



El Consistorio lanza un programa inédito para que los mayores mejoren su sentido del equilibrio

El plazo de inscripción se extenderá hasta el 21 de octubre ■ Lo imparte la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad

M.D. | SALAMANCA

El Ayuntamiento de Salamanca ha decidido complementar la preparación física de las personas mayores de la ciudad con una nueva actividad, que nunca había sido impartida hasta la fecha, y que estará encaminada a mejorar el sentido del equilibrio. El Consistorio ya ha abierto el periodo para inscribirse, que se alargará hasta el próximo 21 de octubre.

La propuesta, inédita hasta ahora en la programación que el Ayuntamiento diseña para los mayores, se encuadra dentro del convenio de colaboración que tiene firmado con la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. Esta institución será la encargada de diseñar y supervisar la actividad, destinada a los salmantinos que no realizan ejercicio físico de manera habitual, que muestran síntomas de cierta torpeza

en sus desplazamientos, problemas de equilibrio o inestabilidad o que presentan un historial de caídas.

El Consistorio prevé la realización de 24 sesiones con una duración de 55 minutos. La primera de ellas se celebrará el próximo 7 de noviembre y la última el 5 de junio. El nuevo programa mezclará una variedad de ejercicios que los mayores realizarán sentados y de pie, además de otros dirigidos a trabajar la resistencia muscular. No obstante, siempre antes de cada sesión se eva-

luará a los participantes para conocer que tipo de desempeño pueden ejercer.

Los centros municipales para mayores Juan de la Fuente, en el centro, y Tierra Charra, en el barrio Garrido, acogerán la nueva actividad. En estos mismos centros los interesados podrán inscribirse hasta el próximo 21 de octubre presentando el carné municipal de mayores. Los requisitos para poder acceder a una de las plazas son contar con 60 años o más y no padecer ninguna enfermedad o problema de salud que les impida realizar los ejercicios.

En caso de que las solicitudes superen el número de plazas ofertadas, el Ayuntamiento realizará un sorteo público el 27 de octubre a las 10 de la mañana. Ese mismo día también quedará definida la asignación de grupos en función de las peticiones de los participantes.

■ La nueva actividad consistirá en ejercicios que se harán sentados y de pie, así como otros de resistencia muscular