



Nota de imprensa

Para: Chefe de Redacção

Vimos por este meio solicitar a honrosa atenção do vosso órgão de informação para:

Tópicos para desenvolvimento noticioso

Autarquia de Condeixa aposta na mobilidade Sénior

Envelhecer com Saúde

O dia nasceu com muito sol e o Parque Verde de Condeixa apresentou-se como o local ideal para a prática desportiva. Só que, desta vez, os atletas eram um pouco mais experientes que os habituais frequentadores do Parque.

Não falamos de campeões olímpicos, mas sim da população Sénior de Condeixa que aderiu ao programa Mobilidade Saúde e Movimento. Uma parceria entre a Autarquia e o Centro de Saúde de Condeixa, que possibilita aos cidadãos de maior idade a prática de 3 modalidades distintas: Ginástica Desportiva, Ginástica Terapêutica e a Hidroginástica, a começar brevemente.

O enfermeiro Jorge Correia, especialista em reabilitação no centro de Saúde de Condeixa, fala de uma das suas maiores experiências em 30 anos de profissão. É ele que lida directamente com os seniores nas aulas de terapêutica. À disposição das pessoas há um ginásio equipado com bicicleta, passadeira rolante, halteres e outros aparelhos dedicados ao fortalecimento e flexibilidade.

“Nota-se uma grande dedicação e alegria dos participantes nestas sessões e está provado cientificamente que nada pode fazer melhor à saúde que um corpo são em mente sã”.

Sendo certo que a mobilidade e o desporto são fundamentais em todas as etapas da vida, é com o passar dos anos que problemas como a osteoporose aparecem. Isto para concluir o pensamento da directora do Centro de Saúde de Condeixa, Idalina Rodrigues, que refere que “nenhum produto ou medicamento é absorvido pelo organismo no tratamento de certas doenças se não existir mobilidade física. É dinheiro deitado fora”.



Ao todo estão inscritos nestas actividades cerca de 60 elementos, cabendo ao Gabinete de Acção Social da Autarquia, em conjunto com o Centro de Saúde de Condeixa, coordenar a taxa de ocupação e distribuição dos participantes.

No dia em que foi feita a avaliação e o balanço dos primeiros meses de actividade, a responsável pelo pelouro das Acção Social da Câmara de Condeixa e Vice-Presidente, Margarida Guedes, ressaltou a máxima “ Envelhecer sim, mas com saúde”.

A Autarquia está empenhada na continuação deste projecto e tudo será feito para que este seja alargado a um número cada vez maior de pessoas.

Todos os interessados poderão obter mais informações no Gabinete de Acção Social da Autarquia.

O programa Mobilidade Saúde e Movimento está inserido no projecto Inovar e Promover a População Sénior (Rips) que além destas iniciativas desenvolve ao longo do ano outras actividades directamente direccionadas a esta camada da população.

Subcrevo-me com consideração,

Gabinete de comunicação

Nota: junto enviamos fotos para o vosso e-mail.