



Valladolid, 24 de junio de 2026.

Estimados/as Amigos/as:

Nos ponemos en contacto para informaros de una actividad que se va a desarrollar en las instalaciones multiaventuras “La Roca” en Palencia, el próximo **16 de septiembre**.

Esta actividad, “Activate”, es un proyecto que organiza la Fundación “Eusebio Sacristán” con el objetivo de promover la práctica regular de actividad física y deportiva entre personas mayores de a través de modalidades adaptadas como el fútbol andando, la orientación, Actividades Multiaventura o el nordic walking, favoreciendo a su vez la socialización y el envejecimiento activo en comunidad.

Los destinatarios de la actividad son personas mayores de 60 años, y consistirá en una jornada de un día en las instalaciones “La Roca Multiaventura”, en Palencia, para un máximo de 50 personas.

Se trasladará en autocar gratuito a los participantes. Se dividirá el grupo en grupos más pequeños que rotaran por las actividades, y al finalizar la jornada, hayan podido probar todas las actividades.

La inscripción se podrá hacer entre el 1 y el 30 de julio, enviando por whatsapp o correo electrónico a la Federación el formulario de inscripción que adjuntamos. Las plazas serán por sorteo, cuando haya más de 50 personas inscritas. Si no fuese así, los apuntados tendrán plaza.

Programa:

- Salida de Valladolid.
- 10:15-30 h llegada La Roca.
- 10:30-45h Bienvenida y explicación del programa y jornada. División por grupos. Desayuno/ Almuerzo saludable colectivo.
- 11:30 inicio actividad 1 (grupos 16-18 pax).
- 12:15 actividad 2 (grupos 16-18 pax).
- 13:00 actividad 3 (grupos 16-18 pax.).
- 14:00 comida (la aporta el participante, ver lista de restaurantes si lo desea).
- 15:30 orientación (Todos juntos).
- 16:30 evaluación/encuesta.
- 17:00 Vuelta a casa.

Actividades a realizar: Fútbol andando, Nordic Walking, Actividad multiaventura La Roca (puentes aéreos y tirolinas o tiro con arco) y Orientación.

Restaurantes cercanos:

- **Casa Marisa** 979103010. Llamar con antelación. El menú son unos 13-15€
- **Bar de Aupasa** 666660908 . Llamar con antelación. El menú 13-15€
- **Café de Olimpia** 979816796. Llamar con antelación. Pocas mesas para comer. Tiene plato del día (+-15€) y luego tiene hamburguesas, sandwich, bocadillos, raciones (**está lejos**)

Os adjuntamos el cartel con la información y el formulario para inscripciones.

Sin otro particular, un cordial saludo.

Adela Cabezas Mayo
Presidenta

