

Concejalía de Cultura, Festejos y Mayores

SENDERISMO

PARA MAYORES 2024

PROGRAMA



SI NO NECITAS
EL FOLLETO EN PAPEL
PUEDES DESCARGARLO
EN TU MÓVIL DESDE AQUÍ
COLABORA CON EL
MEDIO AMBIENTE

AYUNTAMIENTO DE
ALCORCÓN



PROGRAMA DE SENDERISMO PARA MAYORES 2024





Candelaria Testa Romero
Alcaldesa de Alcorcón

La promoción de la salud, el envejecimiento activo o la atención a los mayores en la soledad no deseada son líneas claves en la acción del gobierno municipal. Por ello trabajamos en un programa de senderismo muy variado, cuya práctica constituye, muy probablemente, una de las actividades más completas para cuidar y mejorar nuestro bienestar. Caminar a paso relajado por entornos y por senderos naturales, no solo es beneficioso para la salud física, también nos abre la oportunidad de generar nuevas relaciones interpersonales, reducir el estrés o fomentar la creatividad.

Os animo a que participéis de esta magnífica oportunidad para conectar con la naturaleza y compartir experiencias con otros amantes del senderismo.



Raquel Rodríguez Tercero
Concejala de Cultura,
Festejos y Mayores

Apreciadas vecinas,

Desde la concejalía de mayores, estamos desarrollando un trabajo encaminado a crear Alcorcón viajero. Con este programa de senderismo damos comienzo a los viajes de corta distancia que nos acercan a parajes naturales de nuestro entorno más cercano. A través de las excursiones en la bella sierra de Guadarrama, creamos redes mientras andamos, además de poder comer lo tradicional de cada pueblo que vamos a visitar.

Espero que las 11 rutas sean de vuestro agrado.

Un saludo.

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. 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 óseo y las articulaciones

Se previenen los accidentes cardiovasculares (Actividad aeróbica)

6

12

Mejora la capacidad relacional

11 RUTAS POR LA SIERRA DE MADRID

Presentación

La Concejalía de Cultura, Festejos y Mayores continúa desarrollando un año más este programa de senderismo de 11 excursiones dirigido a las personas mayores de Alcorcón, que se realizará entre las estaciones de primavera y otoño. El senderismo practicado en grupo, es un ejemplo de estilo de vida saludable que abarca el ejercicio físico y la actividad relacional y cultural, que junto con la alimentación saludable, forman el triángulo promovido por la Organización Mundial de la salud.

El programa está abierto a todas las personas socias de los centros municipales de mayores empadronadas en Alcorcón. 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 de 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 (se firmará una declaración responsable). 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 las personas interesadas. Si las condiciones climatológicas impidiesen la realización de la actividad, ésta se trasladaría de fechas, avisando previamente a los participantes. Todas las actividades partirán desde la Glorieta de Los Cantos a las 9:00 h.



1

NIVEL DE DIFICULTAD

VALSAÍN, PESQUERÍAS REALES, BOGA DEL ASNO Y RÍO ERESMA

Miércoles 10/04/2024

Fecha inicio inscripciones: 02/04/2024

Duración de la ruta: 2,5 horas

Distancia del recorrido: 6 km

Desnivel acumulado: 110 m

Comida: Restaurante Sabor Fusión (Valsaín)

Precio aprox. menú: 12 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL PALACIO DE RIO FRIO**



CHORRERA DE SAN MAMÉS, NAVAREDONDA

Miércoles 17/04/2024

Fecha inicio inscripciones: 08/04/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 10 km

Desnivel acumulado: 350 m

Comida: Bar Social (Villavieja de Lozoya)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA A LA
IGLESIA DE SAN MAMÉS**

NIVEL DE DIFICULTAD

1+



1+

NIVEL DE DIFICULTAD

ABEDULAR DE CANENCIA, CASCADA DE MOJONAVALLE

Miércoles 24/04/2024

Fecha inicio inscripciones: 15/04/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 7 km

Desnivel acumulado: 250 m

Comida: Restaurante La Najarra (Soto del Real)

Precio aprox. menú: 14 €/persona



PUERTO DE LOS LEONES, CABEZA LIJAR

Miércoles 08/05/2024

Fecha inicio inscripciones: 29/04/2024

Duración de la ruta: 4 horas
Distancia del recorrido: 11 km
Desnivel acumulado: 450 m

Comida: Restaurante Ven con Fame (Guadarrama)
Precio aprox. menú: 15 €/persona

**INCLUYE VISITA
AL BÚNKER DE LA GUERRA CIVIL**

NIVEL DE DIFICULTAD

2+





2

NIVEL DE DIFICULTAD

CANTO COCHINO, EL TOLMO

Miércoles 15/05/2024

Fecha inicio inscripciones: 06/05/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 7 km

Desnivel acumulado: 250 m

Comida: Restaurante Torrero (Canto Cochino)

Precio aprox. menú: 15 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL CASTILLO DE MANZANARES EL REAL**



LOS COGORROS, PUENTE DE LA CANTINA

Miércoles 25/09/2024

Fecha inicio inscripciones: 16/09/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 9 km

Desnivel acumulado: 50 m

Comida: Restaurante Sabor Fusión (Valsain)

Precio aprox. menú: 12 €/persona

**INCLUYE VISITA AL CENTRO
DE INTERPRETACIÓN BOGA DEL ASNO**

NIVEL DE DIFICULTAD

2



2

NIVEL DE DIFICULTAD

LA HERRERÍA, LAS MACHOTAS

Martes 09/10/2024

Fecha inicio inscripciones: 30/09/2024

Duración de la ruta: 3,5 horas

Distancia del recorrido: 10 km

Desnivel acumulado: 360 m

Comida: Restaurante La Reja (El Escorial)

