

INFORMACIÓN SÉNIOR Y SALUDABLE 2024 BALNEARIO FUENTES DEL TRAMPAL

El programa Senior y Saludable 2024 va dirigido a los habitantes de las Mancomunidades de municipios de la provincia de Cáceres y municipios no mancomunados, que reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

- **Pensionistas de jubilación del Sistema Público español de Pensiones.**
- **Pensionistas de viudedad y tener 55 años cumplidos.**
- **Pensionistas por otros conceptos y tener 55 años cumplidos.**
- **Personas mayores de 65 años que se encuentren en situación laboral inactiva.**

El número de participantes entre los 3 municipios serán de 45, incluido los 2 responsables:

- SALORINO: 16 participantes.
- MEMBRIO: 16 participantes.
- HERRERUELA: 11 participantes.

Programa BALNEARIO EL TRAMPAL

MANCOMUNIDAD	FECHA	HORARIO CHARLA	HORARIO TALLER	CIRCUITO TERMAL	HORARIO COMIDA
Sierra San Pedro (Salorino, Membrio y Herreruela)	Sábado 30/11/2024	10.30h - 11.00h	11.00h- 12.00h	12.00h - 15.00h	15.00h

Para la realización del **Circuito Termal**, nos indica el balneario que es conveniente que los asistentes lleven: **Toalla o Albornoz, traje de baño, gorro de piscina y chanclas.**

- Piscina dinámica.
- Jacuzzi.
- Pasillo de rociación.
- Gruta de nebulización.
- Duchas de contrastes.

AGUAS DE FUENTES DEL TRAMPAL – Son aguas ferruginosas y bicarbonatadas indicadas para: Anemias ferropénicas, Reumatismos, Post-traumatismos, Artrosis, Estados de sobrecargas físicas y psíquicas, Dermatitis y Psoriasis.

En cuanto a la **Actividad Lúdica**, las propuestas que se llevarán a cabo son:

- La receta más original.
- Baile con globo.
- Adivina que es.
- Alto el lápiz.
- Taller de manualidades

Para hacer las inscripciones habrá que recoger los siguientes **datos a cada uno de los participantes**:

- Nombre y Apellidos.
- Fecha de Nacimiento.
- DNI.
- Localidad.
- Contacto. (nº teléfono)
- Alergias alimentarias.
- Observaciones. (algún dato importante como enfermedad, alergias... a tener en cuenta para la realización del circuito termal y/o actividad)

** En la inscripción tendrán prioridad las personas que durante el año asisten a las clases del servicio de dinamización deportiva de la Mancomunidad Sierra de San Pedro.*

El grupo deberá estar en la instalación del balneario dicho día, con al menos 15 minutos de antelación.

El listado de los participantes y sus datos habrá que tenerlos preparados al menos con 1 semana de antelación para que puedan ser mandados al Balneario el trampa.

Los 2 responsables que irán con el grupo de participantes serán personal laboral de los diferentes ayuntamientos:

- ÁLVARO ROMÁN MENDO; tlf: 655208123; aromanm00@gmail.com. (Salorino)
- NURIA ROMERO HIDALGO; tlf: 609504219; pantunury@hotmail.com. (Herreruela)

Los horarios de salida para el desplazamiento al Balneario ya serán comunicados cuando nos lo comunique la compañía del autobús.