

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



Município de Vila Real

Avenida Carvalho Araújo, 5000-657 Vila Real | Telefone: 259308100 - Fax: 259308161

Email: geral@cm-vilareal.pt | web: www.cm-vilareal.pt

Não queremos dar anos de vida, **mas vida aos anos**



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.

CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA

- **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)

PROMOÇÃO/DIVULGAÇÃO

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