió.
 - La informació ha d'incloure, com a mínim:
 - Horaris de la jornada
 - Punt de trobada
 - Característiques bàsiques del recorregut
 - Recomanacions d'equipament
 - Qualsevol altra informació rellevant per al desenvolupament de l'activitat
- **Ens locals participants:**
 - Els ens locals participants han de comunicar a l'ens local organitzador les dades de participació del seu grup amb una antelació suficient per facilitar l'organització de la jornada.
 - Així mateix, han d'informar, tan aviat com sigui possible, de qualsevol modificació de les dades facilitades prèviament (nombre de participants, persones acompanyants o qualsevol altra informació rellevant).

7.7.- Aspectes organitzatius durant passejada:

- **Ens local amfitrió (organitzador):**



- L'ens local organitzador ha de garantir les condicions necessàries per al correcte desenvolupament de la passejada, especialment pel que fa a la seguretat i a l'organització de la jornada.
- **Mesures de seguretat:**
 - L'ens local organitzador ha de preveure, d'acord amb les característiques de l'activitat, els recursos següents:
 - Disposar de mitjans d'assistència sanitària quan sigui necessari.
 - Comptar amb la col·laboració de la Guàrdia Urbana o la Policia Local en aquells casos que requereixin regulació o afectació del trànsit.
 - Valorar la participació de Protecció Civil, en funció de les necessitats de l'activitat i de la seva disponibilitat.
- **Aspectes d'organització:**
 - L'ens local organitzador ha de:
 - Facilitar, sempre que sigui possible, l'accés a serveis sanitaris a l'arribada dels grups participants.
 - Informar prèviament els altres ens locals si no es disposa d'aquest servei.
 - Habilitar un espai adequat per al dinar de les persones participants, amb taules i cadires.
 - Garantir l'accés a aigua potable durant el dinar, ja sigui mitjançant ampolles individuals o fonts públiques properes que permetin omplir les cantimplores o bidons.
- **Avituallament durant el recorregut:**
 - No és obligatori disposar de punts d'avituallament d'aigua durant la passejada, ja que les persones participants han de portar, com a mínim, 0,5 litres d'aigua per realitzar l'activitat.
- **Limitacions durant la jornada:**
 - No es permet lliurar obsequis a les persones participants d'altres ens locals, ja siguin samarretes o qualsevol altre producte.
 - No es permet el subministrament, la distribució ni la venda de begudes alcohòliques durant la jornada.
- **Ens locals participants:**
 - Els ens locals participants han de:
 - Respectar els horaris establerts per a cadascuna de les passejades i activitats programades durant la jornada.
 - Garantir la presència d'almenys dues persones responsables-acompanyants, que donin suport al grup durant tota la jornada i col·laborin amb l'equip de guiatge de l'ens local amfitrió.
 - Col·laborar amb l'organització en tot allò que sigui necessari per afavorir el bon desenvolupament de l'activitat.
 - Les persones responsables-acompanyants han de:
 - Vetllar pel seguiment i la cohesió del seu grup durant la jornada.



- Facilitar el compliment de les indicacions organitzatives i de seguretat.
- Donar suport a l'equip de guiatge quan sigui necessari.

7.8.- Aspectes organitzatius posteriors a cada passejada:

- **Ens local amfitrió (organitzador):**
 - Omplir el formulari web d'avaluació que proporcionarà l'OAE, facilitant les dades de participació i autoavaluació corresponent.
- **Ens locals participants:**
 - Omplir el formulari web d'avaluació que proporcionarà l'OAE, facilitant les dades de participació i els comentaris pertinents.

8.- Jornada de Cloenda:

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

- Les passejades d'intercanvi projectades.
- La jornada de cloenda.

8.1.- 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**.

8.2.- 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.

8.3.- Participació a la jornada de cloenda:

- Poden participar a la jornada de cloenda tots els municipis que hagin format part del projecte durant el curs:
 - Els de **nova incorporació (1a fase)**.
 - Els que es troben en **fase d'intercanvis (2a fase)**.
- 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).

8.4.- 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.

8.5.- 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 (oe.passejades@diba.cat).

8.6.- 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.

8.7.- 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.

8.8.- 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.

9.- 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)