



**Atividade Física
No Domicílio
Para SENIORES**

**ALA
MEXER**
EM CASA

**INSCRIÇÕES
ABERTAS**

Entre em contacto com os técnicos
de desporto do Município da Madalena,
através dos contactos telefónicos
292 628 700 ou **914 540 870**.

  

Em tempo de maior reclusão, em particular para os grupos mais vulneráveis, a autarquia leva o desporto a casa dos seniores, com o “Ala Mexer – Em Casa”, o novo programa de incentivo à atividade física da autarquia, que quer combater o sedentarismo e os efeitos decorrentes do isolamento social, junto da população mais envelhecida.

O Município da Madalena tem abertas inscrições para o seu novo programa de promoção da atividade física para os idosos.

Com o objetivo de incentivar a prática de exercício, mantendo as recomendações de distanciamento social, os técnicos de desporto da autarquia irão a casa de cada um dos inscritos no novo programa, realizando sessões de exercício físico, de uma hora, devidamente adaptadas às capacidades físico-motoras dos idosos.

Criado para fazer face ao sedentarismo, que aumentou consideravelmente nos últimos meses, o Ala Mexer pretende mitigar os efeitos nocivos da diminuição drástica da prática de exercício físico, durante a pandemia, junto da comunidade sénior, combatendo a inatividade, de forma segura, em prol da saúde e do bem-estar dos nossos idosos.

Caso pretenda inscrever-se neste novo programa, deverá entrar em contacto com os técnicos de desporto do Município da Madalena, através dos números telefónicos 292 628 700 ou 914540870.