



Dezenas de idosos, de todos os Centros de Convívio do Concelho, participaram ao longo desta semana, em três sessões de animação desportiva promovidas pelo Município da Madalena, no âmbito do projeto Mobilidade Sénior.

Força, flexibilidade e equilíbrio foram apenas algumas das capacidades exercitadas, de forma a garantir aos idosos uma boa manutenção da sua saúde física e motora, contribuindo igualmente para o salutar convívio e boa disposição, que reinou ao longo das sessões.

A par dos exercícios realizados nos equipamentos do parque geriátrico, os nossos desportistas seniores divertiram-se ainda na disputa pelos mais certos lançamentos ao cesto de basquetebol.

Melhorando a qualidade de vida na idade maior, o Mobilidade Sénior, criado em 2016, tem como objetivo primordial inculcar nos mais velhos hábitos de vida saudável, através da promoção das atividades desportivas, cruciais à manutenção da sua saúde física e mental, retardando o envelhecimento e a degradação metabólica e fisiológica, numa forte aposta da autarquia no fomento de políticas e respostas sociais para a terceira idade.