El Norte de Castilla (Ed. Salamanca) 16/05/17
Valladolid
Prensa: Diaria
Tirada: 1.019 Ejemplares
Difusión: 556 Ejemplares
Cód: 110430268
Página: 8
ección: LOCAL Valor: 552,00 € Área (cm2): 246,4 Ocupación: 28,15 % Documento: 1/1 Autor: :: REDACCIÓN / WORD SALAMANCA. El Ayunta Núm. Lectores: 2224

El Ayuntamiento abre el plazo del programa de Revitalización

Los mayores también pueden inscribirse en la reeducación en fisioterapia para mejorar la capacidad respiratoria o del suelo pélvico

:: REDACCIÓN / WORD

SALAMANCA. El Ayuntamiento de Salamanca abrió ayer el plazo para inscribirse en el programa de Revitalización dirigido a las personas mayores y con el que se pretende contribuir a mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia, a través de la práctica de ejercicio físico moderado y adaptado por fisioterapeutas.

Esta iniciativa se enmarca dentro de las actividades que desarrolla el Ayuntamiento con el objetivo de promover un envejecimiento activo entre la población con 60 o más años, según ha informado el Consistorio.

El programa consta de tres partes: una revisión inicial, obligatoria para iniciar el mismo, una segunda centrada en la realización de ejercicios que se extiende a lo largo de ocho meses, con una participación mínima exigida, y una revisión final.

Esta propuesta tendrán lugar en los centros municipales de mayores y las inscripciones pueden formalizarse bien en el Centro Municipal Juan de la Fuente, en la calle Juan de la Fuente, 1, o bien en el centro municipal Tierra Charra de la avenida Los Cedros 45, hasta el próximo 26 de mayo.

El programa consta de una revisión inicial obligatoria para los participantes

Los interesados en ambas iniciativas pueden inscribirse hasta el 26 de mayo

Asimismo, el Consistorio abrió ió también 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.

Concretamente, el Consistorio ofrece dos modalidades. Una es la del Programa de Ventilación, para mejorar la capacidad respiratoria, y la otra es la del Programa de Refuerzo del Suelo Pélvico, para evitar entre otros la pérdida de orina tanto en hombres como en mujeres.

Cada modalidad se desarrollará aproximadamente en 20 sesiones de entrenamiento de 45 minutos de duración cada una. En este caso, el plazo de inscripción concluye también el 26 de mayo y puede formalizarse en cualquiera de los dos centros municipales de mayores, en horario de 9:00 a 14.:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Colaboración de la USAL

Ambas iniciativas se realizarán en colaboración con la Universidad de Salamanca, a través de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia, y están dirigidas a pensionistas y desempleados de 60 o más años empadronados en la ciudad de Salamanca.

Para la adjudicación de plazas, en el caso de que se supere el número máximo, la organización llevará a cabo un sorteo, que tendrá lugar el 30 de junio. El listado de admitidos se publicará en los centros Juan de la Fuente y Tierra Charra.

Con estas dos iniciativas, el Consistorio busca ofrecer a los mayores iniciativas que mejoren su calidad de vida, aportando cuestiones relacionadas con su salud, como el caso del ejercicio y la fisioterapia.