

A Câmara Municipal de Évora, através da Divisão de Juventude e Desporto, e em parceria com as diversas instituições cria o Programa "Seniores Ativos", tendo por base uma política municipal de carácter educativo, inspirado nos princípios da justiça social, do civismo democrático, da qualidade de vida e da promoção dos seus habitantes (Carta Educativa).

Sendo a atividade física considerada uma área prioritária em termos de saúde pública, também os estilos de vida, desde o bem-estar psicológico às funções sociais, em conjugação com outros comportamentos positivos podem ser benéficos para a saúde.

Neste contexto, a sensibilização para uma vida MAIS ATIVA, capaz de melhorar a capacidade funcional e aumentar a independência e autonomia nas tarefas do dia-a-dia deste grupo, constitui um dos fatores promotores da sua qualidade de vida.

OBJETIVOS GERAIS:

- Promover a atividade física e estilos de vida saudáveis;
- Mobilizar a população sedentária integrando a atividade física nas suas rotinas diárias;
- Aumentar o conhecimento dos benefícios da prática desportiva, na saúde, no social e na economia dos utentes;
- Sensibilizar os idosos para a prática de atividade física regular - um dos maiores fatores de promoção de uma - vida saudável - conjuntamente com a alimentação equilibrada e ausência do hábito tabagista;
- Iniciar os idosos na atividade física, através de atividades adaptadas à sua idade e capacidade funcional;
- Melhorar a autonomia funcional e social dos idosos;
- Despertar no idoso o gosto pela atividade física.

COMO PARTICIPAR?

A população com idade superior a 55 anos poderá participar nas iniciativas calendarizadas.

Para o efeito, a autarquia disponibiliza meios para a concretização de uma atividade desportiva em cada instituição do Concelho, que manifeste interesse em participar. A instituição aderente deverá divulgar junto do seu público-alvo para que este se possa inscrever nos respetivos locais.

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO/SEGURANÇA:

Todos os utentes interessados em participar no programa Seniores Ativos devem:

- Estar inscrito numa instituição parceira;
- Possuir atestado médico comprovativo da sua disponibilidade para a prática de atividade física;
- Possuir equipamento desportivo adequado (fato de treino, sapatilhas, etc)

Mais informações podem ser obtidas por e-mail (jorgevicente@cm-evora.pt), por telefone (266777109), no sitio oficial da CME na internet ou junto da Divisão de Juventude e Desporto da CME.



"NÓS SOMOS SENIORES ATIVOS!"

2015 - 2016



CÂMARA MUNICIPAL DE ÉVORA

ARIFM - ASSOCIAÇÃO REFORMADOS IDOSOS FREGUESIA MALAGUEIRA

Contactos: 266 735 800 | armalague@sapo.pt
terça-feira | Turma A - 09h00 às 10h00
Turma B - 10h00 às 11h00
Salão das Piscinas municipais
PROF. PEDRO RICARDO

AIRB - ASSOCIAÇÃO IDOSOS E REFORMADOS DO BACELO

Contactos: 266 751 207 | air-bacelo@sapo.pt
quarta-feira | 15h00 às 16h00
Pavilhão da Associação de Moradores Bacelo
PROF. PEDRO FREIXIAL

AHRIE - ASSOCIAÇÃO HUMANIDADE E RESPEITO IDOSOS DE ÉVORA

Contactos: 266 709 755 | associacaoevora@sapo.pt
terça-feira | 09h30 às 10h30
Assoc. Humanidade e Respeito Idosos de Évora
PROF. PEDRO FREIXIAL

CDG - CENTRO DE DIA GUADALUPE

Contactos: 266 700 445
quinta-feira | 10h30 às 11h30
Centro dia Guadalupe
PROF. ANA FIGUEIREDO

CSNSA - CENTRO SOCIAL NOSSA SENHORA AUXILIADORA

Contactos: centroauxiliadora@sapo.pt
terça-feira | 11h15 às 12h15
Centro dia Guadalupe
PROF. PEDRO RICARDO

CPSP - CENTRO PAROQUIAL S. PAULO

Contactos: 266 741 041
geral.cpspaulo@mail.telepac.pt
segunda-feira | 10h15 às 11h15
Centro Paroquial S. Paulo
PROF. PEDRO FREIXIAL

ARPIFSS - ASSOCIAÇÃO REFORMADOS PENSIONISTAS IDOSOS DA FREGUESIA SENHORA DA SAÚDE

Contactos: 266 746 933 | arpifss@sapo.pt
terça-feira | 10h30 às 11h00
Ginásio Sport Lisboa Évora | Sede
PROF. PEDRO FREIXIAL

CCCME - CENTRO CONVÍVIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE ÉVORA

