



Sempre com um sorriso no rosto e muita energia, os idosos do programa municipal "Ala Mexer" viveram uma divertida manhã dedicada à atividade física, com uma caminhada pelo Porto da Prainha do Galeão, na Freguesia de São Caetano, promovendo a saúde e o bem-estar junto da população mais envelhecida.

Mais de uma dezena de idosos participou, esta terça-feira, na iniciativa desportiva "Caminhar pela Saúde", promovida pelo Município da Madalena, assinalando a Semana Europeia do Desporto.

Cheios de motivação e sem nunca desistir, todos os participantes completaram a distância de um quilómetro tendo, ainda, vários idosos orgulhosamente alcançado a meta dos três quilómetros, sempre acompanhados pelos técnicos de desporto da Autarquia.

Criado para combater o sedentarismo, que aumentou consideravelmente com a pandemia, o

"Ala Mexer" pretende inculcar nos mais velhos o gosto pela prática de exercício físico, adaptado à sua saúde e idade, de forma segura, melhorando a qualidade de vida e promovendo a socialização entre os seniores.