

## 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.

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.

### Gimnasia de mantenimiento

Ejercicios para el mantenimiento físico del aparato locomotor: flexibilidad, movilidad y resistencia. La actividad aplica una intensidad media durante su desarrollo.

### 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.

### yoga

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

### 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; creatividad y destreza artística y manual; 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.

Se seleccionará una entre las dos opciones disponibles:

1

#### activa la mente I

Entrenamiento cognitivo y desarrollo de las habilidades intelectuales, dirigido a personas que **no presenten dificultades cognitivas**.

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)

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

- encuadernación y carpentería

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

- tradiciones y folklore

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

- pintura

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

- bailes

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

- inglés para la vida diaria

Introducción a un idioma extranjero. 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.

# actividades de ejercicio físico

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

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
- PSICOMOTRICIDAD
- YOGA
- TAICHI



# 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
- ENCUADERNACIÓN Y CARPETERÍA
- INGLÉS para la vida diaria
- PINTURA
- TRADICIONES Y FOLKLORE DE SALAMANCA



# información e inscripciones

- requisitos generales** Personas empadronadas en Salamanca, con 60 años o más, pensionistas o en situación de desempleo.
- solicitudes** En el propio Centro Municipal de Mayores Trastormes.
- plazos de solicitud e inscripción** Las solicitudes se recogerán y presentarán dentro del periodo **del 12 al 25 de marzo de 2025**, en la conserjería del Centro.  
**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 el Centro Municipal de Mayores, **a partir del 8 de abril de 2025.**

**información** EN LA CONSERJERÍA DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES:

**JUAN DE LA FUENTE\_**  
C/ Juan de la Fuente, 1\_37004\_Tlfno. 923-214012

**TIERRA CHARRA\_**  
Avda. de Los Cedros, 45\_37001\_Tlfno. 923-242807

**TRASTORMES\_**  
Paseo César de la Riva, 58\_37008\_Tlfno. 923-277803  
(con Francisco Maldonado y Mariano Ares y Sanz)



[www.mayores.aytosalamanca.es](http://www.mayores.aytosalamanca.es)

# envejecimiento activo

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES  
**TRASTORMES**

# 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 de mantenimiento
- Psicomotricidad
- Yoga
- Taichi

### cursos formativo ocupacionales

- Activa la mente
- Arte Manual
- Baile
- Bricolaje en madera
- Inglés para la vida diaria
- Pintura
- Encuadernación y carpetería
- Tradiciones y folklore de Salamanca



Centro de Mayores de Gestión Municipal  
Trastormes