

Viver Ativo regressa com aulas de atividade física para seniores

written by O Cidadão | 24 de Setembro, 2025



O Programa Municipal de Atividade Física “Viver Ativo” está de volta para mais uma época, com a missão de **promover a saúde, a inclusão e melhorar a qualidade de vida da população sénior do concelho de Odemira.**



Programa Municipal de Atividade Física. Foto: CM Odemira

Criado em 2005, o “Viver Ativo” já é uma referência na promoção da **prática desportiva, oferecendo aulas presenciais duas vezes por semana, distribuídas por 22 grupos em várias freguesias do concelho**. Através da prática regular de atividade física, o programa contribui para **melhorar a mobilidade, combater o isolamento e prevenir doenças crónicas**, além de **promover a autoestima e a autonomia dos participantes**.

O programa é promovido em parceria com a Cautchú – Associação de Promoção e Desenvolvimento de Desporto e está disponível para todos os residentes do concelho de Odemira com **mais de 60 anos**. Com uma equipa dedicada de colaboradores e um coordenador técnico, que garantem a qualidade e a adaptação das atividades às necessidades dos participantes, o programa regista um sucesso contínuo, tendo contando com 350 participantes na época anterior (2024/2025).

As turmas estão sempre abertas a novos aderentes e as inscrições podem ser realizadas no horário e local das aulas, nas Juntas de Freguesia ou nas Piscinas Municipais de Odemira.

OC/MP