

Solicitudes

Podrán recogerse en el Centro Municipal de Mayores **Tierra Charra**.

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

Plazo y lugar de solicitud

Del **11 al 22** de junio de 2018

en el Centro Municipal de Mayores **Tierra Charra**.

Adjudicación de Plazas

Mediante Sorteo público que se celebrará el día **3 de julio de 2018 a las 10,00** horas en el **Centro Municipal de Mayores Tierra Charra**.

Información

Centro Municipal de Mayores Tierra Charra

Avda. Los Cedros nº 45.

Tel. 923 24 28 07



Ayuntamiento de Salamanca

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Control postural y adaptaciones en el entorno

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES TIERRA CHARRA



Ayuntamiento de Salamanca

Concejalía de Mayores



UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



800 AÑOS
1218 - 2018



CURSO 2018-19

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 de

Desarrollo

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

Tendrá lugar en el Centro Municipal de Mayores Tierra Charra.

Horario

El Taller se desarrollará los días indicados en el calendario **a las 9,00** horas.

Calendario

Año 2018

Octubre: Días 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31

Noviembre: Días 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

Diciembre : Días 3, 5, 10, 12, 17, 19

Año 2019

Enero: Días 14, 16, 21, 23, 30

Febrero: Día 1

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.