

REALIZACIÓN

Se desarrollará en los Centros Municipales de Mayores **“Juan de la Fuente”** y **“Tierra Charra”** durante los meses de Septiembre a Junio del año siguiente.

En el Centro Municipal de Mayores **“Juan de la Fuente”** los lunes, martes y jueves, en horario de mañana, en sesiones de 50 minutos de duración.



En el Centro Municipal de Mayores **“Tierra Charra”** los lunes, miércoles y viernes, en horario de mañana, en sesiones de 50 minutos.

Para más información:

Centro Municipal de Mayores
“Juan de la Fuente”
C/ Juan de la Fuente, 1.
Teléfono 923 21 40 12

Centro Municipal de Mayores
“Tierra Charra”
Avda. Los Cedros, 45
Teléfono 923 24 28 07

Horario :

*De 9 a 14 horas y de 16 a 20 horas,
de Lunes a Viernes, excepto festivos*



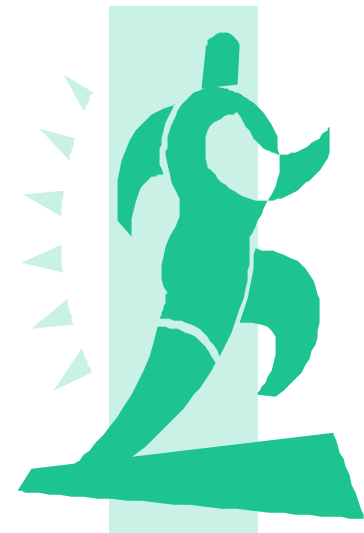
Ayuntamiento de Salamanca



Universidad de Salamanca
Escuela Universitaria de
Enfermería y Fisioterapia



REVITALIZACION GERIATRICA



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores

REVITALIZACION GERIATRICA

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca, en colaboración con la Universidad de Salamanca a través de la Escuela Universitaria de Fisioterapia, realizan un Programa de Revitalización Geriátrica, con objeto de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

El Programa consiste en la realización de ejercicio físico moderado, adaptado a las personas mayores y dirigido por fisioterapeutas.

DESTINATARIOS

Pensionistas de 60 o más años empadronados/as en el Municipio de Salamanca. Estas condiciones son acreditadas a través del Carné Municipal de Mayores.



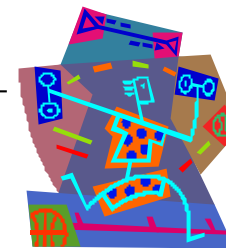
OBJETIVOS

Mantener un grado óptimo de movilidad durante el mayor tiempo posible, en las personas mayores participantes.
Prevenir problemas degenerativos en las personas mayores participantes.

DESARROLLO

El programa consta de tres partes bien diferenciadas:

1.- Revisión Inicial. Obligatoria para participar en el programa.



2.- Realización de un programa de entrenamiento: ejercicio físico suave que se extiende a lo largo de ocho meses.

3.- Revisión Final. Obligatoria. Las personas que participen en esta revisión tendrán prioridad en el sorteo efectuado para acceder a la actividad en el curso siguiente.

