



## PROGRAMA PROVINCIAL DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

### DIRIGIDO A ENTIDADES LOCALES MENORES DE 1.500 HABITANTES

#### Objetivos y forma de trabajo:

- Contribuir al envejecimiento activo y saludable.
- Promover los efectos fortalecedores que genera un entorno de bienestar físico, mental y social.
- Prevenir las situaciones de dependencia y promocionar la autonomía personal.

En las sesiones se desarrollarán acciones dirigidas a la potenciación del equilibrio, la fuerza, la coordinación y el control motor, la flexibilidad y la resistencia.

#### Beneficios a lograr:

- Incrementar los niveles de actividad física.
- Mejorar la confianza en las capacidades individuales.
- Recuperar las molestias y dolencias que impiden/dificultan la actividad física.
- Reforzar los vínculos de integración y participación mediante el trabajo grupal.
- Intervenir mediante acciones individuales personalizadas.
- Establecer pautas para la actividad diaria, y un modelo de seguimiento de las mismas.

#### Requisitos para acceder al programa:

Los usuarios deberán ser mayores de 60 años, residir en algún municipio de provincia y no tener reconocido ningún grado de dependencia por la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha

#### Formatos y fechas:

Las sesiones tendrán frecuencia semanal y podrán ser grupales de entre 10 y 20 personas e individuales.

Del 25 de enero de 2024 al 30 de junio de 2024 y del 1 de septiembre de 2024 al 30 de junio del año 2025.

Se suspenderá la actividad en Navidades (2 semanas) y Semana Santa (1 semana).

**Inscripciones, horarios y más información en el Ayuntamiento.**