



## **SÁUDE E BEM ESTAR**

### **ACTIVIDADES DESPORTIVAS E HIDROTERAPIA**

A Câmara Municipal através do seu Gabinete Desporto e Educação, desde o início do ano disponibiliza um serviço aos utentes dos Centros de Dia, Lar da 3.<sup>a</sup> Idade e Juntas de Freguesia do Concelho que desenvolvam actividades com a população sénior, com o principal objectivo de promover um estilo de vida activo.

Um estilo de vida activo pode fazer com que os idosos tenham ganhos de capacidade em quatro áreas importantes para a sua saúde e independência: força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Estas questões são verdadeiras para indivíduos em qualquer faixa etária, principalmente aqueles que se encontram na chamada 3.<sup>a</sup> idade, pois precisam de renovação constante e estímulo à aprendizagem, ao raciocínio, à alegria e ao prazer de viver.

Passados três meses é possível fazer um balanço muito positivo relativamente aos dois principais parâmetros de avaliação da actividade. O primeiro referente às expectativas e posterior satisfação dos utilizadores, apurou-se um nível de satisfação elevado em relação às várias dinâmicas propostas e desenvolvidas, no parâmetro de adesão à actividade o número de participantes tem aumentado consoante a actividade se desenrola sendo um bom referencial relativamente à forma como a mesma se está a desenvolver.

Chamusca, 2 de Abril de 2008

O Presidente da Câmara Municipal  
*Sérgio Morais da Conceição Carrinho*