



PREFEITURA DE NOVA ERA

PROJETO MELHOR IDADE - 2024

PROJETO MELHOR IDADE - 2024

O Projeto Melhor Idade, em sua jornada ao longo dos anos, tem se consolidado como uma importante iniciativa voltada para o bem-estar da população idosa. Com o apoio do Conselho Municipal do Idoso e da parceria com a Clínica Superação Fisio e a Superação Academia, o projeto tem promovido atividades físicas específicas para essa faixa etária, buscando melhorar a qualidade de vida e a saúde dos idosos participantes.

Em 2024, o Projeto Melhor Idade oferece 80 vagas para as aulas de Hidroginástica e 40 vagas para Pilates. As aulas de hidroginástica acontecem com o objetivo de proporcionar exercícios que auxiliam na mobilidade, fortalecimento muscular e aumento da resistência cardiovascular, em um ambiente acolhedor e adaptado às necessidades dos participantes. Já o Pilates, que visa o alongamento, o equilíbrio e a força, oferece a oportunidade de desenvolver uma postura mais saudável, com foco na prevenção de lesões e melhoria da flexibilidade.

Além das vagas destinadas aos alunos participantes do projeto, a iniciativa também conta com o envolvimento de alunos particulares, que, ao se juntar às atividades, ajudam a promover um ambiente de integração e fortalecimento das relações sociais entre os idosos.

O Projeto Melhor Idade reafirma o compromisso de garantir a inclusão e o cuidado com a saúde do idoso, proporcionando atividades físicas que são essenciais para o envelhecimento ativo e saudável. Ao longo dos anos, a iniciativa tem impactado positivamente a vida de muitos, estimulando a prática regular de exercícios físicos, e, acima de tudo, promovendo qualidade de vida para a população idosa.

Data de publicação : 08 de setembro de 2024



PREFEITURA DE NOVA ERA





PREFEITURA DE NOVA ERA





PREFEITURA DE NOVA ERA
