

El próximo domingo 8 de Mayo de 2011, organizado por **NAGUSIAK** y con el patrocinio de la Diputación Foral de Bizkaia, el Ayuntamiento de Bilbao y la Bilbao Bizkaia Kutxa, celebraremos en Bilbao una marcha intergeneracional para la promoción del envejecimiento activo y la intergeneracionalidad.

Pretendemos que todos los abuelos y abuelas que lo deseen inviten a sus nietos y nietos, o viceversa, a compartir una mañana mediante la realización de una actividad deportiva, que ha sido diseñada para adaptarse a todo tipo de necesidades personales.

Para ello dispondremos de tres recorridos sobre un mismo circuito con la intención de que cada uno elija el que más le convenga según sus circunstancias y la de sus acompañantes.

El horario de salida varía según el recorrido elegido pero, al final, todos confluyamos a la misma hora y en el mismo lugar para así poder celebrar esta marcha intergeneracional.

Te proponemos que invites a tus nietos o a tus abuelos, según sea el caso, a participar contigo en alguno de los recorridos.

**Todos los circuitos salen desde el Arenal bilbaíno.**

**Todos los recorridos son prácticamente urbanos y con asfalto, llanos y por tanto de dificultad baja.**

## RECORRIDOS

### RECORRIDO ROJO

Salida **9:00 a.m.**

Partiendo desde el Arenal bilbaíno por Campo Volantín, Avda. universidades, puente Euskalduna y por Olabeaga hasta Zorroza para volver nuevamente hasta el Arenal.

### RECORRIDO AZUL

Salida **10:30 a.m.**

Partiendo desde el Arenal bilbaíno por Campo Volantín, Avda. universidades, puente Euskalduna bajada al Museo marítimo y vuelta al Arenal.

### RECORRIDO VERDE

Salida **11:30 a.m.**

Salida del Arenal bilbaíno por el Campo Volantín, cruzando por el Puente Zubi-Zuri y llegando hasta la araña del museo Guggenheim para juntarnos con el resto de recorridos y volver todos juntos por la Avda. Abandoibarra hasta el puente del Arenal y nuevamente al Arenal.

Este recorrido está especialmente diseñado para personas con movilidad reducida y personas en silla de ruedas.

## INSCRIPCION

La inscripción es **GRATUITA**.

Las inscripciones podrán realizarse, **ANTES DEL 6 DE MAYO A LAS 20:00 HORAS**, en el mail [cpmb@bizkaia.net](mailto:cpmb@bizkaia.net) ó en el tlf. 94 402 14 07 (de 8:30 a 20:00 horas). En todos los casos habrá que presentarse en la salida media hora antes de la misma.

Muchas gracias por tu participación.

RECORRIDOS



# Belaunaldien arteko martxa

Bilbon, 2011ko maiatzaren 8an



Zahartze aktiboa eta belaunaldi artekotasuna sustatzeko.



Datorren maiatzaren 8an (igandea), belaunaldien arteko martxa bat egingo du, zahartzte aktiboa eta belaunaldien arteko harremana sustatzeko. **NAGUSIAK** da ibilaldi horren antolatzailea, eta Bizkaiko Foru Aldundia, Bilboko Udala eta Bilbao Bizkaia Kutxa izango ditu babesle.

Gure asmoa da martxan parte hartu nahi duten aitite-amama guztiek euren ilobak gonbidatu ditzatela (edo ilobek euren aitite-amamak), elkarrekin igarotzeko goiza kirola egiten. Hori dela eta, ibilaldia diseinatzeko edozein beharrian pertsonaletara egokitu beharra hartu da kontuan.

Horretarako, hiru ibilbide prestatu ditugu zirkuitu berean, norberak hautatu dezan zein komeni zaion gehien, beraren eta bere lagunen egoeraren arabera.

Irteera-ordua ezberdina izango da ibilbide bakoitzaren arabera, baina, azkenean, denok bilduko gara ordu berean eta leku berean, elkarrekin ospatzeko belaunaldien arteko martxa.

Gonbida itzazu zure ilobak edo zure aitite-amamak, zurekin batera egin dezaten ibilbideotakoren bat.

**Bilboko Areatzatik aterako dira hiru zirkuituak.**

**Hiri barruko ibilbideak dira guztiak, asfalto gainetik doaz eta lauak dira; beraz, zailtasun txikikoak dira.**

## IBILBIDEAK

### IBILBIDE GORRIA

Irteera: **09:00**

Bilboko Areatzatik irtengo da, eta Campo Volantinetik aurrera, Unibertsitateen etorbidetik zehar, Euskalduna zubia pasatu eta, Olabeagan zehar, Zorrotzaraino helduko da. Gero, berriro itzuliko da Areatzaraino.

### IBILBIDE URDINA

Irteera: **10:30**

Bilboko Areatzatik irtengo da, eta Campo Volantinetik aurrera, Unibertsitateen etorbidetik zehar, Euskalduna zubia igaro eta Itsas Museora jaitsita, Areatzara itzuliko da.

### IBILBIDE BERDEA

Irteera: **11:30**

Bilboko Areatzatik irtengo da, Campo Volantinetik zehar; gero, Zubi Zuritik igaro, eta, Guggenheim Museoko armiarmaraino helduta, gainerako ibilbideekin bat egin, eta denak itzuliko gara elkarrekin, Abandoibarratik, Areatzako zubiraino, Areatzara bertara heltzeko. Ibilbide hau mugikortasun murriztua duten pertsonentzat eta gurpil-aulkian dabilzanentzat diseinatu da bereziki.

## INSKRIPZIOA

**DOHAINIK** da izena ematea.

Inskripzioa **MAIATZAREN 6a BAINO LEHEN** egin behar da, **20:00ak BAINO LEHEN**, cpmb@bizkaia.net helbidera idatziz edo 94 402 14 07 telefonora deituz (08:30etik 20:00etara). Ibilaldi bat zein bestea aukeratu, oinez hasi baino ordu erdi lehenago egon behar da irteeran.

Eskerrik asko parte hartzeagatik.



# Marcha Intergeneracional

Bilbao,  
8 de mayo  
de 2011



Para la promoción del envejecimiento activo y el fomento de las relaciones intergeneracionales.

