

**Nota de Imprensa**

**06/04/2021**

# **Dia Mundial da Atividade Física celebrado junto dos mais idosos**

O Dia Mundial da Atividade Física, assinalado a 6 de abril, visa promover a prática de atividade física junto da população, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.

Para assinalar esta data, a autarquia preparou um kit de materiais dedicados ao incentivo da prática de exercício físico. Neste contexto, os desportistas de maior idade vão poder receber a primeira edição da revista trimestral “Desporto em Mirandela”, neste número, dedicada à Atividade Física Sénior, com exercícios para o corpo e para a mente e curiosidades. Durante os próximos dias a Câmara Municipal fará ainda a entrega de kit’s com diversos materiais técnicos desportivos, pela totalidade dos idosos inscritos no programa Atividade Física Sénior do Concelho de Mirandela.

O programa Atividade Física Sénior do Concelho de Mirandela foi iniciado em 2018, com o objetivo de estimular a atividade física e reduzir o isolamento social. Desde então, a Câmara Municipal tem vindo a promover, junto de 700 seniores de todo o concelho, aulas de hidroginástica na piscina municipal e ginástica nas freguesias.

Este projeto social de proximidade, parcialmente interrompido pela pandemia, pretende regressar em pleno durante o ano de 2021 de forma a continuar a promoção do bem-estar dos seniores do concelho mirandelense.