

## **CICLE DE PASSEJADES PER A LA GENT GRAN MUNICIPIS DE NOVA INCORPORACIÓ (MARXA NÒRDICA)**

### **MOTIVACIÓ DEL PROJECTE**

- ✓ Esports de Diputació de Barcelona pretén oferir un element dinamitzador adreçat a la gent gran<sup>(\*)</sup> de tots aquells ajuntaments, consorcis locals o entitats municipals descentralitzades de la província que, tot acceptant el compliment dels requeriments de participació del Projecte, considerin que tenen un grup de persones d'aquest col·lectiu, suficientment capacitats per assolir l'activitat que es proposa.

(\*) en aquest recurs, es considera que pertanyen al col·lectiu de "gent gran", les persones que tinguin 60 anys o més.

- ✓ Els **REQUERIMENTS DE PARTICIPACIÓ** en el Projecte (assenyalats en aquest document amb aquest símbol: ►►) són una sèrie de **NORMES COMUNES que tots els responsables municipals s'han de comprometre a respectar per tal d'unificar criteris d'actuació** en quant al seu desenvolupament.

### **OBJECTIUS DEL PROJECTE**

- ✓ Millorar la salut física, psíquica, emocional i social de les persones participants.
- ✓ Fomentar l'afecció entre la gent gran de realitzar caminades amb regularitat.
- ✓ Incorporar la modalitat de la marxa nòrdica i aprofitar els beneficis que se'n deriven de les característiques de la seva pràctica.  
**NOTA:** la marxa nòrdica o Nordic Walking, es revela com una activitat física més efectiva que la de caminar sense bastons.  
Consisteix en caminar seguint una tècnica concreta, basada en l'adopció d'una bona postura i la realització d'una biomecànica correcta de caminar que incorpora l'ús actiu d'un tipus específic de bastons.
- ✓ Afavorir les relacions interpersonals i de grup.
- ✓ Oferir la possibilitat de conèixer diferents entorns geogràfics de la província i de viure la natura d'una forma totalment adaptada a les seves possibilitats, amb unes rutes de caminades d'una durada, desnivell i dificultat adaptades a les característiques que li són pròpies a les persones grans.
- ✓ Complementar l'acció que, majoritàriament, es du a terme amb els diferents grups municipals d'activitat física adreçats a la gent gran.
- ✓ Motivar l'aprenentatge de les persones participants i l'intercanvi de

## QUÈ ES PROPOSA ALS MUNICIPIS QUE ENCARA NO FORMEN PART DEL PROJECTE

coneixements entre elles.

- ✓ La possibilitat d'incorporar-se en el Projecte CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA, a tots aquells municipis que hi vulguin participar amb un grup de gent gran, que hauria de realitzar les accions i les caminades programades durant el curs.
- ✓ Aquests municipis seran considerats com a grups de NOVA INCORPORACIÓ i desenvoluparan la PRIMERA FASE del projecte.

### NOTA:

- ▶▶ **Els/les responsables municipals han de procurar el seguiment majoritari de la pràctica autònoma de la marxa nòrdica per part de les seves usuàries i usuaris.**

