



**ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON
DIABETES DE LES ILLES BALEARS**



ITINERARIS ADIBA

*L'Associació de persones amb Diabetis de les Illes Balears (**ADIBA**) és un referent a la nostra comunitat en l'atenció al col·lectiu afectat per aquesta malaltia, amb informació i serveis de gran abast. Alhora, promou activitats adreçades a millorar la qualitat de vida dels seus usuaris.*

***ADIBA** celebra enguany el seu **40è aniversari**, motiu pel qual ha volgut llançar una nova proposta d'activitats, participativa i engrescadora, dirigida als seus socis i familiars. Amb la col·laboració de **Fita a Fita –senderisme cultural i familiar–**, l'oferta inclou passejades culturals per Palma i caminades per entorns naturals d'interès paisatgístic i cultural. La iniciativa engrandeix el catàleg de serveis que **ADIBA** ofereix als seus usuaris.*

***Fita a Fita –senderisme cultural i familiar–** ofereix des de 2013 una manera diferent de conèixer el nostre entorn, de relacionar-nos-hi i de llegir damunt la seva pell la traça de la nostra història. És el gran llençol sobre el qual hem anat dibuixant tot allò que som i hem estat al llarg dels segles. Perquè el paisatge és cultura i la natura és patrimoni.*

Informació i reserves:

info@fitaafita.com

- *Per a inscriure-us és imprescindible que ens envieu un correu amb els noms i llinatges de les persones que hi participen, especificant si són socis d'ADIBA, municipi de residència i un telèfon de contacte (noms i llinatges del titular).*
- *El preu per activitat és de **7 €** (socis d'ADIBA) i de **10 €** (no socis). El pagament es fa el mateix dia, abans d'iniciar del recorregut.*

ACTIVITATS OCTUBRE – DESEMBRE 2020

23/10 divendres

PASSEJADES ADIBA “Les llegendes de la Seu”

itinerari urbà pels voltants de la catedral de Mallorca, seguint l’empremta invisible de les seves històries i llegendes

durada: 2h00’

hora i lloc de trobada: 17 h, plaça de la Seu

grau de dificultat: 1 sobre 5

31/10 dissabte

CAMINADES ADIBA “La fortalesa encantada”

itinerari de muntanya des del Verger fins al castell d’Alaró a través de la seva història i d’unes llegendes que fan d’aquesta fortalesa medieval un redol màgic i encantat

durada: 6h00’ (dinar, aigua, roba i calçat de muntanya)

hora i lloc de trobada: 10 h, restaurant Es Verger (Alaró)

grau de dificultat: 3 sobre 5

14/11 dissabte

CAMINADES ADIBA “Els secrets del bosc de Bellver”

Coincidint amb el Dia Internacional de la Diabetis, ADIBA proposa, amb la col·laboració de Fita a Fira una “caminada per la diabetis”, un recorregut per un dels paratges naturals més importants del municipi de Palma, el bosc de Bellver, per a descobrir els seus secrets.

durada: 3h30’

hora i lloc de trobada: 10 h a la dàrsena de Can Barberà

grau de dificultat: 2 sobre 5

27/11 divendres

PASSEJADES ADIBA “La Palma dels menestrals”

El 2021 es commemorarà el cinquè centenari de les Germanies, una de les revoltes socials més importants de l’inici de l’edat moderna a Mallorca i que també tingué els seus referents a Catalunya i València. Els seus protagonistes foren la noblesa forana, els menestrals i els pagesos. Aquesta passejada pels barris més orientals de Palma ens permetrà aprofundir en el

caràcter, les tradicions i les llegendes d'una classe social molt important a la nostra comunitat: els menestrals.

durada: 2h00'

hora i lloc de trobada: 17 h, porta de Sant Antoni/es Sindicat

grau de dificultat: 1 sobre 5

12/12 dissabte

CAMINADES ADIBA "La torre de cala en Basset"

Sant Elm és un entorn amarat d'història i llegendes. Sa Dragonera, l'illot des Pantaleu, el castell de Sant Elm, la Trapa o la torre de Cala en Basset són referents patrimonials de la història d'aquest entorn del municipi d'Andratx, darrere esperonejada de la serra de Tramuntana cap a ponent.

durada: 4h30'

hora i lloc de trobada: 10 h a la plaça de mossèn Sebastià Grau, de Sant Elm

grau de dificultat: 3 sobre 5

18/12 divendres

PASSEJADES ADIBA "El call de Palma"

Palma arribà a tenir tres barris jueus, els calls. El més important fou el que s'ubicava a l'espai entre Sant Francesc, les torres del Temple, Monti-sion i Santa Eulàlia. Farem un recorregut des de la Seu fins a les torres del Temple per a conèixer la vida i els costums de la comunitat jueva a Palma.

durada: 2h00'

hora i lloc de trobada: 17 h davant l'Almudaina

grau de dificultat: 1 sobre 5