

O Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora, através da equipa CLDS 4G Caminha, em parceria com a Câmara Municipal de Caminha encontra-se a desenvolver uma atividade de ginástica geriátrica em algumas freguesias do concelho a fim de promover um envelhecimento mais saudável.



FAÇA ATIVIDADE FÍSICA CONNOSCO!
É GRATUITO!

**CLDS 4G
CAMINHA**

65+ ATIV-IDADE



Esta iniciativa tem como público-alvo pessoas com **65 anos ou mais** residentes no concelho de Caminha, proporcionando sessões, em grupo, uma hora por semana. Esta atividade física tem-se revelado de extrema importância, pois para além da socialização e convívio que proporciona aos séniores, contribui para uma melhoria a nível da saúde mental e da qualidade de vida.

Para quem tiver interesse em se juntar a nós, basta aparecer nos seguintes dias/horas/locais nas seguintes freguesias:

- Centro Cultural de **Argela**
segundas-feiras | 14h30m às 15h30m
- Junta de Freguesia de **Dem**
segundas-feiras | 16h às 17h
- Pavilhão Municipal de **Vila Praia de Âncora**
terças-feiras | 14h30m às 15h30m
- Centro Cultural e Desportivo Ancorense em **Âncora** | terças-feiras | 15h45m às 16h45m
- Junta de Freguesia de **Vile**
quintas-feiras | 15h30m às 16h30m

Agradecemos o apoio de todas as Juntas de Freguesia envolvidas.

Todas as nossas atividades são gratuitas, para mais informações podem contactar-nos através de:

965 468 763 | 965 468 766 | clds4g@cscvpa.pt

CLDS 4G Caminha - Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora

Tipologia 3.10 - Contratos locais de desenvolvimento Social (CLDS)

PO ISE-03-4232-FSE-000396

Eixo 3 - **Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa**

Ação a) Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e autonomia das pessoas idosas

Atividade 2. Ateliers de mão cheia

Cofinanciado por:



Entidade Coordenadora
Local de Parceria