## QUE CAL FER ▶▶ PER PARTICIPAR ?

- ▶▶ Els municipis interessats en formar part d'aquest Projecte, ho han de sol·licitar mitjançant la presentació de la corresponent fitxa específica que forma part de la documentació que la Gerència de Serveis d'Esports genera en el marc de la convocatòria del Catàleg de serveis que s'ofereix anualment.
- ▶▶ La sol·licitud de participació municipal en el projecte s'ha de vehicular des de la corresponent Regidoria d'Esports.
- ▶▶ La gestió de la participació del grup es pot compartir amb altres regidories municipals.
- ▶▶ Cada municipi podrà participar amb un grup que haurà d'estar format per un **mínim de 20 persones i un màxim de 52** (gent gran) i un **mínim obligatori de 2 persones acompanyants** (monitors/es), essent una d'elles el/la responsable tècnica del grup.
- ▶▶ El nombre màxim de participació es pot acomodar a la capacitat d'un autocar d'un pis (no s'accepten els autocars de dos pisos).
- ▶▶ En compliment del Decret 58/2010, de 4 de maig, de les entitats esportives de Catalunya, totes les persones que participin en les diferents passejades municipals del Cicle de Passejades, així com en la Jornada de cloenda de final de curs, han de disposar de la llicència esportiva corresponent o, en el seu defecte, el municipi ha de subscriure **una pòlissa d'assegurances de responsabilitat civil** i una **pòlissa d'assegurança d'accidents**, col·lectiva o individual, amb la cobertura que estableix l'article 152 a favor dels practicants que desenvolupen les esmentades activitats.
- ▶▶ Abans de l'inici de cada curs, cal fer arribar a la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona el corresponent document que així ho acrediti (segons model que es facilitarà).
- ▶▶ La pòlissa d'assegurança d'accidents ha de cobrir l'assistència sanitària per a aquells supòsits derivats de l'activitat desenvolupada, **sense límit d'edat**.
- ▶▶ Tots els municipis participants en el projecte han de nomenar **una**

(...) **QUE CAL FER** ▶  
**PER PARTICIPAR ?**

**persona referent de gestió** que serà l'interlocutor/a entre el propi municipi i la persona de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona que dugui la responsabilitat tècnica del projecte.

- Aquest/a referent municipal de gestió (o persona en qui pugui delegar en cas de necessitat) tindrà la responsabilitat de:
- Fer arribar en els terminis requerits a l'Oficina d'Activitats Esportives de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona ([OAE.passejades@diba.cat](mailto:OAE.passejades@diba.cat)) tota la documentació relativa al desenvolupament i la gestió del projecte en totes les seves fases i moments.
  - Participar en les reunions de treball a les que pugui ser convocat/ada.

### **CARACTERÍSTIQUES GENERALS**

- ✓ Totes les accions (tallers o passejades) es desenvolupen en dies laborables.
- ✓ S'han d'iniciar sobre les 10 del matí i finalitzen cap a les 14.00 h en els casos dels tallers i cap a les 16.00 h. en els casos de les passejades (cal calcular el temps de trajecte des del municipi d'origen fins el lloc on s'ha de desenvolupar la passejada i viceversa).
- ✓ Es procura que el recorregut sigui totalment adaptat a les possibilitats i les necessitats del col·lectiu de gent gran; per tant, majoritàriament, és suau i assequible.

**NOTA:** si en algun moment, degut a l'orografia de l'entorn, aquest fet es presenta més complicat, es procura incorporar mesures correctores: reducció de ritme, aturades més prolongades, etc.

- ✓ La passejada ha de discórrer per pistes forestals o camins de muntanya, reduint el màxim possible els trams urbans.
- ✓ 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 majors de 9-10 km. ni, en cap cas, menors de 6 km.

▶▶ Es considera **molt important** que les persones que hi participin, estiguin acostumades a realitzar activitat física de manera regular i/o siguin capaces de mantenir un mínim esforç físic de manera continuada.

- Els/les monitors/es que acompanyen el grup han de conèixer i valorar (el màxim possible) les capacitacions físiques de les persones a les que formaran part del grup.

**ELS PARTICIPANTS  
HAN DE DUR:**

- **EQUIPAMENT:**
  - calçat apropiat.
  - roba còmoda i apropiada a la climatologia del dia de la passejada.
  - protecció pel cap (gorra).
  - motxilla petita.

- cantimplora.
- **bastons de marxa nòrdica**

**NOTA:**

▶▶ Esports de la Diputació de Barcelona facilitarà bastons de marxa nòrdica a totes les persones que hagin de desenvolupar les diferents accions (tallers i passejades) d'aquest primer curs de participació.

