

Diumenge
07/10/12



Caminada Intergeneracional



Any Europeu de l'**Envel·liment Actiu**
i de la **Solidaritat Intergeneracional 2012**



Butlleta d'inscripció:

Nom:

Cognoms:

Estat:

Població:

Correu electrònic:

Telèfon:

Forma part d'alguna entitat? si no

Quina?

El fet de formular la inscripció comporta l'acceptació de les normes establertes per la caminada

Inscripcions:

Internet
www.gentgranactiva.cat
Data límit: 3 d'octubre de 2012

Correu ordinari
Apartat de correus 417
08940 Cornellà de Llobregat
Data límit d'enviament:
28 de setembre de 2012

Per a més informació:

Adreçar un correu electrònic a:
caminada@gentgranactiva.cat

A partir del 10 de setembre,
de 10 a 13 hores, al telèfon
93 475 11 59

Llei Orgànica de Protecció de Dades (LOPD)

En compliment de l'art. 5 de la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, us informem que les dades personals que proporcioneu s'incorporaran al fitxer "Persones adherides a campanyes de sensibilització". La finalitat del fitxer és la difusió de l'adhesió a campanyes de sensibilització organitzades per la Secretaria de Família, així com la tramesa d'informació sobre les actuacions i programes relacionats amb la temàtica de la campanya.

La unitat responsable del fitxer és la Secretaria de Família i les dades recollides s'emmagatzemaran amb les mesures de seguretat i confidencialitat establertes legalment.

Teniu dret a accedir a les dades facilitades, rectificar-les, cancel·lar-les i a oposar-vos al seu tractament, en les condicions previstes per la legislació vigent. Per exercir aquests drets, heu d'adreçar un escrit a al Servei de Prestacions econòmiques i Subvencions de la Secretaria de Família per correu postal (Av. Paral·lel 50-52, 08001 Barcelona) o correu electrònic (adreçat a secretariafamilies.benestar@gencat.cat i signat electrònicament amb DNI electrònic o certificat digital expedit pel CATCert).



Caminada Intergeneracional

Organitza:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Benestar Social
i Família**



Ajuntament de
Barcelona



Diputació
Barcelona

Amb el suport de:



Consell
de la
Gent Gran
de Catalunya

**Consell Assessor
de la Gent Gran**



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

Montjuïc (Barcelona)

Diumenge

07/10/12

Sortida i arribada: **Pl. Marquès
de Foronda** (sobre la Font Màgica)

Hora de sortida: **9.30 h**

Com arribar-hi:

Metro: L3 (verda) i L1 (vermella).

Pl. Espanya

Ferrocarrils de la Generalitat:

Pl. Espanya

Bus: línies 9, 13, 23, 27, 30, 37, 46, 50,
55, 56, 57, 61, 65, 79, 100, 109, 121, 157,
165, 193, L70, L80, L81, L86 i L87

Recorreguts i etapes senyalitzades:

Trobareu dos recorreguts senyalitzats que s'adaptin a tots els nivells de preparació:

- **Recorregut llarg** (6 km aprox.)
- **Recorregut curt** (3 km aprox.)



Recomanacions:

1. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu amb el vostre professional sanitari abans d'inscriure-us a la caminada.
2. Utilitzeu calçat i roba còmodes. No estreneu calçat i porteu mitjons adequats.
3. Abans de sortir, comproveu si hi ha previsió de pluja. Si és així, agafeu un impermeable còmode (que no us dificulti caminar).
4. Animeu familiars o amistsats a participar també a la caminada.
5. Si voleu menjar quelcom abans de sortir, són bones opcions les fruites, el pa, les torrades, els fruits secs i les galetes.
6. Poseu-vos protecció solar amb un filtre, com a mínim de 30, mitja hora abans de l'inici de la caminada.

7. Sempre que pugueu, camineu per l'ombra. Porteu barret o gorra per protegir-vos del sol.
8. Porteu telèfon mòbil i rellotge.
9. Beveu aigua sovint durant el recorregut.
10. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per a l'últim tram de la caminada.
11. Seguiu les normes de seguretat viària i no oblideu respectar l'entorn i el medi natural.

Si teniu problemes cardíacs, respiratoris, diabetis o qualsevol altra malaltia significativa però que no us impedeix participar-hi, feu-ho saber als coordinadors de la caminada abans de la sortida.

Animeu-vos, sigueu ACTIUS!

Veniu a fer la **Caminada Intergeneracional de la Gent Gran Activa** per uns espais espectaculars i desconeguts per a moltes persones, a la muntanya de **Montjuïc** de Barcelona.

Alhora que practicareu una activitat saludable, exempta de fums, passareu per espais emblemàtics de la ciutat i gaudireu de fantàstiques vistes panoràmiques.

Serveis:

1. Zones d'avituallament i lavabos
2. Atenció sanitària
3. Servei de voluntariat
4. Fisioterapeutes
5. Monitors d'estiraments

Normativa:

1. La caminada està oberta a tothom i és apta per a totes les edats.
2. Els/les menors de 16 anys hauran d'anar amb l'acompanyament d'una persona adulta.
3. La persona participant farà la caminada sota la seva responsabilitat.
4. Per participar en qualsevol dels itineraris de la caminada cal haver-se inscrit prèviament segons la normativa establerta.
5. Les persones participants, quan la caminada transcorri dins d'espais urbans, hauran de respectar en tot moment les normes de circulació establertes per als vianants (passos de vianants, semàfors, senyals de circulació...).
6. Les persones participants han de respectar i complir totes les normes establertes per l'organització, especialment les destinades al tractament de les deixalles i al manteniment de la neteja dels recorreguts de la caminada.
7. L'organització declina tota responsabilitat sobre qualsevol dany i/o perjudici que la participació a aquesta activitat pugui ocasionar a les persones que hi caminin.
8. Les persones participants són responsables dels danys o perjudicis que puguin ocasionar a terceres persones, tant físiques com jurídiques.
9. Les persones participants han de seguir les directrius de seguretat, així com les indicacions i els suggeriments dels organitzadors o voluntaris de la caminada.
10. Les persones participants han de comunicar als organitzadors o als voluntaris qualsevol incident o irregularitat que es pugui produir durant el recorregut, especialment si està relacionat amb la seguretat.
11. Les inclemències meteorològiques (pluja, vent...) no seran motiu de suspensió o ajornament de l'activitat.
12. L'organització es reserva el dret de modificar o anul·lar totalment o parcialment el recorregut dels itineraris.
13. Per a totes les qüestions o aspectes no inclosos en aquesta normativa s'aplicaran les resolucions que decideixi l'organització.
14. La inscripció implica l'acceptació i el compliment d'aquesta normativa.