

# La nueva oferta de deporte para mayores activa la ilusión de salir de la rutina

Hasta mediados del mes de mayo de 2012 la Olimpiada de Mayores desarrollará unas quince actividades en el campo y la ciudad

:: VICENTE BERMÚDEZ

**VÍCAR.** Se pone en marcha una de las actividades más participativas del colectivo de mayores del municipio de Vícar, la Olimpiada de Mayores. El Área de Deportes del Ayuntamiento de Vícar ha programado una amplia y variada oferta

deportiva urbana y de naturaleza que se desarrollará hasta mayo de 2012. Alrededor de quince iniciativas de ocio activo dedicadas a este colectivo y centradas como en anteriores ediciones en la gerontogimnasia, con el uso de los parques cardiosaludables del municipio, el senderismo, tanto urbano como en la naturaleza, la petanca y sesiones de actividades acuáticas en la piscina. El pistoletazo de salida se daba el pasado 19 de octubre con una salida de senderismo cuyo recorrido fue Arroyo de Celín - Dalías, en la que participaron casi sesenta personas. Con el paso de los años (esta

es la sexta edición) esta actividad se ha hecho un hueco importante en el ocio y tiempo libre de los mayores, así como recibir premios y distinciones como una iniciativa ejemplar.

Principalmente el senderismo, tanto urbano como de naturaleza, es el protagonista del programa, una actividad que cada año es más demandada. Una de las rutas más comunes y que prácticamente a diario se realiza, pero a título personal o en compañía de grupos reducidos, es la marcha urbana por el bulevar Ciudad de Vícar (espacio de senderismo urbano en Eurorando

2011), que se desarrollará el próximo miércoles 26 de octubre a lo largo de sus cuatro kilómetros. Para el mes de noviembre hay previsto dos citas más de senderismo. La primera tendrá lugar el 9 de noviembre (La Fabriquilla - Cabo de Gata) y la otra el día 30 (El Alquíán - Costa Cabaña). El año se cerrará el 21 de diciembre con una ruta urbana en Almerimar (Urbanización - Puerto Deportivo). Pasadas las fechas navideñas, para el 18 de enero de 2011 se ha programado la ruta senderista de la Vía Verde - Puerto de Aguadulce, que dará paso a las salidas del mes de febrero. Una urbana

que discurrirá entre Nueva Almería y Parque Nicolás Salmerón y Fortaleza Guardias Viejas - Balerna.

En marzo se hará un alto en el camino (nunca mejor dicho) y se dará protagonismo a la petanca, práctica deportiva más realizada en todos los puntos del municipio por el colectivo de mayores. El campeonato se realizarán los días 7, 14 y 21 en tres pistas diferentes, en la del parque de Las Cabañuelas, Parque del Olivo de Puebla de Vícar y Parque del Agua de La Gangosa. Para esta nueva temporada las citas de senderismo tendrán su punto y final con la ruta Santa Cruz de Marchena - Alboloduy el 11 de abril.

Las tres últimas fechas y actividades de las Olimpiadas de Mayores se celebrarán en abril, concretamente el día 25 con una jornada de convivencia en el Parque Periurbano y Merendero del municipio de Pechina, y en mayo con las actividades acuáticas en la Piscina Municipal de Las Cabañuelas. Finalmente, participantes, familiares y amigos celebrarán la clausura de esta sexta edición.

Los monitores y propios/as participantes, esperan al menos igualar el nivel de participación en las distintas actividades programadas en la pasada edición, que en su conjunto superaron las 700 personas que se animaron a formar parte de esta iniciativa que al mismo tiempo de fomentar la convivencia, consigue movilizar al colectivo de mayores para hacer deporte que repercute en su salud. En cuanto a la celebración de las actividades, se espera que la climatología al menos respete los días de desarrollo de rutas senderistas tanto de naturaleza como urbana, Aunque en caso de suspender alguna de ellas, la organización buscaría o intentaría buscar fechas disponibles para que finalmente se celebrasen.



La Olimpiada de Mayores cumple su sexta edición y sigue desarrollando sus dos grandes fuertes, la convivencia y fomentar el deporte. :: v. b.

## Mayores, ejemplo de participación y fomento del antioxidamiento físico

:: V. B.

**VÍCAR.** La Olimpiada de Mayores ha crecido con el paso de los años tanto en el número de actividades ofertadas como en participante. Una iniciativa pensada y diseñada para la práctica de nuestros mayores y que tras la concesión de Premio Progreso de Andalucía 2008-2009, se ha convertido en todo un referente para toda la comunidad autónoma y de ahí que tenga una especial importancia para su consolidación como tal.

La olimpiada de Mayores fomenta la convivencia, el contacto con la naturaleza y una práctica del de-

porte dentro de una actividad de ocio dinámica y activa. Además de generar una forma de estar, practicar y dar contenido al ocio de cada día. En definitiva generar hábitos y costumbres entre nuestros mayores para una vida más saludable.

Este programa municipal que obtuvo en 2009 el Premio Progreso de la Fundación para el Desarrollo de los Pueblos de Andalucía y la Federación Andaluza de Municipios y Provincias, ha superado los resultados de las cuatro ediciones anteriores y ha permitido disfrutar a los miembros de este importante colectivo de una docena de iniciati-

vas de ocio activo, todas ellas gratuitas.

El colectivo de mayores del municipio de Vícar con el paso de los años ha demostrado en otras actividades culturales y sociales que se celebran al cabo del año en el municipio de Vícar, ser de los sectores de población más participativos. Esto ha hecho nada más que comenzar, se activa la ilusión de salir de la rutina y dando ejemplo a los más jóvenes que a veces nos quedamos oxidados por falta de movimiento físico y pendientes de otras actividades de entretenimiento de las nuevas tecnologías.



Haciendo ejercicio tras una ruta senderista, en Laujar. :: v. b.