

> Notícies i propostes del Centre Excursionista de Terrassa Espai CET



Muntanya inclusiva

Pràcticament tothom està d'acord en que la pràctica dels esports de muntanya és beneficiosa. A nivell físic perquè fem treballar tot el cos en enfilarnos pendent amunt, a nivell mental, perquè el contacte amb la natura sempre és gratificant i a nivell social, perquè la muntanya porta implícits valors com l'esforç, la solidaritat entre companys, el sentit crític, la tenacitat o el respecte envers l'entorn, nosaltres mateixos i les altres persones.

Malauradament, la muntanya no és accessible a tothom. Hi ha persones amb característiques físiques determinades que els fan molt més difícil la pràctica d'aquests esports i, per tant, el fet de participar dels beneficis que comporten.

Preocupats per aquesta situació, al Centre Excursionista de Terrassa hem creat la secció Muntanya Inclusiva. Les activitats d'aquesta secció van dirigides a permetre que tothom, evidentment al nivell més adequat, pugui

practicar esports de muntanya. Creiem que, com a entitat social que som, tenim la responsabilitat de trobar la manera que tothom qui ho desitgi pugui accedir d'una manera o altra a la muntanya i al contacte amb la natura. Aquesta secció és oberta a tothom. Tant a qui es troba amb algunes dificultats per practicar els esports de muntanya com a qui vol aportar la seva experiència i part del seu temps a ajudar a altres persones que no han tingut tanta sort.

La proposta

Aquest mes de març començaran les activitats de la secció Muntanya Inclusiva i començarem amb una sortida a l'entorn del llac Petit de Terrassa. En aquesta ocasió la sortida estarà orientada a persones amb dificultats visuals i s'utilitzarà la tècnica de la barra direccional, que consisteix en una barra d'uns tres metres de llargada en la que s'hi col·loquen tres presones que la subjecten pel mateix costat. Els guies se situen als extrems de la barra i la persona que té dificultats visuals al mig. La persona que va al davant de la barra marca el camí, mentre que la persona del darrere dona estabilitat al conjunt, de manera que tothom es pugui adaptar bé a les irregularitats del terreny. Com podeu veure, tots hi tenim un paper en aquesta secció i tots som necessaris.

A banda de donar l'oportunitat d'accedir a la natura a persones amb necessitats específiques, la secció Muntanya inclusiva també vol ajudar a la població en general a prendre consciència que hi ha oportunitats per a tothom i que si tots hi aportem el nostre gra de sorra, farem una societat més inclusiva i, per tant, més justa. Si esteu interessats a participar en aquesta proposta, podeu accedir a tota la informació i al formulari d'inscripció a través del codi QR que acompanya la imatge.

Les activitats de març

INFANTIL, JUVENIL I FAMÍLIES

Coneixermón

27 de març: Circuit d'orientació al refugi de Reboast

ALTA MUNTANYA

Femalpi

20 de març: Pic de Carlit

Col·lectives d'esquí de muntanya

6 de març: Pic de Nerassol

12 i 13 de març: Pics de Bony Blanc i Negre

26 i 27 de març: Pic de Montroig

SENDERISME

Horitzons

5 de març: Torrent de la Masica i serra de Santa Magdalena

Passejades pel Parc

9 de març: La Creu de Lleonar

Travessades familiars

27 de març: Terres del Gaià i gorg Negre

Senders

20 de març: Camí dels Nyerros 8a etapa

MARXA NÒRDICA

Les sortides dels divendres

19 de març: GR92 de l'Ametlla de Mar al Perelló

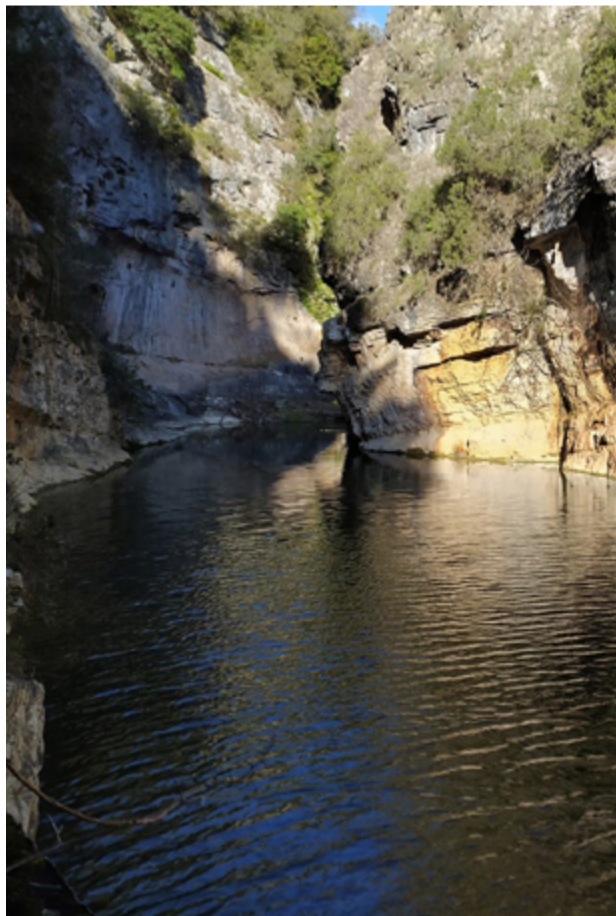
CIÈNCIES NATURALS

Ornitologia

19 de març: Veïnat d'Esclat

ESPELEOLOGIA

5 de març: Avenc del Ginebró



Trobareu tota la informació del Centre Excursionista de Terrassa i les nostres activitats a:



ce-terrassa.cat

CULTURA

15, 22, 29 de març i 5 d'abril: Taller d'iniciació a la glosa

EXPOSICIONS

d el 28 de febrer al 25 de març: Victòria Plans i Josep Maria Prat: Carnaval de Venècia

EMCET · ESCOLA DE MUNTANYA

13 de març: Tastet · Iniciació a l'esquí de muntanya

15 de març: Curs · Escalada nivell II

19 de març: Tastet · Senderisme amb guiatge a persones amb deficiència visual

ACTIVITATS CET

16 de març: Ajuntament de Terrassa · viure la natura Fussimanya, Sant Pere de Casserres. Pantà de Sau

