

Numa parceria entre o Politécnico de Leiria e a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Projeto junta “miúdos e graúdos” na prática de exercício físico e na partilha de experiências, saberes e tradições

Aliar os benefícios da atividade física à partilha de experiência, saberes e tradições é o objetivo do projeto intergeracional “Somos Ativos, Somos Felizes”, promovido numa parceria entre a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Politécnico de Leiria e a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, que vai juntar “miúdos e graúdos” na prática de exercício físico e na promoção de atividades lúdicas. A iniciativa tem início no dia 27 de fevereiro (domingo), pelas 10h00, no Centro Escolar de Monte Redondo, estando as inscrições abertas até dia 20 de fevereiro.

“Somos Ativos, Somos Felizes” visa não só combater o isolamento da população sénior, como promover a adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo em idosos e crianças. O projeto propõe a junção de duas gerações num programa de atividade física para “miúdos e graúdos”, com base na vasta literatura científica que tem demonstrado os inquestionáveis benefícios físicos e psicológicos do exercício físico nas diferentes faixas etárias.

As sessões serão dirigidas pelos estudantes do mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde da ESECS, Diana Domingues e Emanuel Silva, orientados pelos docentes Raul Antunes e Roberta Frontini.

Estão convidados a participar neste programa, totalmente gratuito, os seniores com idade igual ou superior a 65 anos e todas as crianças com idades compreendidas entre os seis e os 12 anos. As inscrições já se encontram abertas e todos os interessados em obter mais informações sobre o projeto e/ou em inscreverem-se podem enviar e-mail para somosativos.somosfelizes@gmail.com, contactar o número 244 685 328 ou dirigirem-se às instalações da Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira.

Leiria, 7 de fevereiro de 2022

Para mais informações contactar:

Midlandcom – Consultores em Comunicação

Cristiana Alves * 939 234 512 * ca@midlandcom.pt

Ana Marta Carvalho * 939 234 518 * amc@midlandcom.pt