

ALJEZUR - ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR EM TODAS AS FREGUESIAS

Desde de há muito que o Município de Aljezur tem vindo a implementar um programa regular de atividade física direcionado para a população Sénior centralizado nas instalações do Pavilhão gimnodesportivo, disponibilizando para o efeito transporte para os utentes que semanalmente 2 vezes por semana usufruíam das aulas ministradas por técnico habilitado para o efeito. Em paralelo, a dinamização das marchas passeio que levam vários utentes por “esse Algarve fora” a participarem nesta modalidade, tem sido uma aposta ganha que reforça laços de amizade e de convívio numa faixa etária que facilmente se remete ao esquecimento. Felizmente os resultados obtidos são motivadores e desafiantes numa perspetiva de criar mais oferta.

Fruto da cada vez maior afluência e numa perspetiva de tornar este projeto ainda mais abrangente e de o tornar ainda mais apelativo, por forma a atingir a total cobertura da População Sénior, incrementando hábitos saudáveis e de melhoria da sua condição física, iniciou esta Câmara no decorrer da passada semana uma segunda fase deste projeto que leva a atividade física junto dos utentes.

Numa estreita parceria entre as Juntas de Freguesias do Concelho e algumas Associações locais, é agora possível a toda a População Sénior e a todos aqueles que para o efeito estejam disponíveis, usufruir de aulas grátis de manutenção física numa perspetiva de bem-estar e Saúde, com aulas conduzidas por dois Jovens técnicos com especialização nesta área que levam esta atividade desde Odeceixe até à Carrapateira cobrindo assim toda a área do Concelho.

A Câmara de Aljezur disponibiliza assim mais uma forma de melhoria da condição física mas também um momento de são convívio para que ninguém fique esquecido.

