



Un hombre se ejercita en una instalación biosaludable.

AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

Organizan una nueva edición del programa de terapia ocupacional

REDACCIÓN

El Ayuntamiento de Salamanca pondrá en marcha una nueva edición del programa *Terapia Ocupacional* destinado a las personas mayores (pensionistas con 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca).

El ejercicio físico adaptado y las actividades ocupacionales desempeñan un importante papel en el contexto del autocuidado y del mantenimiento de hábitos saludables en tanto en cuanto, su práctica puede suponer un beneficio en la mejora del estado de salud, el mantenimiento y la independencia de las personas mayores. Hay que añadir la posible contribución que, la realización de ciertas actividades específicas de revitalización, que aborden aspectos específicos de las personas mayores, aportan al mantenimiento de una mayor

calidad de vida. Por ello el Ayuntamiento, y en colaboración con la Usal, desarrolla este programa cuyo objetivo es mejorar habilidades y capacidades de las personas mayores a través de actividades lúdicas cotidianas y de autocuidado personal.

El programa consta de doce sesiones de 55 minutos. Entre algunos de los temas que se tratarán en las mismas se encuentra el envejecimiento, atención y concentración, lenguaje, fortalecimiento de elementos motrices, coordinación y equilibrio, relajación y entrenamiento cognitivo.

Las personas mayores interesadas en participar deben formalizar la inscripción en el Centro Municipal de Mayores Tierra Charra o en el Centro Municipal de Mayores Juan de la Fuente, 1 antes del 10 de febrero (incluido). Es imprescindible presentar el carné municipal de mayores. ||