Precio aprox. menú: 12,5 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL MONASTERIO DE EL ESCORIAL**





LAS DEHASAS, MARICHIVAS, PUERTO DE LA FUENFRÍA

Miércoles 16/10/2024

Fecha inicio inscripciones: 07/10/2024

Duración de la ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 12 km

Desnivel acumulado: 460 m

Comida: Taberna Vesubio de Pompeya (Cercedilla)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

NIVEL DE DIFICULTAD

3





3

NIVEL DE DIFICULTAD

ABEDULAR DE SOMOSIERRA

Miércoles 23/10/2024

Fecha inicio inscripciones: 14/10/2024

Duración de la ruta: 4 horas

Distancia del recorrido: 13 km

Desnivel acumulado: 350 m

Comida: Restaurante El Puerto (Somosierra)

Precio aprox. menú: 12,5 €/persona

**INCLUYE VISITA AL MUSEO
DE LA BATALLA DE SOMOSIERRA**



PUERTO DE COTOS, LA ANGOSTURA, LA ISLA

Miércoles 06/11/2024

Fecha inicio inscripciones: 28/10/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 11 km

Desnivel acumulado: 160 m

Comida: Restaurante Juanito (Rascafría)

Precio aprox. menú: 14 €/persona

**INCLUYE VISITA CULTURAL
AL MONASTERIO DE EL PAULAR**

NIVEL DE DIFICULTAD

2



1

NIVEL DE DIFICULTAD

PONTÓN DE LA OLIVA, AZUD DE NAVAREJOS

Miércoles 13/11/2024

Fecha inicio inscripciones: 04/11/2024

Duración de la ruta: 3 horas

Distancia del recorrido: 11 km

Desnivel acumulado: 160 m

Comida: Restaurante O' Sanabria (Patones de Abajo)

Precio aprox. menú: 12 €/persona

**INCLUYE VISITA AL CASTRO IBERO ROMANO
DE LA DEHESA DE LA OLIVA**

CONSIDERACIONES PARA PARTICIPANTES

1 Hora de salida 9.00 horas en la glorieta de Los Cantos

2 Recomendaciones de material:

***** Calzado adecuado a la práctica del senderismo de montaña

***** Suficiente comida y agua para el pic-nic de media mañana

***** Ropa acorde con la climatología y chubasquero por previsión de lluvia ocasional

***** Mochila que pueda contener todas las pertenencias

***** Bastones de senderismo

3 Confirmar la actividad en los centros de mayores, cuando la climatología sea dudosa

4 Adecuarse a las condiciones de esfuerzo y dificultad reseñadas en la hoja de información de la ruta

5 Informar sobre condiciones de salud, farmacológicas y alergias.

6 Llevar dinero en metálico para el pago del restaurante

7 Portar el D.N.I para entrada a museos

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 recomendados 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 de forma constante en el tiempo, en función de las capacidades, como por ejemplo: 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, espalda, 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.

DESTINATARIOS

- a) Mayores de 65 años empadronados en el municipio de Alcorcón.
- b) Mayores de 60 años de edad, pensionistas de la Seguridad Social, Clases Pasivas (MUFACE), Administración local, ISFAS que estén empadronados en Alcorcón.
- c) Los menores de 60 años que sean pensionistas en la modalidad de pensión por incapacidad permanente absoluta o incapacidad permanente total para todo trabajo y que estén empadronados en Alcorcón.
- d) Los cónyuges o parejas de hecho de los solicitantes (a justificar con documento oficial) siempre que también estén empadronados en Alcorcón y sean beneficiarios del titular de la pensión.
- e) Perceptores de pensión de viudedad, como beneficiarios del fallecido, cualquiera que sea su edad y que figuren inscritos en el Padrón Municipal de Alcorcón.

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Carné de socio de los Centros Municipales Salvador Allende o Polvoranca, en su defecto, se presentará la siguiente documentación:

- a) Documento Nacional de Identidad.
- b) Cualquier documento oficial que acredite su condición de pensionista (original y fotocopia), según "Destinatarios c)."
- c) Se comprobará la inscripción en el padrón municipal de habitantes.

CUESTIONES GENERALES SOBRE EL PROGRAMA

- Las inscripciones se realizarán en los centros municipales de mayores Polvoranca y Salvador Allende, comenzando cada inscripción el lunes de la semana anterior a la realización de la actividad, asignándose 25 plazas por centro.
- Tendrán preferencia las personas que no hayan participado en la salida anterior, quedando el resto en lista de espera.
- Es importante informar sobre las condiciones de salud, farmacológicas y alergias.
- Cada actividad tiene una ficha informativa que se podrá consultar en los centros, se entregará al realizar la inscripción, y estará visible en los tableros de anuncios.

FORMA DE RELLENAR LA SOLICITUD

1. Escriba con claridad, con letra mayúscula y de imprenta.
2. Cada solicitante deberá cumplimentar correctamente sus datos personales y entregar una instancia. Si una persona consta en más de una instancia quedarán anuladas todas. No se admitirá ninguna solicitud fuera del plazo establecido.

**Centro Municipal
de Mayores Polvoranca**
C/Getafe s/n esq. Trª San Luis
916648509

**Centro Municipal
de Mayores Salvador Allende**
C/Olímpico Aurelio García, 22
911127720

OTROS SERVICIOS MUNICIPALES PARA PERSONAS MAYORES

ASESORÍA JURÍDICA

Centro de Polvoranca

91 664 85 09 (Solicitud de Cita Previa)
Jueves de 9:30 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 jueves de 9:00 a 18:45h

Centro Polvoranca

91 664 85 09 (Solicitud de Cita Previa)
Lunes y miércoles de 9:00 a 18:45h