



O programa de incentivo à atividade física mais querido da comunidade sénior celebrou esta semana um ano de existência a promover o envelhecimento ativo e combater o sedentarismo.

Mais de uma centena de idosos soprou, esta quarta-feira, as velas a mais um projeto de enorme sucesso promovido pela autarquia, o “Mobilidade Sénior”, que se tornou, no último ano, um verdadeiro sucesso entre a terceira idade do concelho, que já não dispensa os exercícios e a alegria que o programa autárquico trouxe ao seu quotidiano.

Combater o sedentarismo e promover o envelhecimento ativo e fomentar as dinâmicas de grupo na Idade Maior são os grandes objetivos da iniciativa, que reúne todas as semanas os gerentes numa sessão de uma hora, em que se realizam diversos exercícios adaptados às suas exigências e capacidades físico-motoras.

Criando uma dinâmica de alegria e de relacionamento, o projeto visa ainda incutir nos mais velhos hábitos de vida saudável, cruciais à manutenção da sua saúde física e mental,

retardando o envelhecimento e a degradação metabólica e fisiológica.

A aposta na promoção do envelhecimento ativo e no bem-estar pleno dos cidadãos seniores são pilares estruturantes das políticas sociais que a Câmara Municipal da Madalena tem vindo e continuará a fomentar junto desta comunidade, potenciando o incomensurável património imaterial que significa o contributo dos seniores do Concelho.