

PROGRAMA DE BALNEARIO SENIOR SALUDABLE EN BAÑOS DE MONTEMAYOR

La Diputación Provincial de Cáceres, en colaboración con la Mancomunidad de Municipios del Valle del Jerte, va a llevar a cabo nuevamente el programa Senior Saludable 2023 en **Baños de Montemayor**. Esta actividad se llevará a cabo el día **23 DE NOVIEMBRE**.

Horario de la actividad: de 09:30h a 16:30h aproximadamente

- Circuito Termal
- Talleres participativos
- Charlas turísticas informativas

El circuito termal consistirá en: Circuito Termal Relajante, Baño en bañera hidromasaje, duchas de contrastes, pasillo vascular, fuente de hielo y piscina termal.

El circuito dura 90 minutos, 30 minutos en la primera parte y 60 minutos en la piscina. En la piscina se realizarán sesión de ejercicios y disfrutarán de chorros sub-acuáticos y cascadas de agua termal.

Los asistentes al circuito termal deberán llevar: bañador y chanclas (Moneda de 1 € para la taquilla, la recuperan cuando dejan la taquilla)

Tipología de agua: Las aguas del Balneario de Baños de Montemayor, declaradas mineros medicinales, se clasifican como sulfuradas, sódicas y oligometálicas. Su temperatura de surgencia es de 43° C. Las indicaciones principales de las aguas son para procesos reumatológicos, artrosis / artritis, afecciones del aparato respiratorio... Son además tonificantes y embellecedoras de la piel.

Talleres participativos: Sesión de rutina física en piscina de agua termal, Taller de Relajación, Taller de Memoria, Taller de bailes en linea.

Charla turística informativa: Charla cultural y turística. Visita guiada a la terma romana y sala museística. Charla sobre termalismo e hidrología médica.

Una vez finalizadas las actividades anteriormente citadas, tendrá lugar la **comida (14:30 aproximadamente) en el Restaurante El Solitario**.

A cada participante se le entregará, en el mismo balneario, una bolsa de tela con el logo del programa.

Se comunica a todas las personas que sean pensionistas de jubilación, de viudedad con 55 años cumplidos, o pensionistas por otros conceptos con 55 años que estén interesadas en participar en este programa lo comuniquen en el **AYUNTAMIENTO HASTA EL MIÉRCOLES 8 DE NOVIEMBRE**, hasta las 13.00 horas, para posteriormente, hacer un sorteo entre las personas que estén apuntadas, ya que de **BARRADO** participaran **3 personas**.

Las personas que NO hayan participado nunca en este programa tendrán prioridad.

El sorteo se realizará en miércoles 8 de noviembre en el Ayuntamiento de Barrado a las 14.00h.