

RECOMANACIONS

- Calçat adequat per caminar per la muntanya.
- Gorra per protegir-nos del sol.
- Imprescindible portar aigua, cantimplora.
- Aliments per a dos àpats lleugers: esmorzar i dinar.
- Aconsellable menjar alguna cosa a casa abans de sortir.
- Motxilla petita.
- Si el temps és inestable, protecció per a la pluja.
- Bossa de brossa per a les vostres deixalles.
- Dos bastons d'excursionista.
- Cal dur la targeta sanitària.
- Respecteu la natura. Cuideu l'entorn. Sota cap concepte arrenqueu qualsevol tipus de planta, flor, herba, molsa, etc. No camineu per fora dels camins.



Casals municipals de persones grans on inscriure's:

Casal Persones Grans Casa Nostra

C. Maladeta, 38. Telèfon 93 353 82 29

Casal Persones Grans Turó de la Peira

C. Dr. Pi i Molist, 39-63. Telèfon 93 408 10 92

Casal Persones Grans Pedraforca

C. Pedraforca, 16-22. Telèfon 93 350 30 27

Casal Persones Grans Vilapicina i la Torre Llobeta

Plaça Carmen Laforet, 11. Telèfon 93 352 18 16

Casal Persones Grans Roquetes

Plaça Titellaires, 1. Telèfon 93 353 48 92

Casal Persones Grans Pau Casals

C. Juan Ramón Jiménez, 4.

Telèfon 93 428 11 38

Casal Persones Grans Can Peguera

C. Camós, 1-3. Telèfon 93 429 27 75

**NOU BARRIS DE BCN
SOM CIUTAT!**

**Districte de
Nou Barris**

Senderisme per a persones grans



**Nou Barris
2021-2022**

**Ajuntament de
Barcelona**



Senderisme per a persones grans

Us presentem un cicle de caminades pel medi natural, on a part de caminar i fer salut, coneixerem els elements que fan únic aquell espai. Aprendrem nocions de geologia, vegetació, fauna, funcionament de l'ecosistema, així com elements culturals, la història o com les persones i el territori s'han vinculat al llarg del temps.

Ens acompanyaran guies experts que ens ensenyaran tècniques de progressió, és a dir, tècniques per fer pujades, baixades o transitar per diferents tipus de terreny i com utilitzar correctament els bastons de senderisme, per tal de millorar les capacitats i la seguretat dels participants.



CARACTERÍSTIQUES DEL RECORREGUT

És apte per a tothom.

Els desnivells no són significatius i no representen cap dificultat per a les persones amb un mínim d'entrenament.

La durada dels itineraris és de 3 o 4 hores màxim.

INSCRIPCIONS

- Presencialment o per telèfon als casals municipals de persones grans de Nou Barris. La persona que s'inscriu PER PRIMERA VEGADA a l'activitat cal que ho faci de manera presencial.
- Les caminades són gratuïtes però cal formalitzar la inscripció el dia indicat.
- Cada persona podrà tramitar com a màxim dues inscripcions.
- Per poder participar a les activitats, cal tenir 60 anys o més, ser prejubilat/ada major de 55 anys i residir al districte de Nou Barris.

Dimecres 27 d'octubre **SERRA DE COLLSEOLA**

Inscripcions: a partir del 19 d'octubre

Dimecres 24 de novembre **PARC COMARCAL DE MONTESQUIU**

Altres: farem visita guiada al Castell de Montesquiu (1,50 €)

Inscripcions: a partir del 15 de novembre

Dimecres 26 de gener **PARC NATURAL DEL GARRAF**

Inscripcions: a partir del 17 de gener

Dimecres 23 de febrer **MONTSERRAT SUD**

Inscripcions: a partir del 14 de febrer

Dimecres 30 de març **PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT**

Inscripcions: a partir del 21 de març

Dimecres 27 d'abril **SANTA FE DEL MONTSENY**

Inscripcions: a partir del 19 d'abril

Dimecres 25 de maig **VALL D'OLZINELLES, PARC DEL MONTNEGRE I EL CORREDOR**

Inscripcions: a partir del 16 de maig

TOTES LES CAMINADES

Hora de sortida:

entre 8.30 i 9 h (segons sortida)

Hora d'arribada:

entre 16 i 16.30 h (segons sortida)

Punt de trobada: plaça de la República
Transport en autocar