El Norte de Castilla (Ed. Salamanca) 15/02/17
Valladolid
Prensa: Diaria
Tirada: 1.092 Ejemplares
Difusión: 592 Ejemplares
Cód: 108424200
Página: 4
Sección: LOCAL Valor: 181,00 € Área (cm2): 88,5 Ocupación: 9,24 % Documento: 1/1 Autor: :: REDACCIÓN / WORD SALAMANCA. El Ayunta Núm. Lectores: 2368

Cursos para mejorar las habilidades y capacidades de las personas mayores

:: REDACCIÓN / WORD

SALAMANCA. El Ayuntamiento de Salamanca, en colaboración con la Universidad de Salamanca, ha puesto en marcha una nueva edición de los programas Terapia Ocupacional y Prevención de Caídas destinados a las personas mayores –pensionistas con 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca–.

La propuesta de Terapia Ocupacional persigue mejorar habilidades y capacidades de las personas mayores a través de actividades lúdicas cotidianas y de autocuidado personal. El programa consta de 20 sesiones de 50 minutos de duración. Entre algunos de los temas que se tratarán en las mismas se encuentran los ejercicios para prevenir la artritis y artrosis, para estimular y mantener las capacidades cognitivas (memoria, atención, concentración y razonamiento) y para el control postural.

Respecto al de Prevención de Caídas, el Ayuntamiento pretende ayudar a las personas mayores a identificar los elementos que influyen en las caídas y en su prevención, así como enseñarles ejercicios útiles asociados a la prevención de las mismas. Cuenta también con 20 sesiones de cincuenta minutos cada una.

Ambas propuestas se llevarán a cabo entre los meses marzo y mayo. Las personas mayores interesadas en participar en ambos programas, deben formalizar la inscripción en el centro municipal de mayores Juan de la Fuente hasta el día 26.