

SOLICITUDES

Del 24 de septiembre al 5 de octubre de 2018 (ambos incluidos) en cualquiera de estos centros.

Deberá presentar su solicitud en el Centro en el que desee asistir:

**Centro M.de Mayores
Juan de la Fuente**

**Centro M. de Mayores
Tierra Charra**

Junto a la solicitud deberá presentarse una fotocopia del Carné Municipal de Mayores.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Se realizará mediante **sorteo** público, que se celebrará el día **16 de octubre de 2018 a las 10:00 horas** en el Centro Juan de la Fuente y **a las 12:00 horas** en Centro Tierra Charra.

El listado de admitidos se publicará en los Centros Municipales de Mayores *Juan de la Fuente* y *Tierra Charra*.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Centro Municipal de Mayores

Juan de la Fuente

C/ Juan de la Fuente nº 1

Teléfono 923 21 40 12

Centro Municipal de Mayores

Tierra Charra

Avda. Los Cedros nº 45.

Teléfono 923 24 28 07

Horario :

de 9,00 a 14,00 horas y

de 16,00 a 20,00 horas.



REEDUCACIÓN MUSCULAR EN FISIOTERAPIA CURSO 2018-19



VENTILACIÓN

REFUERZO DEL SUELO PÉLVICO



Ayuntamiento
de Salamanca

REEDUCACIÓN MUSCULAR EN FISIOTERAPIA

Promovido por la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca en colaboración con la Universidad de Salamanca a través de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia.



Se pretende prevenir posibles trastornos de salud a través de la práctica de ejercicios concretos de fisioterapia, en dos modalidades concretas:

Ventilación

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

Refuerzo del 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.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Cada modalidad, se desarrolla en sesiones de 45 minutos de duración cada una, entre noviembre del 2018 y mayo del 2019.

Las sesiones se realizarán en los Centros Municipales de Mayores:

- **Juan de la Fuente, los martes.**
- **Tierra Charra, los miércoles.**

Grupo Suelo Pélvico: 10,00 a 11,00 h.

Grupo Ventilación: 11,00 a 12,00 h.

El programa se inicia y se finaliza con una revisión, que será realizada por el Ayuntamiento de Salamanca a través de la Universidad de Salamanca.

Las fechas de la revisión inicial se indicarán en las listas posteriores al sorteo.

