



## *Relatório de Actividade*

- **Actividade:**  
Aulas de Actividade Física nos Centros Comunitários
  
- **Data de Realização:**  
Janeiro a Dezembro de 2009
  
- **Público-Alvo:**  
Utentes dos Centros Comunitários do Concelho de Ponte de Sor;
  
- **Número de Pessoas abrangidas:**  
68 Utentes  
1 Técnicos do Projecto “Agir para Desenvolver”
  
- **Objectivos:**
  - Dinamizar os Centros Comunitários;
  - Melhorar a coordenação psicomotora, a flexibilidade, a resistência e o equilíbrio dos utentes;
  - Promover estilos de vida saudável;
  - Reforçar a sociabilização;
  
- **Recursos Humanos:**  
Técnico do Projecto “ Agir para Desenvolver”;  
Idosos dos Centros Comunitários participantes na actividade desenvolvida;  
Funcionárias das instituições parceiras.
  
- **Parcerias:**  
Câmara Municipal de Ponte de Sor;  
Projecto “Agir para Desenvolver”;  
Centro Comunitário de Ervideira;  
Associação Forense dos Amigos da Terceira Idade de Foros de Arrão;  
Associação Comunitária Nossa Senhora dos Prazeres de Vale de Açor;  
Associação para o Desenvolvimento e Acção Social da Freguesia de Tramaga;  
Centro Comunitário N.º Sr.ª da Oliveira de Longomel;  
Associação Recreativa e Comunitária Valdoarquense.
  
- **Avaliação:**  
Durante o ano de 2009 esta actividade desenvolveu-se em todos os Centros Comunitários do Concelho de Ponte de Sor duas vezes por semana em cada um deles. A avaliação tem sido sempre muito positiva. Isso revela-se pela presença e o entusiasmo demonstrado pelos utentes na mesma.  
Em entrevistas informais os idosos manifestaram-se muito felizes e animados com as sessões, demonstrando vontade de continuar e sugerindo que as sessões se realizassem durante mais tempo e mais vezes por semana.  
Os objectivos propostos nesta actividade foram atingidos.