



**Ajuntament  
d'Arenys de Mar**  
REGIDORIA D'ESPORTS



# Passejades Parcs Naturals per a Gent Gran

**AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR**

**Amb el suport de:**



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



### Introducció:

L'Ajuntament ofereix de manera **gratuïta** al col·lectiu de la Gent Gran, el Programa de Passejades als Parcs Naturals per a la Gent Gran.

### Objectius:

- 1.- Realitzar passejades per entorns naturals adequades a aquest col·lectiu.
- 2.- Motivar i estimular a aquest col·lectiu perquè faci activitat física.
- 3.- Donar a conèixer els parcs naturals de Catalunya i la seva importància.
- 4.- Gaudir de l'activitat física i de la relació social que comporta.
- 5.- Conèixer els aspectes relacionats entre activitat física i la salut.
- 6.- Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

### Continguts:

- 1.- Realització de passejades per entorns naturals adequades a aquest col·lectiu.
- 2.- Realització d'explicacions sobre l'entorn natural i la seva formació i importància.
- 3.- Realització d'esmorzars i dinars de germanor.
- 4.- Realització d'activitats i jocs que promouen la relació social en l'entorn escollit.

### Desenvolupament i descripció:

Aquesta activitat està pensada per al col·lectiu de la gent gran de la Vila que està inscrita en el Programa de Gimnàstica per a Gent Gran, amb l'objectiu de visitar els Parcs Naturals de Catalunya donant a conèixer les seves característiques i bellesa, a més, relacionant-se amb persones de les seves característiques socials i culturals, millorant així la seva qualitat de vida envers l'esport i la relació.

Aquest programa comença a l'octubre i acaba al juny, tot just coincidint amb el calendari escolar per facilitar l'assistència.

El programa consta de 4 passejades i 1 colònies distribuïdes de la següent manera:

- novembre de 2008
- febrer de 2009
- abril de 2009
- maig de 2009
- juny de 2009: festa de cloenda a la casa de colònies "Artur Martorell" de Calafell



Aquestes passejades es realitzen des del projecte del nou programa del Gimnàs Municipal implantat a l'octubre de 2003.

En l'any 2005-2006 ens vam adherir al programa de la Diputació de Barcelona "Cicle de Passejades" dins del programa "A cent cap als cent". Aquest programa en el seu primer any va estar tot un èxit, ja que complia amb el programa que ja venien realitzant des del 2004, passejades en entorn natural, però en el seu segon any d'execució, i observant que la dinàmica del cicle de passejada no era la més idònea pel nostre col·lectiu, el qual ja duia varis anys visitant els parcs naturals de la província, vam decidir no continuar amb el cicle de passejades de la Diputació de Barcelona, però continuar el nostre programa de passejades pels parcs naturals.

Cada passejada es realitza amb personal de la Regidoria d'Esports (els dos tècnics i els 2 monitors de gimnàstica); els tècnics d'esports es desplacen 15 dies abans al lloc de realització, on es comprova in situ la dificultat, preparació, lloc de dinar i esmorzar i altres necessaris per a la correcta programació.

Una vegada obtingudes les dades, s'informa al col·lectiu de gent gran sobre la data de realització, que han de dur, com és el recorregut, etc. Posteriorment es procedeix a la inscripció, que només comporta anotar noms i cognoms dels participants. Es demana el servei de transport pel dia citat i el recorregut a realitzar.

En arribar a l'entorn natural, es realitzen les explicacions pertinents, deixant que la passejada sigui un aspecte d'unió i de relació social. Segons les dificultats es realitzen dos recorreguts, un pels més valents i un altre pels més sensats. Una vegada ens retrovem, fem el dinar i es proposen jocs de relació.

El cost total de les passejades és assumit per l'Ajuntament.

En acabar el curs, es realitza sempre una festa de cloenda realitzant unes colònies a un indret de muntanya, durant les quals es realitzen passejades, dinars, jocs i es donen els diplomes d'assistència dels participants.

És un programa que per a cada sortida manté uns 40-50 usuaris (total 250) i que proposa una posada en marxa de l'activitat física, de la millora de la salut, de relació i d'activitat, i per tant, una millora de la qualitat de vida.