Contactos: 266 777 067 | cconvivio@cm-evora.pt
quarta-feira | 11h00 às 12h00
Salão | Centro Convívio da CM Évora
PROF. PEDRO RICARDO

ARPIE - ASSOCIAÇÃO REFORMADOS PENSIONISTAS IDOSOS DE ÉVORA

Contactos: 266 701 127 | arpie.assoc@gmail.com
quarta-feira | 11h00 às 12h00
Salão | Centro Convívio da CM Évora
PROF. PEDRO RICARDO

APIRSSG - ASSOCIAÇÃO PENSIONISTAS IDOSOS REFORMADOS S. SEBASTIÃO GIESTEIRA

Contactos: 266 907 210 | apirgiesteira@gmail.com
quinta-feira | 10h30 às 11h30
Salão da Junta Freguesia da Giesteira
PROF. ANA PINTO

CSPTC - CENTRO SOCIAL PAROQUIAL TORRE DOS COELHEIROS

Contactos: 266 721 294 | csptc@mail.telepac.pt
quinta-feira | 10h00 às 11h00
Centro Social Paroquial Torre dos Coelheiros
PROF. JOEL ROQUE

ARPIHF - ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA HORTA DAS FIGUEIRAS

Contactos: arpihortafigueiras@gmail.com
quinta-feira | 10h15 às 11h15
Arena D'Evora
PROF. PEDRO FREIXIAL

OSJO - OBRA S. JOSÉ OPERÁRIO (Bacelo)

Contactos: 266 733 148 | isabel.reis@osjo.pt
quarta-feira | 14h00 às 15h00
Obra S. José Operário - Bacelo
PROF. PEDRO RICARDO

CDSCMA - CENTRO DE DIA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA - AZARUJA

Contactos: 266 977 333 | scm.azaruja@sapo.pt
quarta-feira | 09h30 às 10h45
Centro de Dia Santa Casa da Misericórdia - Azaruja
PROF. ANA PINTO

ARIV - ASSOCIAÇÃO REFORMADOS E IDOSOS DE VALVERDE

Contactos: 266 711 248
quinta-feira | 09h30 às 10h30
Centro Dia Associação Reformados e Idosos de Valverde
PROF. ANA FIGUEIREDO

AMBA - ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO Bº ALMEIRIM

Contactos: 266 706 978 | ambalmeirim@sapo.pt
quinta-feira | 09h00 às 10h00
Sede Associação Moradores do Bairro Almeirim
PROF. PEDRO FREIXIAL

AASM - ASSOCIAÇÃO OS AMIGOS DE SÃO MANÇOS

Contactos: 266 977 333
osamigosdesaomancos@sapo.pt
quinta-feira | 11h15 às 12h15
Centro dia Assoc. Os Amigos de São Manços
PROF. JOEL ROQUE

SUÃO - ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO DE SÃO MIGUEL DE MACHEDE

Contactos: 266 987 485 | suao.fazerbem@gmail.com
quarta-feira | 10h30 às 11h30
Sede da Suão
PROF. ANA PINTO

CC CSPSB - CENTRO CONVÍVIO DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL SÃO BRÁS

Contactos: 266 741 616 | atl.sao.bras@sapo.pt
quinta-feira | 15h00 às 16h00
Centro Convívio do Centro Social e Paroquial São Brás
PROF. PEDRO FREIXIAL

CPC - CASA DO POVO DOS CANAVIAIS

Contactos: 266 761 857
sexta-feira | 15h00 às 16h00
Centro Convívio do Centro Social e Paroquial São Brás
PROF. PEDRO FREIXIAL

AIR SVP - ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS E REFORMADOS DE SÃO VICENTE DO PIGEIRO

Contactos: 266 957 260
quinta-feira | 15h00 às 16h00
Centro Convívio do Centro Social e Paroquial São Brás
PROF. PEDRO LETRAS

AIR GD- ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS E REFORMADOS DA Nª SRª DA GRAÇA DO DIVOR

Contactos: 266 967180
sexta-feira | 10h30 às 11h30
Lar e Centro dia da Associação idosos e reformados da nª Srª da Graça do Divor
PROF. PEDRO LETRAS

AQUASÉNIOR (aulas de hidroginástica)

PISCINA MUNICIPAL
Contactos: 266 777 109

Aula 1 | segunda-feira | 09h15 às 10h00
PROF. PEDRO FREIXIAL

Aula 2 | terça-feira | 10h00 às 10h45
PROF. JORGE VICENTE

Aula 3 | terça-feira | 10h45 às 11h30
PROF. JORGE VICENTE

Aula 4 | quinta-feira | 09h15 às 10h00
PROF. PEDRO RICARDO

Aula 5 | quinta-feira | 10h00 às 10h45
PROF. JORGE VICENTE