



Un nuevo programa municipal pretende mejorar el sentido del equilibrio en los mayores

Se han organizado 24 sesiones de 55 minutos que se desarrollarán semanalmente en los centros Juan de la Fuente y Tierra Charra

REDACCIÓN / WORD

SALAMANCA. El Ayuntamiento de Salamanca ha organizado un nuevo programa de actividad física dirigido a mejorar el sentido del equilibrio de las personas mayores, que se enmarca dentro del convenio de colaboración firmado por el Consistorio con la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca.

Este programa del Consistorio salmantino que se desarrollará en dos centros de mayores de titularidad municipal está «especialmente indicado para personas que no realicen actividad física de otro tipo, que tengan historial de caídas o tendencia a tropezarse frecuentemente, que tengan sensación de inestabilidad y les cueste mantener el equilibrio y que noten mayor dificultad

o torpeza a la hora de realizar sus actividades de la vida diaria», según informaron ayer fuentes del Ayuntamiento salmantino a través de un comunicado

En total, el programa contempla un total de 24 sesiones de 55 minutos en los centros municipales de mayores Juan de la Fuente o Tierra Charra, con periodicidad semanal. Y en las mismas se harán ejercicios sentados y de pie, y de fuerza y re-

sistencia muscular especialmente pensado para este colectivo.

En concreto, la organización llevará a cabo una evaluación inicial a los participantes antes de comenzar el desarrollo de las sesiones de actividad física y el programa comenzará a realizarse el 7 de noviembre y finalizará el 5 de junio del próximo año.

Inscripciones

El plazo de inscripción ya está abierto y se extenderá hasta el 21 de octubre. Los interesados pueden apuntarse en ambos centros municipales y tendrán que presentar el carné municipal de mayores.

Para poder beneficiarse del mismo es necesario tener 60 o más años y no padecer ninguna patología o enfermedad diagnosticada que afecte especialmente al sentido del equilibrio.

El Ayuntamiento salmantino asignará las plazas y grupos en cada centro municipales de mayores en los que se celebren las sesiones mediante un sorteo público, que tendrá lugar el 27 de octubre, a las 10:00 horas.

LOS DETALLES

► **Fechas.** El programa comenzará a realizarse el 7 de noviembre y finalizará el 5 de junio del próximo año.

► **Inscripción.** El plazo de inscripción ya está abierto y se extenderá hasta el 21 de octubre. El día 27 tendrá lugar el sorteo de plazas.

► **Centros.** Hay programadas 24 sesiones de 55 minutos en los centros municipales de mayores Juan de la Fuente o Tierra Charra.