

PROGRAMA D'ACTIVITATS DE CAP DE SETMANA



DEL CENTRE D'INFORMACIÓ
AMBIENTAL BONVILAR (CIAB)
I DE L'ANELLA VERDA

2015

PROGRAMA D'ACTIVITATS DE CAP DE SETMANA DEL CENTRE D'INFORMACIÓ AMBIENTAL BONVILAR (CIAB) I DE L'ANELLA VERDA • 2015 •

Els entorns de Bonvilar tenen un gran valor ecològic i social. El seu paisatge tranquil i d'aspecte rural, és una combinació harmoniosa de camps, boscos i torrents que acullen una biodiversitat notable i ajuden a equilibrar l'entorn urbà, dens i trepidant del nostre municipi. A més de conèixer aquest espai i equipament, permet conèixer l'Anella Verda de Terrassa en el seu conjunt.

Aquest programa d'activitats és una invitació als terrassencs i terrassenques a descobrir i gaudir d'aquest espai privilegiat de maneres diverses i amb una actitud responsable i respectuosa per contribuir a la seva conservació i millora.

Quasi totes les activitats del programa es realitzen o tenen com a punt d'inici el Centre d'Informació Ambiental Bonvilar (CIAB) que ofereix als visitants els serveis d'informació, àrea de lleure amb taules de fusta, serveis sanitaris, contenidors per classificar les deixalles, sala polivalent, fonts d'aigua potable i aparcament, per bé que també s'hi pot accedir fàcilment amb autobús, bicicleta i a peu.

És un programa d'activitats gratuïtes i dirigit a tots els públics.

Per a més informació i per a fer suggeriments podeu consultar el web www.anellaverda.terrassa.cat i trucar al telèfon **93 739 70 00** Ext. **4131**

TALLER: Les màscares del bosc de Bonvilar



En el bosc de Bonvilar hi ha una gran diversitat d'animals. A partir de la realització d'una màscara, els nens i nenes en coneixeran alguns dels més freqüents, com la guineu, la garsa, el teixó o el ratolí. Per fer-ho, acolorirem, retallarem i enganxarem plomes, pèl, o d'altres materials sobre un suport de cartolina.

Dirigit a: Nens i nenes de 4 a 9 anys.

A càrrec de: Monitor/a d'educació ambiental del Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 31 de maig i diumenge 13 de setembre

Horari: D'11 a 13 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar amb un adult.

Recomanacions: Portar bata o roba vella que es pugui embrutar

TALLER: Els titelles del conte de l'inspector Teixó i el senglar desaparegut



El Tacat, el fill petit de la família Senglar, ha desaparegut. La resolució d'aquest misteri recau en el prestigiós Inspector Teixó. Per resoldre un cas com aquest és important interrogar els testimonis i fer un bon seguiment del rastre del Tacat.

Amb aquest taller els nens i nenes faran el teatre i els titelles del conte de l'Inspector Teixó i el senglar desaparegut i podrà fer la seva versió del conte amb la seva imaginació.

Dirigit a: Nens i nenes de 4 a 9 anys.

A càrrec de: Monitor/a d'educació ambiental del Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 21 de juny i diumenge 11 d'octubre

Horari: D'11 a 13 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar amb un adult.

Recomanacions: Portar bata o roba vella que es pugui embrutar.

TALLER: Fem un herbari de la flora del bosc de Bonvilar



A partir de l'elaboració d'un herbari, els nens i nenes descobriran algunes espècies vegetals del bosc de Bonvilar, com el pi blanc, el roure, l'alzina, el bruc o l'estepa.

Seguint les instruccions de l'educador i amb la informació d'unes fitxes, cada nen cercarà les fulles, els fruits o les flors d'algunes plantes de l'entorn per completar l'herbari.

Dirigit a: Nens i nenes de 6 a 12 anys.

A càrrec de: Monitor/a d'educació ambiental del Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 12 de juliol i diumenge 8 de novembre

Horari: D'11 a 13 hores

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar amb un adult.

Recomanacions: Portar roba i calçat còmode.

ITINERARI: Sortida d'observació dels ocells de Bonvilar



El paisatge rural i divers de Bonvilar acull una gran varietat d'ocells. Alguns habiten els boscos, d'altres els camps i d'altres prefereixen els ambients de transició. Alguns ocells que podrem observar són: rossinyols, cargolets, mallerengues o raspinells, abellerols, cogullades, bitxacs, tudons... Durant la sortida s'explicaran tècniques per a la seva observació i identificació.

Dirigit a: Públic general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Enric Sanllehí Bitrià, Grup d'Ornitologia del Centre Excursionista de Terrassa.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 24 de maig

Horari: De 9 a 13 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se 15 minuts abans al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Recomanacions: Dur prismàtics, calçat adequat per caminar, protecció solar, gorra i aigua. Es disposarà de telescopi i de guia d'identificació d'ocells.

ITINERARI: **El paisatge i la biodiversitat de Bonvilar**



Els valors paisatgístics i ecològics dels entorns de Bonvilar són inqüestionables. Amb aquesta excursió amable de 6 quilòmetres, us proposem gaudir de paisatges esplèndids i recons sorprenents mentre centrem la mirada en les seves característiques però també en les amenaces que l'envolten i les possibilitats que ens ofereix en el futur.

Dirigit a: Públic general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Enric Datzira i Navarro, geògraf i educador ambiental.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 28 de juny

Horari: De 10 a 13 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se 15 minuts abans al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Recomanacions: Calçat adequat per caminar, protecció solar, gorra i aigua.

ACTIVITAT: Sessió de Tai-txi a la natura



Sessió d'iniciació i de reafirmació de coneixements pels ja iniciats en aquesta art marcial que, amb moviments lents i tècniques de respiració ens ajuda a harmonitzar l'energia vital i a gaudir de l'equilibri físic i mental. Segur que el paisatge amable i harmoniós de Bonvilar amplifica els efectes d'aquesta experiència.

Dirigit a: Públic general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Maria Isabel Lao, monitora diplomada de Tai-txi, Col·lectiu de Gent Gran

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar

Data: Diumenge 20 de setembre

Horari: De 10.30 a 12 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se 15 minuts abans al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Recomanacions: Portar roba esportiva, bambes, tovallola petita, ampolla d'aigua i estora petita.

ACTIVITAT: Excursió de Marxa Nòrdica



Vols provar la Marxa Nòrdica? Ja la coneixes però vols descobrir nous entorns on practicar-la? De la mà d'experts us proposem una excursió suau de 2 hores i una introducció dels principis bàsics d'aquesta modalitat d'excursionisme. Es facilitaran pals a les persones que no en tinguin.

Dirigit a: Públic general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Joan Abellog, Secció d'Excursionisme del Centre Excursionista de Terrassa.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 4 d'octubre.

Horari: De 10.30 a 13 hores.

Preu: Gratuït (inclou material i assegurança).

Inscripcions: Cal reserva prèvia. Places limitades. Inscripcions de dilluns a divendres de 12 a 14 hores i de 15 a 17 hores al telèfon 93 785 54 61.

Recomanacions: Calçat adequat per caminar, protecció solar, gorra i aigua.

ITINERARI: Formació, estat i recuperació dels nostres torrents



Els torrents i els boscos de ribera són un dels principals components ecològics i culturals de Terrassa. Amb tot, han estat força maltractats al llarg del temps i, actualment estan força degradats. Amb aquesta excursió us proposem conèixer l'origen dels nostres torrents, la seva història, el seu estat actual i les actuacions previstes per a la seva conservació i millora.

Dirigit a: Públic general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Enric Datzira, geògraf i educador ambiental.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Data: Diumenge 15 de novembre

Horari: De 10 a 13 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Presentar-se 15 minuts abans al Centre d'Informació Ambiental Bonvilar.

Recomanacions: Calçat adequat per caminar, protecció solar, gorra i aigua.

Entrenament guiat de cursa de muntanya



Els entorns de Bonvilar són ideals per practicar esport d'una forma saludable i respectuosa amb l'entorn. Us proposem un entrenament per a curses de muntanya amb en Jaume Leiva amb tècniques d'escalfament i relaxació i estratègies per a la cursa. Podeu escollir entre dos itineraris, un de 4,5 km i l'altre de 10 km. L'entrenament us pot anar molt bé si voleu participar en la cursa del CST del 23 de maig (vegeu en aquest mateix tríptic), ja que farem el mateix itinerari.

Dirigit a: Corredors/es habituals amb capacitat per córrer 4,5 km. o 10 km. Els menors han d'estar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Jaume Leiva Beato, atleta d'elit i entrenador de Running i Triatló.

Lloc: Instal·lacions de l'Hospital de Terrassa a Torrebonica, Masia Can Viver.

