



INFORMAÇÃO DA ATIVIDADE Janeiro 2014 / SAÚDE E IDOSOS

PROJETO AMIZADE PROGRAMA DE EXERCÍCIO E SAÚDE NA 3.ª IDADE

O **Projeto Amizade, Programa de Exercício e Saúde na 3.ª Idade**, que decorre durante os meses de Setembro a Maio, nos Centros de Dia do Concelho e no Lar da 3.ª Idade, da Santa Casa da Misericórdia, conta com uma **participação total de 250 utentes**. O acréscimo e entusiasmo em participar nas atividades, durante a sua fase de execução, por parte dos utentes, consubstancia-se como um fator revelador da importância e significado que os utentes têm atribuído ao serviço e às atividades desenvolvidas pelo **Gabinete de Desporto e enquadradas pelo Centro de Inclusão Social do Município**.

As atividades decorreram uma vez por semana, nos vários centros de dia do concelho e no lar da 3.ª idade. O Município da Chamusca, através do seu Gabinete de Desporto, em consonância com todos os Centros de Dia do Concelho e da Santa Casa da Misericórdia da Chamusca, entendem como muito importante o trabalho desenvolvido, desde o ano de 2010, junto desta população alvo, representando uma dinâmica muito importante para o Gabinete de Desporto e Centro de Inclusão Social e uma mais-valia em termos de qualidade de vida para os utentes do serviço, sendo também um momento de convívio e confraternização entre os mesmos, nas diversas atividades que são propostas e desenvolvidas.

Também o Programa de Hidroterapia/Hidroginástica, que tem o seu funcionamento na Piscina Municipal da Chamusca, às segundas-feiras, entre as 11H e as 12H, decorre com enorme adesão dos utentes dos Centros de Dia da Carregueira, Ulme e Vale de Cavalos e do OTL Sénior da Junta de Freguesia da Chamusca e Pinheiro Grande.

Link de atividades:

<http://www.youtube.com/watch?v=RP6GpGm7D50>

Horário e Locais das Atividades

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Manhã		Centro Dia V.Cavalos 10H / 10H45	Centro Dia Carregueira 10H/10H45	Centro Dia Parreira 10H/10H45
	Piscina Municipal Chamusca Hidroginástica 11H/12H	Centro Dia Ulme 11H/11H45	Santa Casa Chamusca 11H / 11H45	Centro Dia do Chouto 11H / 11H45