

actividades de ejercicio físico

La importancia del bienestar físico en las personas mayores es uno de los ejes del envejecimiento activo. El mantenimiento en competencias motoras afecta al desarrollo fisiológico, social y mental de las personas, de ahí la importancia de su práctica y el mantenimiento de su hábito.

NIVELES PARA SU PRÁCTICA:

El diseño de las actividades de ejercicio físico dirigido a personas mayores se ajusta a los diversos condicionantes de estas, tanto en su nivel de intensidad e impacto, como en el empleo de recursos, apoyos y adaptaciones necesarias para su práctica.

***se seleccionará un solo nivel**

Ejercicios para el mantenimiento físico del aparato locomotor: flexibilidad, movilidad y resistencia.

Gimnasia Fuerte

Ejercicio dirigido a personas que gocen de un buen estado de salud y no presenten limitaciones para su práctica.

Gimnasia Suave

Ejercicios de menor intensidad, indicados para aquellas personas que no puedan realizar ejercicios intensos.

yoga

Ejecución de posturas combinadas con ejercicios de relajación y respiración. Requiere una competencia motriz media, equilibrio, coordinación y ausencia de dolor.

yoga suave

Práctica del yoga adecuada para personas con mayor dificultad articular y motora. Se emplean adaptaciones y apoyos para su ejecución.

psicomotricidad

Actividad física que desarrolla aspectos motores para el mantenimiento físico general, incidiendo en la movilidad, orientación, equilibrio, coordinación y flexibilidad. Indicado para aquellas personas que requieran ejercicios de intensidad baja o suave.

psicomotricidad suave

Ejercicio adecuado para personas con 80 años o más y/o con problemas de movilidad. Se realiza con ayuda de recursos y apoyos.

taichi

Ejercicio físico de bajo impacto, de ejecución de rutinas que se realizan de pie, en una consecución de movimientos lentos y fluidos, acompañados de respiración profunda.

cursos formativos y ocupacionales

La oferta de cursos engloba la práctica de competencias y habilidades diversas, ajustadas tanto a los intereses y preferencias de las personas mayores, como a sus características físicas y psicosociales: destrezas manuales y artísticas; equilibrio, movimiento y ritmo; narrativa y creatividad; capacidad intelectual y cognitiva; cultura, tradiciones; habilidades para la comunicación e interacción social en otro idioma, y en general, aquellas capaces de mantener y organizar cuerpo y mente, con un componente socializador e integrador.

• activa la mente

Programa de estimulación y ejercitación de capacidades cognitivas y ejecutivas.

Disponibilidad de seleccionar entre 2 opciones.

Se seleccionará una de ellas.

1 activa la mente I

Entrenamiento cognitivo y desarrollo de las habilidades intelectuales.

2 activa la mente II

Entrenamiento dirigido preferentemente a personas con dificultades cognitivas que precisen de una atención más individualizada.

• arte manual

Técnicas artístico-manuales que desarrollan la creatividad y la destreza manual. Composición y organización de piezas artesanales, funcionales o decorativas.

• bricolaje (en madera)

C.M.M. JUAN DE LA FUENTE

Diseño, planeación y ejecución de trabajos en madera aplicando diferentes técnicas, herramientas y materiales.

• encuadernación y carpentería

Práctica de técnicas de encuadernación artesanal y cartonaje o material de escritorio.

• historia del arte

Recorrido por la historia y evolución de las expresiones artísticas, a través de las épocas, modalidades y técnicas.

• pintura

Práctica de técnicas de dibujo artístico y pintura, tanto para iniciarse, como para avanzar en la práctica de otras más complejas y novedosas.

• restauración (de objetos)

C.M.M. TIERRA CHARRA

Transformar, dar otra vida útil a los objetos, aprendiendo técnicas y mezclas que aplicaremos para recuperarlos. Actividad que promueve la sostenibilidad.

• tradiciones y folklore

Introducción a las costumbres populares, cultura, valores y formas de expresión de Salamanca y su provincia.

cursos formativos y ocupacionales que cuentan con 2 niveles:

1 adecuado para iniciarse en la técnica y temática.

2 adecuado para mejorar la técnica o profundizar en la temática.

