

BANDO PARA PARTICIPAR EN EL 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 línea.

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 **AYUNTAMIENTO HASTA EL JUEVES 9 DE NOVIEMBRE**, hasta las 13.00 horas, para posteriormente, hacer un sorteo entre las personas que estén apuntadas, ya que de **PIORNAL** participaran **12 personas**.

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

El sorteo se realizará el jueves 9 de noviembre en el Ayuntamiento de PIORNAL a las 14.00h.

PARA MAS INFORMACIÓN PREGUNTAR A LA TRABAJADORA SOCIAL