

Concejalía de Cultura, Festejos y Mayores

SENDERISMO

PARA MAYORES

PROGRAMA



AYUNTAMIENTO DE
ALCORCÓN



PROGRAMA DE SENDERISMO PARA MAYORES





Candelaria Testa Romero
Alcaldesa de Alcorcón

El fomento de una vida saludable es una de las prioridades del Gobierno municipal, sobre todo para nuestros mayores. Por este motivo, hemos impulsado este nuevo programa de senderismo, enfocado especialmente para vosotros y vosotras, con el fin de que podáis mejorar vuestro estado físico y psicológico, desarrollar las relaciones sociales y disfrutar de la naturaleza gracias a la práctica de este deporte.

Os invitamos a “calzaros las botas” y a recargar vuestra energía física y mental disfrutando de los maravillosos paisajes de nuestra sierra madrileña a través de este programa.

Un saludo.



Raquel Rodríguez Tercero
Concejala de Cultura,
Festejos y Mayores

Estimadas vecinas y vecinos:

Soy la nueva concejala de Cultura, Festejos y Mayores, Raquel Rodríguez. Me gustaría aprovechar esta publicación para saludaros e invitaros a que participéis en el programa de senderismo, que está enfocado a una vida activa además de crear grupos con los que descubrir los bonitos rincones de la sierra madrileña.

Espero disfruten todas las excursiones en las que participen.

Un afectivo abrazo.



12 RAZONES PARA PRACTICAR SENDERISMO EN PERSONAS MAYORES

Mejora la Calidad de vida y ayuda a ser feliz

1

7

Mantiene la Plasticidad cerebral: Factor Neurotrófico derivado del Cerebro

Incrementa las capacidades físicas funcionales y domésticas

2

8

Estimula la calidad del sueño y el descanso

Mejora y estimula el equilibrio: Previene caídas

3

9

Mantiene el equilibrio Ecológico

Mejora la musculatura: Evita la Sarcopenia

4

10

Regula los niveles de Colesterol

Previene y trata la diabetes Mellitus Tipo II

5

11

Fortalece el Tejido Oseo y las articulaciones

Se previenen los accidentes cardiovasculares (Actividad Aeróbica)

6

12

Mejora la capacidad relacional

10 RUTAS POR LA SIERRA DE MADRID



Presentación

La Concejalía de Cultura, Festejos y Mayores presenta un programa de senderismo de 10 excursiones dirigido a las personas mayores de Alcorcón, que se realizarán entre septiembre y diciembre. Existe gran tradición y demanda de senderismo en el medio natural y este programa pretende recuperar una actividad que cubre todos los principios para un envejecimiento saludable según la Organización Mundial de la Salud: actividad física, actividad relacional y cultural, y alimentación saludable.

El programa está abierto a todas las personas socias de los centros de mayores, las actividades son gratuitas (salvo la comida), y se podrán inscribir en los centros municipales de mayores Polvoranca y Salvador Allende, desde 10 días antes a cada actividad. Habrá 25 plazas por centro (50 por actividad), y el único requisito es ser socio y tener una forma física que permita realizar la actividad. Las actividades tienen indicado el grado de dificultad (del 1 al 4), en función de la longitud, desnivel acumulado y dificultad técnica, y existe una ficha informativa de cada actividad para información de todas las personas interesadas.





VALSAÍN, LOS ASIENTOS Y BOCA DEL ASNO. RIO ERESMA

Miércoles 20/09/2023

Fecha inicio Inscripciones: 04/09/2023

Duración de la Ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 7,2 km

Desnivel Acumulado: 220 m

Comida: Restaurante El Valle (Valsaín)

Precio aprox. menú: 12 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL PALACIO DE RIOFRIO**





PEDRIZA POSTERIOR

Miércoles 27/09/2023

Fecha inicio Inscripciones: 18/09/2023

Duración de la Ruta:	3 horas
Distancia del recorrido:	7,5 km
Desnivel Acumulado:	180 m

Comida: Restaurante La Parra (Manzanares)
Precio aprox. menú: 14 €/persona

INCLUYE VISITA CULTURAL
AL CASTILLO DE MANZANARES





LAS DEHESAS, MAJALASNA Y PUERTO DE LA FUENFRIA

Miércoles 04/10/2023

Fecha inicio Inscripciones: 25/09/2023

Duración de la Ruta: 4/5 horas

Distancia del recorrido: 14 km

Desnivel Acumulado: 650 m

Comida: Restaurante Casa Cirilo (Dehesas)

Precio aprox. menú: 20 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A DETERMINAR**





ARROYO AGUILÓN, CASCADAS DEL PURGATORIO

Miércoles 11/10/2023

Fecha inicio Inscripciones: 02/10/2023

Duración de la Ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 10 km

Desnivel Acumulado: 180 m

Comida: Restaurante Marcos (Rascafría)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL MONASTERIO DEL PAULAR**



LAS DEHESAS DE CERCEDILLA, MARICHIVAS, PUERTO DE LA FUENFRIA



Miércoles 18/10/2023

Fecha inicio Inscripciones: 09/10/2023

Duración de la Ruta: 4 horas
Distancia del recorrido: 10 km
Desnivel Acumulado: 520 m

Comida: Restaurante El Frontón
Precio aprox. menú: 17 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A DETERMINAR**



