



Relatório de Actividade

- **Actividade:**
Aulas de Hidroginástica Sénior

- **Data de Realização:**
Janeiro a Dezembro de 2009

- **Público-Alvo:**
9 Idosos da Freguesia de Montargil;
6 Idosos da Freguesia de Foros de Arrão;

- **Número de Pessoas abrangidas:**
15 Utentes

- **Objectivos:**
 - Combater a exclusão social;
 - Promover estilos de vida saudáveis;
 - Melhorar a coordenação psicomotora e a flexibilidade;
 - Aumento da força muscular, melhoria da marcha, coordenação e do equilíbrio;

- **Recursos Humanos:**
Utentes das Freguesias de Montargil e Foros de Arrão;
Motoristas da Juntas de Freguesia;
Professores de Natação;

- **Parcerias:**
Projecto “Agir para Desenvolver”;
Câmara Municipal de Ponte de Sor;
Juntas de Freguesia;

- **Avaliação:**
A avaliação desta actividade é bastante positiva. Todos os exercícios propostos e realizados são adequados aos utentes, com o objectivo de promover a saúde física e mental dos utentes inscritos.
Os exercícios propostos e efectuados são vistos de uma forma muito agradável por todos os que participam nesta actividade.
Os objectivos propostos foram alcançados.