



Exercícios, jogos e atividades lúdico-pedagógicas são o ingrediente chave para momentos de pura diversão e convívio para as dezenas de idosos que participam no projeto “Mobilidade Sénior”, dinamizado pela Câmara Municipal da Madalena, e que promete promover o envelhecimento ativo, combater o sedentarismo, arrancando sorrisos aos seniores do Concelho.

A Câmara Municipal da Madalena iniciou este ano um novo projeto pioneiro dedicado aos mais velhos do Município. Com a participação de mais de uma centena de idosos dos Centros de Convívio da Madalena, o Mobilidade Sénior é já um sucesso entre a população idosa do Concelho.

Combater o sedentarismo, considerado já a doença do próximo milénio, promover o envelhecimento ativo e fomentar as dinâmicas de grupo na Idade Maior são os grandes objetivos da iniciativa, que reúne todas as semanas os gerontes numa sessão de uma hora, em que se realizam diversos exercícios adaptados às suas exigências e capacidades físico-motoras.

Criando uma dinâmica de alegria e de relacionamento, o projeto visa ainda incutir nos mais velhos hábitos de vida saudável, cruciais à manutenção da sua saúde física e mental, retardando o envelhecimento e a degradação metabólica e fisiológica.

A aposta na promoção do envelhecimento ativo e no bem-estar pleno dos cidadãos seniores são pilares estruturantes das políticas sociais que a Câmara Municipal da Madalena tem vindo e continuará a fomentar junto desta comunidade, potenciando o incomensurável património imaterial que significa o contributo dos seniores do Concelho.