▪ **ALIMENTACIÓ:**

- **han de dur:**
  - **aliments per a dos àpats: esmorzar i dinar.**
  - **aigua (mínim 0,5 litres).**

**PARTICIPACIÓ EN  
EL PROJECTE  
(primer curs de  
participació)**

- ▶▶ Els responsables municipals hauran de fer arribar a la Gerència de Serveis d'Esports de la DIBA les següents dades de la persona referent de gestió:
- Nom i cognoms.
  - E-mail.
  - Telèfons útils de contacte
    - Si els responsables municipals ho desitgen, es poden incloure més persones en el mailing que puguin rebre la informació que es generi relativa a la gestió del Projecte.
- ▶▶ Cas que Esports de la Diputació de Barcelona consideri oportú atendre la sol·licitud de participació, posarà a disposició del grup municipal personal tècnic que desenvoluparà les següents accions (entre els mesos d'octubre 2025 i abril 2026):
- Dos tallers d'aprenentatge de les habilitats necessàries per a la pràctica autònoma de la marxa nòrdica (a realitzar en el propi municipi).
  - El guiatge de dues passejades a desenvolupar en aquests dos indrets:
    - Al Parc Natural de la Serra de Collserola.
    - Al Parc del Montnegre i el Corredor.
- ▶▶ Acordar el calendari de desenvolupament de les quatre accions amb el responsable tècnic del Programa (Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA).
- Realitzar el total de les accions, intentant "fidelitzar" el màxim possible la participació de les usuàries i dels usuaris en el Programa.
- ▶▶ Assumir la despesa del transport del grup a les passejades que s'organitzen.
- ▶▶ L'autocar ha d'estar a disposició del grup durant tota la jornada.

(...) PARTICIPACIÓ EN  
EL PROJECTE  
(primer curs de  
participació):

- ▶▶ Garantir la presència d'almenys dos responsables-acompanyants del grup, que hauran de reforçar la tasca dels guies que aporta l'organització.
- ▶▶ Respectar íntegrament l'horari proposat a cadascuna de les accions.
- ▶▶ Durant l'últim trimestre de l'any en curs, cal preparar una proposta de passejada que respecti les característiques del projecte (segons instruccions que es faciliten des de la Gerència de Serveis d'Esports), i que caldrà desenvolupar en el propi municipi durant la segona fase: itinerari i temporització de la jornada.
- ▶▶ La data límit de presentació de la proposta serà l'últim dia laborable de la setmana que inclogui el dia 30 d'octubre.
  - La proposta serà validada (quan sigui pertinent) per l'entitat assignada per la Gerència de Serveis d'Esports
  - Durant la segona jornada de taller, el grup realitzarà la passejada proposada.
  - La proposta validada es concretarà en una fitxa.
  - Aquesta fitxa serà la base de la informació que s'oferirà a la resta de municipis del grup a l'hora dels intercanvis (fase de continuïtat).

### AJUTS ECONÒMICS

- ✓ Els ens locals de nova incorporació **no reben suport econòmic per la participació en el cicle.**
  - Esports de Diputació de Barcelona assumeix el cost del personal tècnic que desenvoluparà les accions dels tallers d'aprenentatge de la marxa nòrdica i dels guiatge de les passejades que realitzarà el grup.
  - Tanmateix assumeix el cost de la validació tècnica del recorregut que oferirà el municipi durant la 2a fase.
- ✓ **Rebran un ajut fix de 500 euros per a l'adquisició de bastons de marxa nòrdica.**

## JORNADA DE CLOENDA:

- ✓ La participació global d'una temporada del Projecte CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA PER A LA GENT GRAN consta dels tallers i les passejades que es realitzen durant el curs, més la corresponent JORNADA DE CLOENDA.
- ✓ Aquesta jornada, que es desenvolupa al final de cada curs (mes de maig), pretén convertir-se en un acte festiu que premiï aquelles persones que, durant el curs en qüestió, hagin "fidelitzat" la seva participació en el Projecte.
- ✓ Degut a l'elevat nombre de municipis que formen part del Projecte, aquesta jornada de cloenda es desenvolupa en diferents dies laborables i consecutius, distribuint equitativament en cadascun d'ells la participació (nombre de municipis i/o participants).
- ✓ Des de la Gerència de Serveis d'Esports es farà tot el possible per designar aquests dies a l'inici de cada curs.
  - en previsió d'un possible ajornament per causes alienes a l'organització, com poden ser causes meteorològiques,... es reservarien els mateixos dies de la setmana següent.
  - en aquest cas, es mantindrien tots els aspectes d'organització i de participació previstos.
  - els responsables de la Gerència de Serveis d'Esports prendran la corresponent decisió d'ajornament i informaran a tots els responsables municipals d'aquesta situació tan aviat com sigui possible, per tal de facilitar les gestions pertinents dels municipis participants.

