



Relatório de Actividade

- **Actividade:**
Aulas de Actividade Física nos Centros Comunitários

- **Data de Realização:**
Janeiro a Julho de 2010

- **Público-Alvo:**
Utentes dos Centros Comunitários do Concelho de Ponte de Sor;

- **Número de Pessoas abrangidas:**
110 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^a Sr.^a da Oliveira de Longomel;
Associação Recreativa e Comunitária Valdoarquense.

- **Avaliação:**
Durante estes sete meses do ano 2010, 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 a desenvolver esta actividade. Os objectivos propostos foram atingidos.