

Plazo y lugar de solicitud

Del **10 al 21** de junio de 2019

En los Centros Municipales de Mayores:

**Juan de la Fuente
Tierra Charra.**

Junto a la solicitud deberán presentar fotocopia del **Carné Municipal de Mayores.**

Adjudicación de Plazas

Mediante Sorteo público que se celebrará el día **4 de julio de 2019**

10,10 horas en el **C. M. de M. Juan de la Fuente.**

12,10 horas en el **C. M. de M. Tierra Charra.**

Información

Centro Municipal de Mayores Tierra Charra

Avda. Los Cedros nº 45.

Tel. 923 242 807

Centro Municipal de Mayores Juan de la Fuente

C/ Juan de la Fuente, 1

Tel. 923 214 012



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



Ayuntamiento de Salamanca

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Control postural y adaptaciones en el entorno.

Curso 2019-20

**CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES
JUAN DE LA FUENTE
TIERRA CHARRA**



CURSO 2019-20

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con la Universidad de Salamanca desarrolla para las personas mayores, un Programa de prevención de caídas, control postural y cambios en el entorno.



Dirigido

Personas 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca en posesión del Carné Municipal de Mayores.

Objetivos

Identificar los elementos que influyen en las caídas y en su prevención.

Entrenar ejercicios útiles asociados a la prevención de caídas en las personas mayores.

Desarrollo

El Taller se desarrollará en **sesiones de cincuenta minutos** de duración cada una.

Tendrá lugar en el Centro Municipal de Mayores en el que haya solicitado, según los horarios indicados.

Calendario y horario

Centro Juan de la Fuente

Los lunes a las 10:10

Comenzará el lunes 7 de octubre de 2019 finalizando la última semana de mayo de 2020

Centro Tierra Charra

Los miércoles a las 9:00

La Actividad dará comienzo el 2 de octubre y finalizará la última semana de mayo de 2020

Contenidos

A.- Caídas, factores de riesgo, y problemas asociados a las caídas en las personas adultas. Síndrome de Inmovilidad.

B.-Ejercicios prácticos: equilibrio, coordinación y reeducación postural.

C.- Adaptaciones en el Entorno: adaptaciones en el hogar, adaptaciones ambientales.