



## Abierto el plazo para los programas de revitalización geriátrica y fisioterapia

### REDACCIÓN / WORD

**SALAMANCA.** El Ayuntamiento de Salamanca abrió ayer el plazo para inscribirse en el programa de revitalización geriátrica dirigido a las personas mayores y con el que se pretende contribuir a mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia, todo ello a través de la práctica de ejercicio físico moderado, adaptado a las necesidades de los mayores y dirigido por fisioterapeutas. El programa se desarrollará en los centros municipales de mayores. Las inscripciones deben formalizarse bien en el Centro Municipal Juan de la Fuente o bien en el centro municipal Tierra Charra hasta el próximo 28 de mayo de 9 a 14 horas y de 16 a 20 horas de lunes a viernes.

### Prevención

Asimismo, el Ayuntamiento también tiene abierto el plazo para el programa municipal de reeducación muscular en fisioterapia para personas mayores.

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. Cada modalidad se desarrolla aproximadamente en 20 sesiones de entrenamiento de 45 minutos de duración cada una. El plazo de inscripción concluye también el 28 de mayo y puede formalizarse en cualquiera de los dos centros municipales.

Ambas iniciativas se realizan en colaboración con la Universidad de Salamanca, a través de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia.