

información e inscripciones

información solicitudes

En el Centro de Mayores de la zona trastormesina
Paseo César Real de la Riva con Mariano Ares y Sanz

INSCRIPCIONES DESDE EL 7 DE NOVIEMBRE
ADMISIÓN POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN HASTA COMPLETAR PLAZAS

condiciones para la participación:

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

solicitud e inscripción

- Entregar copia del DNI junto a la inscripción.
- La inscripción se podrá realizar para una persona.
- La admisión se realizará por orden de inscripción, hasta agotar las plazas.

actividades a seleccionar:

- Cada persona podrá optar a participar en una actividad.



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores

www.mayores.aytosalamanca.es

envejecimiento activo

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

CURSOS FORMATIVO OCUPACIONALES Y ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES DE MAYORES DE LA ZONA TRASTORMESINA

ACTIVIDADES OFERTADAS HASTA EL 28 DE MARZO DE 2025

INSCRIPCIONES DESDE EL 7 DE NOVIEMBRE

ADMISIÓN POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN HASTA COMPLETAR PLAZAS

Paseo César Real de la Riva con Calle Mariano Ares y Sanz



www.mayores.aytosalamanca.es

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.

01

gimnasia de mantenimiento

Ejercicios para el mantenimiento físico: flexibilidad, movilidad y resistencia. La actividad se adapta a todos los niveles e intensidad requerida por los participantes.

02

yoga

Ejecución de posturas combinadas con ejercicios de relajación y respiración.

cursos formativos y ocupacionales

La oferta de cursos incluye la práctica de capacidad intelectual y cognitiva, destrezas manuales y artísticas y movimiento, equilibrio y ritmo, con un componente socializador e integrador.

01

activa la mente

Programa de estimulación y ejercitación de capacidades intelectuales y cognitivas.

02

arte manual

Técnicas artístico-manuales que desarrollan la creatividad y la destreza manual.

03

bailes de salón

Práctica, en línea y en pareja, de técnicas y pasos de bailes de salón y ritmos latinos.



envejecimiento activo

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

CURSOS FORMATIVO OCUPACIONALES Y ACTIVIDADES DE EJERCICIO FÍSICO

El Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, pone a disposición de la ciudadanía un nuevo Centro Municipal de personas mayores en la zona trastormesina, a fin de promover el envejecimiento activo, incrementando y diversificando la oferta de programas y actividades en nuestra ciudad. Se favorece así, el pleno desarrollo de las personas mayores de Salamanca, su bienestar y calidad de vida.

Desde la Concejalía de Mayores, se pretende desarrollar una propuesta atenta a las necesidades de las personas mayores de Salamanca.

ACTIVIDADES OFERTADAS
HASTA EL 28 DE MARZO DE 2025



INFORMACIÓN

EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:
CMM_ZONA TRASTORMESINA_PASEO CÉSAR REAL DE LA RIVA
CMM_JUAN DE LA FUENTE_ C/ JUAN DE LA FUENTE, 1_TLFNO. 923 21 40 12
CMM_TIERRA CHARRA_AVDA. LOS CEDROS, 45_TLFNO. 923 24 28 07