

## Solicitudes

Podrán recogerse en el  
Centro Municipal de Mayores  
**Juan de la Fuente.**

Junto a la solicitud  
deberán presentar fotocopia  
del **Carné Municipal de  
Mayores.**

## Plazo y lugar de solicitud

Del **12 al 23** de  
febrero de 2018  
(ambos incluidos)

en el Centro  
Municipal de Mayores  
**Juan de la Fuente.**

## Adjudicación de Plazas

Mediante Sorteo público que se ce-  
lebrará el día **1 de marzo de  
2018 a las 10,00** horas en el  
**Centro Municipal de Mayores  
Juan de la Fuente.** Quedarán exclu-  
das las personas que hayan realizado este  
Taller en este curso (octubre a marzo)

## Información

*Centro Municipal de  
Mayores Juan de la Fuente*  
**C/ Juan de la Fuente nº 1.**  
**Tel. 923 21 40 12**



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

## TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

*Control postural y  
adaptaciones en el  
entorno*

**CENTRO MUNICIPAL  
JUAN DE LA FUENTE**



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

Concejalía de Mayores



**UNIVERSIDAD  
DE SALAMANCA**  
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

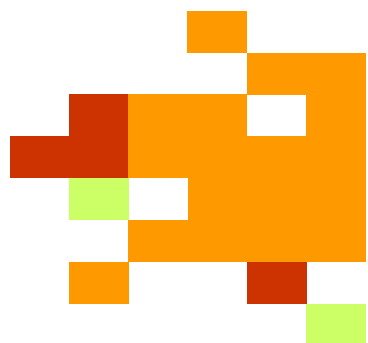


**800 AÑOS  
1218 - 2018**



## CURSO 2017-18

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 60 o más años empadronados en el municipio de Salamanca en posesión del Carné Municipal de Mayores.

## Objetivos

**Identificar** los elementos que influyen en las caídas y en su prevención.

**Entrenar ejercicios** útiles asociados a la prevención

## Desarrollo

El Taller se desarrollará en **20 sesiones** de cincuenta minutos de duración cada una.

Tendrá lugar en el Centro Municipal de Mayores Juan de la Fuente

## Horario

El Taller se desarrollará los días indicados en el calendario **de 11,00 a 11,50** horas.

## Calendario

**Marzo:** Días 13, 15, 20, 22, 23\* y 27

**Abril:** Días 10, 12, 17, 19, 24, y 26

**Mayo:** Días 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 y 29

\*viernes

## 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.