



Exercícios, jogos e atividades lúdico-pedagógicas ao ar livre foram o ingrediente chave para uma semana de pura diversão e convívio para as dezenas de idosos que participam na Semana Geriátrica, dinamizada pela Câmara Municipal da Madalena, visando promover a prática desportiva, arrancando sorrisos aos seniores do Concelho.

A Câmara Municipal da Madalena promoveu uma Semana Geriátrica, destinada aos idosos dos Centros de Convívio do Concelho, inculcando nos mais velhos o gosto pela atividade física, através da realização de diversos jogos e atividades lúdico-recreativas ao ar livre.

Criando uma dinâmica de alegria e de relacionamento, a iniciativa, inserida no projeto Mobilidade Sénior, realizou-se no parque geriátrico e no municipalinho, infra-estruturas desportivas da autarquia, visando combater o sedentarismo, considerado já a doença do próximo milénio, promover o envelhecimento ativo e fomentar as dinâmicas de grupo na Idade Maior.

A par da realizam de exercícios adaptados às exigências e capacidades físico-motoras dos seniores, foi ainda debatido um tema à escolha dos participantes, a saúde, num profícuo momento de partilha de experiências.

Criado em 2016, o projeto Mobilidade Sénior tem como objetivo inculcar nos mais velhos hábitos de vida saudável, através da promoção da atividades desportivas, cruciais à manutenção da sua saúde física e mental, retardando o envelhecimento e a degradação metabólica e

fisiológica, numa forte aposta da autarquia no fomento de políticas e respostas sociais para a terceira idade.