

SOLICITUDES

Del 16 al 27 de septiembre al de 2019 (ambos incluidos) en cualquiera de estos centros.

Deberá presentar su solicitud en el Centro en el que desee asistir:

**Centro M.de Mayores
Juan de la Fuente**

**Centro M. de Mayores
Tierra Charra**

Junto a la solicitud deberá presentarse una fotocopia del Carné Municipal de Mayores.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Se realizará mediante **sorteo público**, que se celebrará el día **4 de octubre de 2019 a las 10:00 horas** en el Centro Juan de la Fuente y **a las 12:00 horas** en Centro Tierra Charra.

El **listado de admitidos** se publicará en los Centros Municipales de Mayores *Juan de la Fuente* y *Tierra Charra*, en el centro que corresponda.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**Centro Municipal de Mayores
Juan de la Fuente**

C/ Juan de la Fuente nº 1

Teléfono 923 21 40 12

**Centro Municipal de Mayores
Tierra Charra**

Avda. Los Cedros nº 45.

Teléfono 923 24 28 07

Horario:

de 9,00 a 14,00 horas y

de 16,00 a 20,00 horas.



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA**
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



REEDUCACIÓN MUSCULAR EN FISIOTERAPIA CURSO 2019-20



VENTILACIÓN

**REFUERZO DEL
SUELO PÉLVICO**



**Ayuntamiento
de Salamanca**

REEDUCACIÓN MUSCULAR EN FISIOTERAPIA



Promovido por la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con la Universidad de Salamanca a través de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia.



Se pretende prevenir posibles trastornos de salud a través de la práctica de ejercicios concretos de fisioterapia, en dos modalidades concretas:

Ventilación

Las actividades desarrolladas mejoran la capacidad respiratoria y promueven la sensibilización sobre la importancia de una adecuada ventilación.

Refuerzo del Suelo Pélvico

Las actividades desarrolladas fomentan la toma de conciencia sobre el tono muscular del suelo pélvico y mejoran la contracción de esa musculatura para evitar, entre otros, las pérdidas de orina tanto en hombres como en mujeres.

Desarrollo del Programa

Cada modalidad, se desarrolla en sesiones de **50** minutos de duración cada una, entre **noviembre del 2019 y mayo del 2020.**

Las sesiones se realizarán en los Centros Municipales de Mayores:

Juan de la Fuente, los martes

Tierra Charra, los miércoles

Grupo Suelo Pélvico: 10,00 a 10,50 h.

Grupo Ventilación: 11,00 a 11,50 h.

El programa **se inicia y finaliza con una evaluación** de las capacidades físicas relacionadas con la modalidad elegida, que será realizada por la Universidad de Salamanca.

Las fechas de la **evaluación inicial** se indicarán en las listas posteriores al sorteo.