

Plazo y lugar de solicitud

Del **15 al 25** de octubre de 2021

En los Centros Municipales de Mayores:

**Juan de la Fuente
Tierra Charra.**

Junto a la solicitud deberán presentar fotocopia del D.N.I.

Adjudicación de Plazas

Mediante Sorteo público que se celebrará el día **3 de noviembre de 2021**

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 y Solicitudes

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



UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



800 AÑOS
1218 - 2018



Ayuntamiento de Salamanca

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Control postural y adaptaciones en el entorno.

Curso 2021-2022

Colaboración con la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la USAL



CURSO 2021-22

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 de 60 o más años pensionistas o desempleadas, empadronadas en la Ciudad de Salamanca

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 cada centro en **sesiones** de **cinuenta minutos** de duración.

Calendario y horario

Centro Juan de la Fuente

Los lunes a las 10:10

Comenzará el mes de noviembre de 2021 finalizando el mes de mayo de 2022

Centro Tierra Charra

Los miércoles a las 9:00

La Actividad dará comienzo el mes de noviembre de 2021 y finalizará el mes de mayo de 2022

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.