Data: Dissabte 9 de maig

Horari: De les 9.30 a les 11.30 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Cal reserva prèvia. Places limitades. Inscripcions de dilluns a divendres de 12 a 14 hores i de 15 a 17 hores al telèfon 93 785 54 61.

Recomanacions: Roba i calçat de córrer, crema solar i gorra. Vigileu la hidratació.

3a cursa i caminada popular "Exercici físic i càncer"



Amb l'objectiu de motivar i sensibilitzar a la població dels beneficis de l'activitat física com a eina terapèutica i de suport en el pacient oncològic el CST organitza aquesta cursa d'atletisme de 10 km per un circuit de camins de terra pels voltants de Torrebonica. Alhora es farà una caminada popular no competitiva sobre un circuit d'uns 4,5 km.

Dirigit a: Corredors/es de fons habituals i públic en general. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Consorci Sanitari de Terrassa (CST)

Lloc: Instal·lacions de l'Hospital de Terrassa i concretament des de Torrebonica, Masia Can Viver.

Data: Dissabte 23 de maig

Horari: 10.30 del matí.

Preu: La caminada és gratuïta. El preu de la cursa oscil·la entre els 9 i 12 €. Consulteu el web de la cursa, www.cursacst.com.

Inscripcions: Al web de la cursa.

Recomanacions: Per a més informació consulteu el web de la cursa.

Entrenament guiat de cursa de muntanya



Segon entrenament per a curses de muntanya dirigit per en Jaume Leiva. L'entrenament inclou tècniques d'escalfament i relaxació i estratègies per a la cursa. Podeu escollir entre dos itineraris: un de 4,5 km i l'altre de 10 km. Aprofiteu-lo que és l'últim.

Dirigit a: Corredors/es de fons habituals. Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.

A càrrec de: Jaume Leiva Beato, atleta d'elit i entrenador de Running i Triatló.

Lloc: Centre d'Informació Ambiental Bonvilar

Data: Dissabte 18 de juliol

Horari: De 9.30 a 11.30 hores.

Preu: Gratuït.

Inscripcions: Cal reserva prèvia. Places limitades. Inscripcions de dilluns a divendres de 12 a 14 hores i de 15 a 17 hores al telèfon 93 785 54 61.

Recomanacions: Roba i calçat de córrer, crema solar i gorra. Vigileu la hidratació.

CALENDARI DEL PROGRAMA D'ACTIVITATS

DL DM DC DJ DV DS DG

MAIG

				1	2	3
4	5	6	7	8	9 Entrenament guiat de cursa de muntanya	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 Cursa i caminada popular "Exercici físic i càncer"	24 Sortida d'observació dels ocells de Bonvilar
25	26	27	28	29	30	31 Taller: Les màscares del bosc de Bonvilar

JUNY

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Taller: Els titelles del conte de l'inspector Teixò
22	23	24	25	26	27	28 Itinerari: El paisatge i la biodiversitat de Bonvilar
29	30					31

JULIOL

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 Taller: Fem un herbari de la flora del bosc de Bonvilar
13	14	15	16	17	18 Entrenament guiat de cursa de muntanya"	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOST

--	--	--	--	--	--	--

SETEMBRE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 Taller: Les màscares del bosc de Bonvilar
14	15	16	17	18	19	20 Sessió de Tai-txi a la natura
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE

			1	2	3	4 Excursió de Marxa Nòrdica
5	6	7	8	9	10	11 Taller: Els titelles del conte de l'inspector Teixò
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

DL	DM	DC	DJ	1	2	1
2	3	4	5	6	7	8 Taller: Fem un herbari de la flora del bosc de Bonvilar
9	10	11	12	13	14	15 Itinerari: Formació, estat i recuperació dels nostres torrents
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

 ACTIVITATS ADREÇADES ALS **INFANTS**

 ACTIVITATS ADREÇADES AL **PÚBLIC GENERAL**

 ACTIVITATS ADREÇADES ALS **ESPORTISTES**

Ajuntament  de Terrassa

Medi Ambient i Sostenibilitat
www.terrassa.cat/mediambient



Per a més informació:

**Servei de Medi Ambient
i Sostenibilitat - CDEA**

Pantà, 20. 2a planta. 08221 Terrassa

Tel. 93 739 70 00 ext. 4131

cdea@terrassa.cat

www.anellaverda.terrassa.cat



Amb la col·laboració de:

**Centre d'Interpretació del Medi Ambient S.L.
(CIMA)**

 Impres sobre paper reciclat