



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE NA 3.ª IDADE

Actividades Desportivas e Hidroterapia / Hidroginástica

A Câmara Municipal através do seu Gabinete Desporto e Educação, vai reiniciar um serviço de apoio aos utentes dos Centros de Dia 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.ª idade, pois precisam de renovação constante e estímulo à aprendizagem, ao raciocínio, à alegria e ao prazer de viver. Entretanto, as actividades devem ser realizadas com cuidados e precauções específicas à condição do praticante, do mesmo modo como as prescrições das cargas de trabalho devem ser totalmente adequadas às limitações apresentadas pelo indivíduo, pois somente assim o processo de adaptação biológica poderá ser optimizado e os benefícios proporcionados pela actividade física serão adquiridos satisfatoriamente.

Depois de visita efectuada pelos nossos Técnicos às várias Instituições do Concelho, informamos dos dias e horários em que será disponibilizado um Técnico para acompanhamento dos utentes no Programa de Actividade Física e Hidroterapia/Hidroginástica a partir do **dia 16 de Novembro**:

- Segunda-Feira

11H/11H45 - Centro de Apoio Social de Ulme

- Terça-Feira

11H/11H45 – Hidroterapia/Piscinas -Todas as Instituições e J. Freguesia Chamusca/OTL Sénior

14H30/15H15 - Centro de Acolhimento Social do Chouto

- Quarta-Feira

10H/10H45 - Centro de Apoio Social da Carregueira

- Quinta-Feira

10H/10H45 - Centro de Apoio Social “Aconchego” de Vale de Cavalos

11H/11H45 - Centro de Apoio Social da Parreira

Chamusca, 11 de Novembro de 2009

O Presidente da Câmara Municipal

Sérgio Morais da Conceição Carrinho