



Ayuntamiento de Camarenilla

PROGRAMA FISIOTERAPIA PREVENTIVA

Dirigida para personas mayores de 60 años.

Las clases comenzarán el 25 de noviembre 2025, serán todos los martes de 11.30 a 13.30 en el Salón de Actos.

LAS SESIONES CONSISTIRÁN EN:

TERAPIA INDIVIDUAL: DE 11.30 A 12.30 (SÓLO TIENEN QUE ACUDIR LOS USUARIOS QUE TENGAN ASIGNADA DICHA TERAPIA EN ESE HORARIO).

TERAPIA GRUPAL: DE 12.30 A 13.30 (TIENEN QUE ACUDIR TODOS LOS USUARIOS).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

A corto plazo:

- Aumentar el recorrido articular.
- Mejorar el tono muscular.
- Relajar la musculatura sobrecargada.
- Disminuir o eliminar el dolor.
- Disminuir o eliminar procesos inflamatorios.
- Mejorar el retorno venoso.
- Instruir en el manejo correcto de productos de apoyo.

A largo plazo:

- Mantener la funcionalidad.
- Retardar los procesos degenerativos.
- Aumentar la coordinación y estabilidad.
- Evitar rigidez.
- Mantener la mejor calidad de vida posible.

Información e inscripciones en las Oficinas Municipales del Ayuntamiento en horario de Oficina de 10:00h a 14:00h, hasta el 21 de noviembre.