



## ■ DIRIGIDO A LOS MAYORES

# Abierto el plazo de inscripción para el programa de Revitalización Geriátrica

L.G.

Los mayores de Salamanca ya pueden inscribirse en el programa de "Revitalización Geriátrica", con el que se pretende promover hábitos saludables a través de la práctica de ejercicio físico moderado, adaptado a las necesidades de las personas mayores y dirigido por fisioterapeutas.

Esta iniciativa municipal se enmarca dentro de las actividades que se desarrollan desde la Concejalía de Mayores con el objetivo de promover un envejecimiento activo entre la población con 60 o más años. El programa se desarrollará, en los centros municipales de mayores, y las inscripciones deben formalizarse bien en el Centro Municipal Juan de la Fuente, o bien en el

centro municipal Tierra Charrúa, hasta el próximo 1 de junio en horario de 9 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.

Asimismo, el Ayuntamiento de Salamanca también tiene abierto el plazo para el Programa Municipal de Fisioterapia Específica 2012 para personas mayores, en colaboración con la Escuela de Fisioterapia, de la Universidad de Salamanca. Con esta actividad se pretende prevenir posibles trastornos de salud a través de la práctica de ejercicios concretos de fisioterapia en dos modalidades: Programa de Ventilación (para mejorar la capacidad respiratoria) y Programa de Refuerzo del Suelo Pélvico (para evitar entre otros la pérdida de orina).