BILA SÉNIOR >55

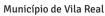
Programa promovido pelo Município de Vila Real, com o apoio das Juntas de Freguesia.

BILA SÉNIOR >55

Atividade física na sua freguesia, para maiores de 55 anos



Não queremos dar anos de vida, mas vida aos anos



Avenida Carvalho Araújo, 5000-657 Vila Real | Telefone: 259308100 - Fax: 259308161 Email: geral@cm-vilareal.pt | web: www.cm-vilareal.pt

BILA SÉNIOR >55

A Autarquia disponibilizará um técnico, que se deslocará às Freguesias para desenvolver atividades de carácter lúdico/desportivo de forma a proporcionar a toda a população sénior do concelho, a partir dos 55 anos de idade, um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas, de natureza inclusiva, eclética e multilateral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Melhorar a condição cardiorrespiratória, muscular, óssea, funcional e cognitiva do idoso;
- Promover no idoso automatismos físicos e mentais que melhorem o seu dia-a-dia;
- Promover e instruir o idoso para uma prática de atividade física;
- Ocupar os tempos livres dos idosos, de uma forma lúdica e socialmente saudável.

Um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas



Horário e Local a definir pela Junta de Freguesia. Para mais informações dirija-se à sua Junta de Freguesia.



Duração do Programa:

Aproximadamente 10 Meses (com início em Fevereiro até Julho e retomando em Setembro/Outubro até Dezembro)

Frequência semanal: 2 vezes por semana

Duração da sessão: 45 min

Avaliação: (Fevereiro, Julho e Outubro)



Poderá ser incentivada a pratica em eventos públicos e ainda uma atividade de encerramento do programa dos idosos, com vista ao enriquecimento cultural e social dos idosos.





