

PLAZO Y LUGAR DE SOLICITUD

Del **2 al 13 de junio** (ambos incluidos) **en cualquiera de estos tres centros**

Centro Municipal de Mayores Juan de la Fuente.

Centro Municipal de Mayores Tierra Charra.

Centro Municipal de Mayores Trastornes

ADJUDICACIÓN PROVISIONAL DE PLAZAS

Mediante sorteo con ordenador

Las listas resultantes serán publicadas en los centros Municipales de Mayores a partir del 30 de junio.

En las actividades que requieren revisión inicial, junto con las listas se publicará el calendario y lugar de la evaluación inicial.

Una vez realizada la evaluación inicial, se publicarán las listas definitivas. **Con los listados definitivos se publicará la fecha de inicio de las actividades.**

Es necesario ser declarado APTO para poder participar tanto admitido como para poder optar como reserva.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

Juan de la Fuente
C/ Juan de la Fuente, 1.
Teléfono 923 21 40 12

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

Tierra Charra
Avda. Los Cedros, 45
Teléfono 923 24 28 07

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

Trastornes
Pº César Real de la Riva, 58,
(esquina con Mariano Ares y Sanz).
Teléfono 923 27 78 03



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores



VNIVERSIDAD
DSALAMANCA
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

Centros de Mayores de Gestión Municipal.

ACTIVIDADES DE:

- * REVITALIZACIÓN
- * REEDUCACIÓN MUSCULAR:
 - ◇ Suelo Pélvico
 - ◇ Ventilación
- * MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS
- * TERAPIA OCUPACIONAL APLICADA A LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Colaboración con la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la USAL.



Curso 2025-2026

La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con la Universidad de Salamanca, a través de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia, realiza un Programa de Fisioterapia Preventiva para personas mayores. Integrado por diversas actividades comprendidas dentro de lo que se denominan técnicas de fisioterapia preventiva y que se aplican a las personas mayores sin patologías invalidantes, utilizando estas técnicas para retrasar lo más posible, la aparición de dichas patologías.

OBJETIVOS

Retrasar la aparición de cambios físicos asociados al envejecimiento y la disminución de capacidades funcionales.

Prevenir problemas degenerativos en las personas mayores.

Mejorar la calidad de vida de este colectivo.

DIRIGIDO a personas con 60 ó más años, que sean pensionistas o en situación de desempleo, y estén empadronadas en el municipio de Salamanca.

ACTIVIDAD DE REVITALIZACIÓN

El desarrollo consta de:

- 1.- **Evaluación inicial**, obligatoria para iniciar el programa, realizada por el equipo de fisioterapeutas.
- 2.- **Realización de un programa** de ejercicio físico terapéutico, con una participación mínima exigida. Tres sesiones grupales semanales de cincuenta minutos de duración.
- 3.- **Evaluación Final**, obligatoria para considerar el programa completado.

Esta actividad es incompatible con la actividad de Equilibrio.

ACTIVIDADES DE REEDUCACIÓN MUSCULAR

Modalidad: FORTALECIMIENTO DE 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.

Modalidad: MEJORA DE LA VENTILACIÓN

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

Ambas modalidades constan de una evaluación inicial de las capacidades físicas relacionadas con la modalidad, una **sesión grupal semanal de cincuenta minutos** y la realización de **una sesión de evaluación final**. Las evaluaciones están a cargo del equipo de fisioterapeutas de la Universidad de Salamanca.

Estas modalidades son incompatibles entre sí

ACTIVIDAD DE MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

ACTIVIDAD ESPECIALMENTE INDICADA PARA:

- Personas mayores que no puedan realizar actividad física de otro tipo.
- Personas mayores que tengan historial de caídas o tendencia a tropezarse frecuentemente.
- Personas mayores que tengan sensación de inestabilidad y les cueste mantener el equilibrio.
- Personas mayores que noten mayor dificultad o torpeza a la hora de realizar sus actividades de la vida diaria.

Se desarrolla siguiendo la siguiente organización:

1.- Evaluación inicial, antes de iniciar programa. Imprescindible para la realización de la actividad.

2.- Desarrollo de las sesiones, dos sesiones semanales de 50 minutos cada una que incluirán:

Sesiones de actividad física. Ejercicios sentados y de pie, así como ejercicios de fuerza y resistencia muscular.

Sesiones informativas. Riesgos de las caídas y las precauciones y adaptaciones en el entorno que han de tenerse en cuenta por parte de la persona mayor.

3.- Evaluación final. Que se realizará al finalizar las sesiones de actividad física.

ACTIVIDAD DE TERAPIA OCUPACIONAL APLICADA A LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Una **sesión semanal de cincuenta minutos**. **Contenidos**, desde la Terapia Ocupacional: *Memoria y edad, prevención para la vida diaria: Pérdida de memoria asociada a la edad. Señales de alerta. Consejos y Estrategias para mejorar la memoria.*

DESARROLLO

- **Valoración inicial.**
- **Ejercicios para estimular y mantener las capacidades cognitivas:** memoria, atención, concentración, razonamiento.
- **Valoración final.**