



El Consistorio pone en marcha nuevos programas para las personas mayores

El plazo para participar en dos iniciativas de ejercicio físico terapéutico se abre hoy en los centros Juan de la Fuente y Tierra Charra

REDACCIÓN/ WORD

SALAMANCA. El Ayuntamiento de Salamanca promueve el ejercicio físico terapéutico para personas mayores con dos nuevos programas de mejora del equilibrio y reeducación muscular, en las modalidades de fortalecimiento de suelo pélvico y ventilación. Ambos se llevan dentro del convenio de colaboración que el Consistorio mantiene

con la Universidad de Salamanca a través de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia.

El programa de mejora del equilibrio tiene como destinatarios a personas de 70 o más años con carné municipal de mayores sin patologías o enfermedades diagnosticadas que afecten especialmente a este sentido. Se llevará a cabo en el Centro de Mayores Tierra Charra los martes y jueves de 10:30 a 11:20 horas y los lunes y miércoles de 12:00 a 12:50 horas, mientras que en el centro de mayores Juan de la Fuente tendrá lugar los lunes y viernes de 11:30 a 12:20 horas y los martes y jueves de 12:00 a 12:50 horas.

Está especialmente indicado para personas mayores que no puedan



Personas mayores practicando ejercicio físico. :: LAYA

realizar 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, o que noten mayor dificultad o torpeza a la hora de realizar sus ac-

tividades de la vida diaria.

Para participar es imprescindible la realización de una evaluación inicial, que deberá tener carácter positivo, para poder realizar la actividad. Además, esta actividad es incompatible con la actividad municipal de

Revitalización Geriátrica.

El programa de reeducación muscular tiene dos modalidades: fortalecimiento del suelo pélvico y ventilación. En concreto, se pretende prevenir posibles trastornos de salud a través de la práctica de ejercicios concretos de fisioterapia. Para ventilación, las actividades desarrolladas mejoran la capacidad respiratoria, mientras que para el refuerzo del suelo pélvico las actividades fomentan la toma de conciencia sobre el tono muscular y mejoran la contracción. Se desarrollará en los centros Juan de la Fuente los martes y Tierra Charra los miércoles, el grupo de suelo pélvico de 10:00 a 10:50 horas y el grupo de ventilación de 11:00 a 11:50 horas.

El plazo de inscripción se abre hoy, lunes, y finaliza el próximo día 27 en los centros Juan de la Fuente (calle Juan de la Fuente, 1, teléfono 923 21 40 12) y Tierra Charra (avenida de Los Cedros, 45, teléfono 923 24 28 07), de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas. La asignación se hará mediante sorteo público.