

## “Movimento Sénior é Vida” retoma sessões geriátricas

O projeto “Movimento Sénior é Vida” vai retomar, no próximo dia 25 de outubro, o ciclo de sessões geriátricas para a temporada 2023/2024. A primeira sessão vai ter lugar, pelas 10h30, no Parque Urbano de Anadia, caso as condições meteorológicas assim o permitam.

Depois de um período de pausa e de alguns condicionalismos, devido à pandemia de Covid-19, as sessões regressam agora à sua fórmula inicial, com os idosos das diferentes instituições a juntarem-se num mesmo espaço. As sessões irão ter lugar no Parque Urbano de Anadia, no Pavilhão de Desportos de Anadia, no Centro Social e Cultural Nossa Senhora do Ó de Aguim, no Centro de Alto Rendimento de Anadia – Velódromo Nacional, no Centro Social, Cultural e Recreativo de Avelãs de Cima, no Pavilhão Desportivo de Ancas, na Praça Visconde de Seabra, no Anfiteatro do Vale Santo e no Pavilhão Municipal de Anadia.

O “Movimento Sénior é Vida” consiste na prática de exercício físico. Esta atividade é dirigida a seniores institucionalizados e pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental. Realiza-se mensalmente, com a duração de uma hora, sendo dinamizada por técnicos de desporto do Município de Anadia e ocorre em diversos locais do concelho, desde espaços desportivos municipais a instituições sociais. Este projeto estimula a prática de atividade física, dá a conhecer diversos espaços e infraestruturas do concelho e promove o convívio interinstitucional entre as diversas instituições sociais do concelho. Trata-se de um projeto flexível que é construído de acordo com as necessidades, capacidades, autonomia e grau de participação do público alvo, contribuindo para um envelhecimento ativo e um estilo de vida mais saudável.



NI\_317