***se seleccionará un solo nivel**

• bailes

Práctica, en línea y en pareja, de técnicas y pasos de bailes de salón y ritmos latinos: rumba, salsa, tango, etc.

• inglés

Introducción a un idioma extranjero (lengua inglesa o portuguesa). Dinámicas para escuchar, hablar y comunicarse de forma básica en otra lengua, aplicado a las actividades de la vida diaria. Otra forma de mantener activa su mente, de forma lúdica.

• portugués

actividades de ejercicio físico

- GIMNASIA FUERTE
- GIMNASIA SUAVE
- YOGA
- YOGA SUAVE
- PSICOMOTRICIDAD
- PSICOMOTRICIDAD SUAVE
- TAICHI

Correspondencia con el Bloque 1 en la solicitud.
A seleccionar 1 actividad.

Es obligatorio realizar una **revisión de la capacidad funcional** para participar en las actividades de **Gimnasia fuerte, Gimnasia Suave Y Yoga**, y poder evaluar posibles **contraindicaciones para su práctica y nivel.** El Ayuntamiento de Salamanca llevará a cabo esta revisión en las fechas y lugares que se publicarán en los listados a partir del 10 de diciembre.

cursos formativo ocupacionales

Correspondencia con el Bloque 2 en la solicitud.
A seleccionar un máximo de 2 actividades.

- ACTIVA LA MENTE
- ARTE MANUAL
- BAILE
- BRICOLAJE en madera (C.M.M. JUAN DE LA FUENTE)
- ENCUADERNACIÓN Y CARPETERÍA
- HISTORIA DEL ARTE
- INGLÉS
- PORTUGUÉS
- PINTURA
- RESTAURACIÓN (de objetos) (C.M.M. TIERRA CHARRA)
- TRADICIONES Y FOLKLORE DE SALAMANCA

información e inscripciones

requisitos generales

Tener 60 años o más y ser pensionista o estar en situación de desempleo, y estar empadronado en el municipio de Salamanca.

información solicitudes

En los centros de mayores de gestión municipal Juan de la Fuente y Tierra Charra.

plazos de solicitud e inscripción

Las solicitudes se recogerán y presentarán dentro del periodo **del 28 de octubre al 15 de noviembre de 2024**, en la conserjería de los Centros Municipales de Mayores.

Junto a la solicitud se entregará una fotocopia del DNI.

publicación de Listados y plazas de admitidos

Las plazas y horarios **se adjudicarán por sorteo.** Las listas de admitidos, así como, en su caso, las plazas en reserva, se expondrán en los Centros Municipales de Mayores, **a partir del 10 de diciembre de 2024.**

En las actividades de Gimnasia Fuerte, Gimnasia Suave y Yoga, junto con las listas resultantes del sorteo se publicarán las fechas y lugar de la **REVISIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL** obligatoria para poder participar en estas actividades. Las listas definitivas, se publicarán posteriormente a esta revisión.

CENTROS DE MAYORES DE GESTIÓN MUNICIPAL

JUAN DE LA FUENTE C/ Juan de la Fuente, 1. Tlfno. 923 21 40 12
TIERRA CHARRA Avda. Los Cedros, 45. Tlfno. 923 24 28 07



www.mayores.aytosalamanca.es

envejecimiento activo

PROGRAMA FORMATIVO OCUPACIONAL Y DE EJERCICIO FÍSICO

OFERTA ANUAL 2025

El Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, diseña anualmente una oferta de actividades, diversificada y adaptada, que promueve el Envejecimiento Activo y el pleno desarrollo de las personas mayores de Salamanca. Es una propuesta atenta a las necesidades de las personas mayores más jóvenes, a aquellos que, por su edad o dificultad precisan de prácticas específicas y a aquellas personas que se encuentran en situación de soledad.

actividades de ejercicio físico

- Gimnasia Fuerte
- Gimnasia Suave
- Yoga
- Yoga Suave
- Psicomotricidad
- Psicomotricidad Suave
- Taichi

- Activa la mente
- Arte Manual
- Baile
- Bricolaje en madera
- Historia del arte
- Inglés
- Portugués
- Pintura
- Restauración
- Encuadernación y carpentería
- Tradiciones y folklore de Salamanca

cursos formativo ocupacionales



Centros de Mayores de Gestión Municipal
Juan de la Fuente
Tierra Charra