PUERTO DE CANENCIA, CASCADA DE MOJOAVALLE, PUERTO DE LA MORCUERA

Miércoles 25/10/2023

Fecha inicio Inscripciones: 16/10/2023

Duración de la Ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 9,5 km

Desnivel Acumulado: 420 m

Comida: Restaurante por determinar

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A DETERMINAR**



MIRAFLORES, FUENTE DEL CURA, PUERTO DE LA MORCUERA

Martes 31/10/2023

Fecha inicio Inscripciones: 23/09/2023

Duración de la Ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 8,5 km

Desnivel Acumulado: 680 m

Comida: Restaurante El Maño (Miraflores)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A DETERMINAR**





PUERTO DE COTOS, LAGUNA GRANDE DE PEÑALARA

Miércoles 08/11/2023

Fecha inicio Inscripciones: 30/10/2023

Duración de la Ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 11 km

Desnivel Acumulado: 320 m

Comida: Restaurante El Valle (Valsaín)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A LA FÁBRICA DE CRISTALES**





PORTÓN DE LA OLIVA, RIO LOZOYA

Miércoles 15/11/2023

Fecha inicio Inscripciones: 06/11/2023

Duración de la Ruta:	3 horas
Distancia del recorrido:	9,5 km
Desnivel Acumulado:	80 m

Comida: Restaurante O' Sanabria (Patones de Abajo)
Precio aprox. menú: Por determinar

**INCLUYE VISITA A LA PRESA
DEL PONTÓN DE LA OLIVA**

Nivel de
DIFICULTAD

2



PUERTO DE COTOS, LA ISLA

Miércoles 22/11/2023

Fecha inicio Inscripciones: 13/11/2023

Duración de la Ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 11 km

Desnivel Acumulado: -600 m

Comida: Restaurante Juanito (Rascafría)

Precio aprox. menú: Por determinar

**INCLUYE VISITA CULTURAL
A DETERMINAR**

RECOMENDACIÓN DE EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Existen multitud de tipos de ejercicios que se pueden realizar en función de cada persona. Lo más importante es mantenerse activo adaptando la intensidad en función de las diferentes capacidades físicas.

Ejercicios Aeróbicos

Uno de los tipos de ejercicios más recomendadas es el ejercicio aeróbico. En el caso de personas mayores puede incluir caminatas, paseos, o andar a ritmo ligero cuando se pueda. Esto fortalecerá el sistema respiratorio.

Deben ser ejercicios que se realicen de forma habitual y constante en el tiempo y en función de las capacidades de cada persona. Otros ejemplos pueden ser montar en bicicleta, nadar, o subir y bajar escaleras.

Ejercicios Musculares

Estos ejercicios son perfectos para prevenir lesiones. Se pueden realizar en casa utilizando pequeños pesos para realizar las diferentes tablas de ejercicios o aprovechar muebles u objetos cotidianos para fortalecer los diferentes grupos musculares. También se puede acudir a los parques del municipio que cuenten con actividades para personas mayores y máquinas de ejercicios.

Ejercicios de flexibilidad

También es muy recomendable trabajar la flexibilidad en la edad adulta. La realización de estiramientos de piernas, espaldas, brazos, tobillos, tríceps, hombros... Como en el resto de ejercicios es importante adecuarlos a las diferentes capacidades, realizándolos en el suelo (es recomendable el uso de esterilla), en una silla o en la propia cama, de forma que se realicen de forma segura.

Otros deportes recomendados

Para las personas acostumbradas a realizar ejercicio de forma habitual, todas las alternativas y deportes son posibles (nadar, atletismo, deportes de equipo, tenis, golf o yoga), únicamente será necesario adecuar los diferentes niveles e intensidad.

Información e inscripciones

Las inscripciones se realizarán por orden de llegada en los centros de mayores, comenzando cada inscripción el lunes de la semana anterior a la actividad (10 días antes de cada salida), asignando 25 plazas por centro. Será necesario ser socio de los centros de mayores. Se realizará una lista de espera por centro para personas interesadas que no tengan plaza.

Cada actividad tiene una ficha técnica propia que se entregará al realizar la inscripción. Esta información estará visible en los tableros de anuncios de los centros de mayores.

Centro Municipal de Mayores Polvoranca

Pza. de la Hispanidad, 2.
91 664 85 08

Centro Municipal de Mayores Salvador Allende

C/ Olímpico Aurelio García, 2.
91 112 77 20

SI NO NECESITAS
EL FOLLETO EN PAPEL
PUEDES DESCARGARLO
EN TU MÓVIL DESDE AQUÍ



COLABORA CON EL
MEDIO AMBIENTE

OTROS SERVICIOS MUNICIPALES PARA PERSONAS MAYORES

ASESORÍA JURÍDICA

Centro de Polvoranca

91 664 85 09 (Solicitud de Cita Previa)
Jueves de 9:00 a 13:00 h

PELUQUERÍA

Centro Salvador Allende

91 112 77 34 (Solicitud de Cita Previa)
Lunes y viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00 h

Centro Polvoranca

624 446 625 (Solicitud de Cita Previa)
Lunes y viernes de 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:30 h

BIBLIOTECA

Centro Salvador Allende

Lunes y Viernes de 10:00 a 13:00h

PODOLOGÍA

Centro Salvador Allende

91 112 77 20 (Solicitud de Cita Previa)
Martes y miércoles de 9:00 a 19:00h