

1º Encontro de Ginástica Sénior em Proença-a-Nova reunirá mais de 500 pessoas

written by O Cidadão | 30 de Maio, 2024



Este evento pioneiro tem como principal objetivo proporcionar **um dia de partilha de conhecimentos e experiências**, além de oferecer uma jornada diferente e enriquecedora a todos os alunos envolvidos.

Neste encontro, além dos quase **300 alunos** que integram as aulas no concelho, contará com a participação dos grupos de Castelo Branco, Covilhã, Figueiró, Fundão, Guimarães, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão, Pampilhosa da Serra e Sertã, totalizando **mais de 500** pessoas. Um dos pontos altos do dia será a mega-aula de ginástica sénior com a participação das classes e respetivos professores ao som do **DJ Rui Sargento**. No programa está ainda uma arruada com concertinas e no final a

festa encerra com a participação do grupo musical Jorge Gonçalves Trio.

Na temática do **envelhecimento ativo**, o Município de Proença-a-Nova inova na estratégia de desenvolvimento de políticas que melhoram a qualidade de vida dos idosos ao incentivar a prática de exercício físico nas aulas de ginástica e hidroginástica sénior, o acompanhamento ao nível do estado de saúde com os serviços da Unidade Móvel de Saúde que percorre as aldeias do concelho, o combate ao isolamento com o serviço itinerante da Bibliomóvel e a promoção da interação pessoal da população mais idosa do concelho de Proença-a-Nova na Universidade Sénior.