
Clube Sénior

O Clube Sénior destina-se a pessoas com 60 ou mais anos residentes no Concelho de Mação .

O Município pretende proporcionar atividades educativas, culturais, formativas e recreativas, de modo a que os membros do Clube estejam ocupados e estimulem as suas capacidades.

É uma forma, gratuita, de promover o envelhecimento ativo através de atividades descentralizadas (13 grupos no concelho), que promovem o bem-estar físico, psíquico e social.

Para além de atividades de Prática Desportiva (Ginástica e Hidroginástica), temos desenvolvido atividades de Música. Iremos retomar a Ginástica Mental, teremos Workshops e sessões sobre Alimentação Saudável, Segurança, Ambiente, Violência Doméstica, Manualidades e muitos outros.

Participe, inscreva-se no Posto de Turismo, nas Piscinas Municipais ou no Serviço de Ação Social.

Hidroginástica

Praticar exercício físico é excelente em todas as fases da vida e a hidroginástica na terceira idade é uma ótima opção, pois o corpo passa por inúmeras transformações, como a perda de massa muscular e óssea.

A hidroginástica é uma das atividades físicas que a Câmara Municipal de Mação proporciona com transporte gratuito, nas Piscinas Cobertas. Esta prática traz-lhe bem-estar, diversão e uma vida social mais ativa, já que a atividade é feita em grupo. Trabalha o equilíbrio corporal, ajuda na prevenção e no tratamento da osteoporose, melhora a autoestima, diminui o risco de quedas, ajuda a combater o stress e é uma atividade divertida e agradável.

CONVITE E CONTACTO:

Qualquer munícipe em idade sénior pode-se inscrever no Clube Sénior.

No dia das atividades basta comparecer.

Pode também inscrever-se pelo **telefone 241577283** ou diretamente no Gabinete, na Antiga Escola Secundária.



CLUBE SÉNIOR



Tel.: 241 577 283

Ano letivo 2019\2020

Plano anual

Setembro – início das atividades;

Outubro - Dia do Idoso;

Atividade a alusiva ao mês do cancro (passeios pedestres)

Dezembro – Realização de uma atividade em conjunto com a Biblioteca - Fazes-me Falta Especial de Natal;

Fevereiro – Atividade alusiva ao Carnaval;

Março – Atividade alusiva ao Dia da Mulher em conjunto com a Biblioteca e Academia;

Maio – Mês do Coração (passeios pedestres e rastreios médicos);

Junho – Passeio anual;

Julho – Atividade alusiva ao Dia dos Avós, possível ida às praias;

Iremos também realizar uma atividade de intercâmbio com jogos e danças no pavilhão junto ao 1º ciclo em data a definir.

Todos os meses teremos variadas atividades, de Música, Ginástica Mental e Workshops com o apoio de várias entidades: GNR, Centro de Saúde, Biblioteca Municipal, Museu, Ação Social entre outros.

Horários do projeto Recordar a Cantar, Ginástica Mental e Workshops

2ª Feira 11:00 – Grupo de Ortiga – no edifício da Liga;

2ª Feira-10:00 – Grupo de Envendos (Sanguinheira, Vale de Junco, Venda Nova e Ladeira) no Salão Paroquial;

2ª Feira – 15:00 – Grupo de Amêndoa (Martinzes, Juntos e Vinha Velha) na antiga Escola Primária;

3ª Feira- 14:30 – Grupo de Aboboreira (Casalinho) no antigo Jardim de Infância;

3ª Feira – 15:45 – Grupo de Chão de Codes na antiga Escola Primária;

4ª Feira – 11:00- Grupo de Aldeia de Eiras na Casa da D. Isabel;

4ª Feira – 15:00 -Grupo da Chaveira (Arganil, Moita Ricome, Cardigos e Casalinho) na antiga Escola Primária;

4ª Feira - 15:00 -Grupo de Penhascoso (Monte Penedo) no edifício da antiga Junta;

5ª Feira – 9:30 - Grupo de Chão de Lopes na antiga Escola Primária;

5ª Feira – 15:00- Grupo da Queixoperra (Serra) no Salão Paroquial;

5ª Feira – 15:00 – Grupo de S. José das Matas (Avenida e Carrascal) na antiga Escola Primária;

6ª Feira -11:00 – Grupo de Mação (Pereiro, Castelo, Caratão e Rosmanihal) na antiga Escola Secundária;

6ª Feira – 15:00 Carvoeiro (Sanguinheira, Frei João, Capela, Eira e Quebrada) no Salão Paroquial.

Horário da Ginástica de Manutenção nas aldeias do Concelho de Mação

2ª Feira – 10:00 Ortiga - no edifício da Liga;
2ª Feira - 11:00 Envendos - no Salão Paroquial;

2ª Feira - 11:45 São José das Matas - na antiga Escola Primária;

3ª Feira- -10:15 Cardigos nos Galitos;

3ª Feira -12:15 Amêndoa na antiga Escola Primária;

4ªFeira – 10:00 Aldeia D'Eiras na casa da D. Isabel;

4ªFeira - 11:00 Queixoperra no Salão das Festas;

4ªFeira - 14:00 Aboboreira no antigo Jardim de Infância;

4ªFeira - 14:45 Penhascoso no edifício da antiga Junta;

5ªFeira- 10:00 Chão de Lopes na antiga Escola Primária;

5ªFeira – 14:45 Carvoeiro no Salão Paroquial;

5ªFeira – 15:15 Chão de Codes na antiga Escola Primária;

6ª Feira – 9:30 Mação, Caratão, Castelo e Pereiro no pavilhão desportivo.

