

# QUEDADAS ACTIVAS PARA CAMINAR

## DIRIGIDAS A MAYORES DE 55 AÑOS

Zaragoza Deporte ha preparado unas andadas GRATUITAS para mayores de 55 años. Se trata de tres rutas circulares por zonas urbanas, con un recorrido aproximado de 4-5 km. y 1 hora de duración, que tendrán lugar de noviembre de 2021 hasta abril de 2022. Serán los lunes, miércoles y viernes (consultar el calendario de andadas), con el patrocinio de CaixaBank.

Noviembre 2021						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre 2021						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Enero 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- **Circuito La Chimenea.** Lunes a las 18:00 h.
- **Circuito Parque Grande.** Miércoles a las 10:00 h.
- **Circuito Pasarela Voluntariado.** Viernes a las 10:00 h.

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través de Zaragoza Deporte Municipal, S.A.U., de la Federación Aragonesa de Montañismo y con la colaboración de Os Andarines d'Aragón promueven el Programa "QUEDADAS ACTIVAS PARA CAMINAR DIRIGIDAS A MAYORES DE 55 AÑOS TEMPORADA 2021/2022", con el objetivo de favorecer y promocionar hábitos de vida activa, mantener hábitos saludables para este segmento de edad y potenciar las relaciones inter-personales.

Esta oferta, dirigida a un segmento de población más vulnerable, al ofrecerse al aire libre les da una mayor protección y seguridad.

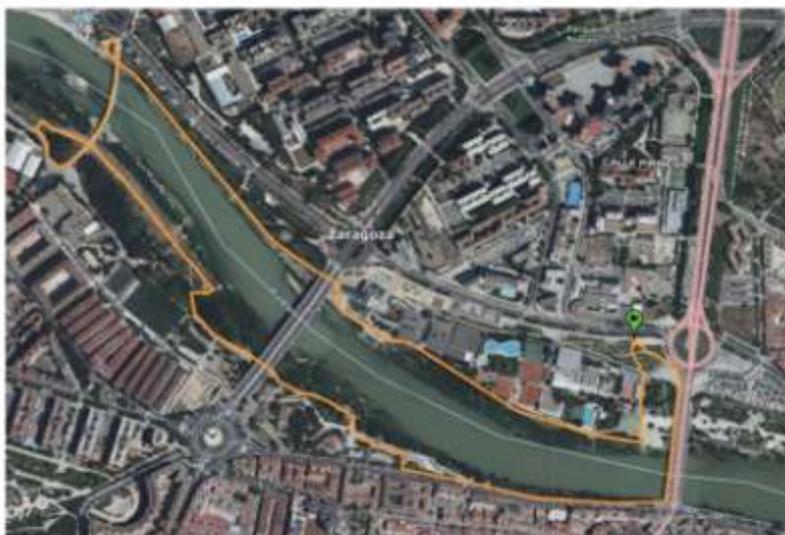
El hecho de realizarse aprovechando entornos urbanos pero también naturales o naturalizados de Zaragoza, les conecta con una sensación de beneficio psicológico y

emocional, como tiene el denominado “ejercicio verde” que es muy favorable para la situación que actualmente están padeciendo muchas personas.

Es de destacar una cuestión también importante, el hecho de que vayan acompañados de monitor y voluntarios. Este contexto les motiva, les ofrece una sensación de grupo o colectivo tutelado que incentiva y anima la práctica, además de posibilitar la utilización de elementos del propio recorrido como parques biosaludables, circuitos vita o incluso escaleras o rampas, como complemento al monitor de modo que se haga más amena y dinámica la salida o excursión.

### CIRCUITO LA CHIMENEA

- Punto de encuentro/salida: **La Chimenea** (margen izquierda del Puente de Santiago).
- Fechas: **LUNES entre noviembre de 2021 y abril de 2022.**
- Hora de salida: **18:00 horas** (se ruega puntualidad).

