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 do Município, que exercita os músculos e a autoestima dos idosos, combatendo o sedentarismo e os efeitos decorrentes do isolamento social, junto da população mais envelhecida.

Arrancou na passada semana o novo programa de promoção da atividade física para os idosos, dinamizado pelo Município, com o objetivo de incentivar a prática de exercício, mantendo as recomendações de distanciamento social.

Sempre com um sorriso rasgado e muita energia, os idosos inscritos no novo programa tem recebido, entusiasticamente, os técnicos de desporto da autarquia, previamente testados para despiste do vírus SARS-COV-2, garantindo a segurança dos seniores, fundamental para a edilidade.

Ao longo de uma hora, os gerontes fortalecem os músculos e revigoram o espírito, realizando uma energética caminhada, alongamentos ou outros exercícios, devidamente adaptados às

suas capacidades físico-motoras.

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 inactividade, de forma segura, em prol da saúde e do bem-estar dos nossos idosos.