## PARTICIPACIÓ

- ✓ A la jornada de cloenda hi poden participar el total de municipis que formen part del projecte durant el curs corresponent:
  - Municipis que han participat a la 1a fase del Projecte (nova incorporació).
  - Municipis que han participat a la 2a fase del Projecte (intercanvis)
- ▶▶ De cada grup municipal que forma part del projecte en aquesta fase de nova incorporació, **podran participar a la jornada de cloenda totes aquelles persones que, durant el curs, hagin realitzat un mínim de tres de les accions que s'organitzen** (tallers i/o passejades).
- ✓ **Possible excepció:**  
(amb l'objectiu d'afavorir la consolidació d'alguns grups municipals que tenen dificultats per augmentar el nombre de participants)

(...) JORNADA  
DE CLOENDA

- **En aquells casos en que el total de participants que compleixen la normativa bàsica** (haver assistit a un mínim de tres passejades) **sigui inferior a 30 persones**, es permetrà completar el grup amb altres participants, **sempre i quan aquests hagin fet un mínim de dues accions** (tallers i/o passejades).
  - ▶▶ **En cap cas** es podrà superar la quantitat total de 30 persones, sigui quina sigui la motivació.
  - ▶▶ **En cap cas hi podran participar persones que hagin fet una acció o cap, sigui quina sigui la seva motivació.**

ASPECTES ORGANITZATIUS PREVIS A LA JORNADA DE CLOENDA

- ▶▶ El referent municipal de gestió (o persona en qui pugui delegar en cas de necessitat) té la responsabilitat de:
  - Participar en la reunió de treball que es convoca.
  - Fer arribar en els terminis requerits a l'Oficina d'Activitats Esportives de la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona ([OAE.passejades@diba.cat](mailto:OAE.passejades@diba.cat)) tota la documentació relativa al desenvolupament i la gestió de la jornada de cloenda.

ASPECTES ORGANITZATIUS DURANT LA JORNADA DE CLOENDA

- ▶▶ Garantir la presència d'almenys dues persones responsables-acompanyants del grup, essent una d'elles la seva responsable directa i la interlocutora amb els referents d'organització.
- ▶▶ Aquestes persones hauran de:
  - Col·laborar en tot allò que els sigui possible, o que els requereixi l'organització, per tal de millorar el desenvolupament de la jornada.
  - Respectar i fer respectar els horaris proposats durant la jornada.
  - Fer-se responsables del control general del seu grup durant tota la jornada.

	<b>CONSIDERACIONS ACTES FINALS DE LA JORNADA DE CLOENDA</b>
(...) JORNADA DE CLOENDA	<ul style="list-style-type: none"><li>○ El càrrec o els càrrecs electes de cadascun dels municipis participants a la Jornada de cloenda podran participar (si ho consideren oportú) en el moment final de lliurament de diplomes, fent entrega dels diplomes corresponents al representant del seu municipi.</li></ul>
	<b>ASPECTES ORGANITZATIUS POSTERIORS A LA JORNADA DE CLOENDA</b>
	▶▶ Enviar a l'Oficina d'Activitats Esportives de la DIBA ( <a href="mailto:OAE.passejades@diba.cat">OAE.passejades@diba.cat</a> ) el formulari d'avaluació corresponent, facilitant les dades de participació i els comentaris pertinents.

### INFORMACIÓ GENERAL:

OFICINA D'ACTIVITATS ESPORTIVES - DIPUTACIÓ DE BARCELONA

[OAE.passejades@diba.cat](mailto:OAE.passejades@diba.cat)

### TÈCNICS REFERENTS DE L'OAE

José Luis Sanz Guzmán      **639 955 030** (contacte telefònic i/o WhatsApp)  
(de dilluns a divendres – 8.00 a 14.00 h)

Sergi Bellver Catalán      **667 665 898** (contacte telefònic i/o WhatsApp)  
(de dilluns a divendres – 8.00 a 14.00 h)