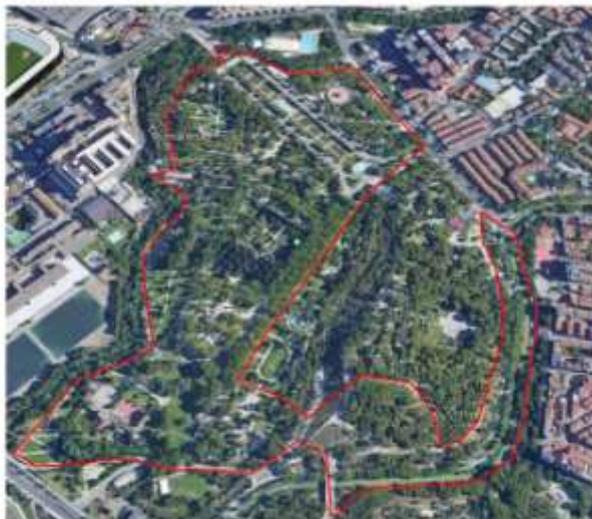


LA  
CHIMENEA  
Punto de encuentro/salida  
Día actividad: LUNES  
Horario de salida: 18:00 horas



### CIRCUITO PARQUE GRANDE «JOSÉ ANTONIO LABORDETA»

- Punto de encuentro/salida: **Parque José Antonio Labordeta - Puente de los Cantautores.**
- Fechas: **MIÉRCOLES entre noviembre de 2021 y abril de 2022.**
- Hora de salida: **10:00 horas** (se ruega puntualidad).



PARQUE  
JOSÉ  
ANTONIO  
LABORDETA  
Puente de  
los  
Cantautores

Punto de encuentro/salida

Día actividad: MIÉRCOLES

Horario de salida: 10:00 horas



### CIRCUITO PASARELA DEL VOLUNTARIADO

- Punto de encuentro/salida: **Pasarela del voluntariado** (margen izquierda).
- Fechas: **VIERNES entre noviembre de 2021 y abril de 2022.**
- Hora de salida: **10:00 horas** (se ruega puntualidad).



Punto de encuentro/salida PASARELA DEL VOLUNTARIADO (Margen Izquierda)

Día actividad: VIERNES

Horario de salida: 10:00 horas



### CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- Organización de las Andadas a través de Personal especializado.
- La duración de la andada será de 1 hora, Son RUTAS CIRCULARES y su longitud oscila entre los 4 y 5 kilómetros. Discurren por ZONAS URBANAS.
- Actividad **gratuita** para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/ salida de la Andada. **NO ES NECESARIA LA INSCRIPCIÓN PREVIA.**

- **Obligatoriedad del uso de mascarilla** durante la duración de la excursión. Abstenerse de participar las personas que presenten síntomas compatibles con COVID 19.
- Los participantes se dividirán en **grupos** con arreglo a las normas vigentes establecidas por las autoridades sanitarias. Las ratios se irán adaptando a las diferentes recomendaciones.
- La actividad contempla un **Seguro de Accidentes** para todos los usuarios que participen en las diferentes salidas programadas. Será necesario aportar nombre, apellidos y DNI al monitor responsable para la tramitación del seguro.
- La actividad se adaptará a los Protocolos COVID19 vigentes en cada momento.

### RECOMENDACIONES PARA LOS PARTICIPANTES

- Lleva ropa y calzado adecuados a la actividad que protejan del viento, frío y calor. Es importante consultar la meteorología para adaptar nuestra indumentaria.
- Muy importante llevar CALZADO DEPORTIVO muy cómodo y agua para hidratarte y una gorra para el sol.
- Se recomienda que todos los participantes lleven consigo su teléfono móvil.

TE RECOMENDAMOS NUESTRA **NUEVA APP ANDANDA!** PARA FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO A TRAVÉS DE UNA ACCIÓN TAN COTIDIANA Y SALUDABLE COMO ES CAMINAR



Se trata de una aplicación gratuita y de manejo sencillo, que personaliza los objetivos semanales de acuerdo a la edad, estado físico, antecedentes médicos y otros factores. **Disponible para dispositivos IOS y Android.**

