

## Mayores de Miguelturra participan en una ruta de senderismo en Almodóvar del Campo.

Miguelturra, 15 Abril 2019

Dentro del programa "Mayores en Forma" de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.



Varias personas socias del **Centro de Día de Miguelturra** han participado en una **ruta de senderismo en la localidad de Almodóvar del Campo**, dentro del programa "**Mayores en Forma**" de la *Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha*. Se trata de unas rutas senderistas que quieren atender una demanda cada vez mayor de este colectivo con el objetivo no sólo de ocupar su tiempo libre, sino de **proporcionar una actividad física, social y lúdica, a la vez que conocen espacios naturales de la Región, compaginando la actividad física con el turismo activo.**

Así, las personas participantes salían a las nueve horas desde la Ermita de la Soledad para dirigirse a la localidad de Almodóvar del Campo, zona en la que se desarrollaba la ruta **con una distancia entre ocho y diez kilómetros de dificultad baja**, sin grandes dificultades y desniveles. La actividad, de carácter gratuito, incluía las paradas necesarias para beber, descansar y las que los monitores y monitoras consideraron oportunas para realizar acciones complementarias.

Los **requisitos para participar en estas rutas**, que están dirigidas fundamentalmente a personas que practican habitualmente el senderismo, son: **Tener una condición física media, no padecer ninguna enfermedad o lesión que le impida participar en la actividad, traer equipamiento adecuado para senderismo** (calzado y vestimenta adecuada, chaqueta impermeable-transpirable, mochila cómoda, etc.) y **ser socio o socia de un Centro de Mayores de Día de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.**

Acompañados por un coordinador y tres-cuatro monitores y monitoras para el buen desarrollo de la actividad, la organización se encargó de los gastos de transporte y almuerzo, así como el agua y la fruta para realizar la ruta. Los grupos se desplazaron acompañados por un responsable del centro correspondiente, que se encargó de su representación y control fuera de la propia actividad. También se proporcionó a cada participante una gorra, además de un bastón de seguridad que se debe devolver a la organización una vez finalizada la actividad.

**Área:**

Servicios Sociales

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google Plus](#)

---