

10.º Aniversário do Programa viveractivo ESTÃO JÁ A DECORRER AS COMEMORAÇÕES



As comemorações do 10.º aniversário do Programa VIVER ACTIVO tiveram início na quarta-feira, 25 de Fevereiro, ao final da tarde, no átrio da Porta 7 do Estádio Municipal de Leiria, com uma apresentação informal das iniciativas previstas aos protagonistas primeiros das mesmas, isto é, os próprios alunos, que compareceram em grande número, muitos deles acompanhados por familiares e amigos, conforme tinham sido convidados a fazer.

O Presidente do Conselho de Administração da LEIRISPORT, EM, José Benzinho, fez um balanço sumário do que foram estes primeiros dez anos de actividades, cabendo ao Administrador João Paulo Empadinhas a apresentação das iniciativas das comemorações.

A Presidente da Câmara Municipal de Leiria dirigiu também algumas palavras aos presentes, em especial aos alunos do Programa.

Esteve ainda presente a Administradora Isabel Gonçalves.



No Estádio Municipal de Leiria EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS DOS ALUNOS

No dia 25 de Fevereiro, por ocasião da apresentação das comemorações dos 10 anos do Programa VIVER ACTIVO, foi inaugurada uma exposição com trabalhos dos alunos subordinada ao tema «Actividade Física/Envelhecimento/VIVER ACTIVO», nas áreas da pintura, da fotografia e da poesia, complementada por um conjunto de painéis que permitem conhecer, de forma sintética, a evolução e a actualidade do Programa.

Esta exposição ficará patente no átrio da Porta 7 do Estádio Municipal de Leiria durante as próximas semanas, podendo ser visitada, com entrada livre, aos dias úteis, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

21 de Março - DIA ABERTO

A próxima iniciativa consistirá num dia aberto, a 21 de Março (Sábado), vocacionado para os familiares e amigos dos alunos, mas também para a comunidade em geral. Será feita, pelos próprios alunos, uma demonstração das actividades normalmente desenvolvidas no Programa, incentivando-se outras pessoas a participar também.

Às 14h00, em simultâneo nas piscinas municipais de Leiria, Maceira e Caranguejeira (três dos pólos do Programa), tem lugar uma sessão de Mega Hidro. Às 16h00, os participantes neste primeiro momento convergem para o Pavilhão Municipal dos Pousos (que acolhe actividades regulares dos vários pólos), para uma sessão de Mega Fit.

Este Dia Aberto foi programado para um Sábado para potenciar o máximo envolvimento de alunos mas também de pessoas que, não tendo ligação ao Programa, queiram descobri-lo a partir de uma experiência directa.



Um dos poemas que integram a exposição de trabalhos dos alunos do Viver Activo.



O PROGRAMA VIVER ACTIVO

O Programa Viver Activo consiste num conjunto de actividades físicas regulares que visam proporcionar à população sénior do Concelho de Leiria uma melhoria objectiva da sua qualidade de vida a vários níveis, bem como a integração social e a participação na vida social e cultural da comunidade, tendo tem como destinatários as pessoas do Concelho de Leiria de 55 ou mais anos.

Criado no âmbito da Divisão do Desporto da Câmara Municipal de Leiria em 1999 (as actividades começaram em Outubro desse ano), o Programa passou a ser desenvolvido e coordenado pela LEIRISPORT, EM desde a constituição desta empresa, em 2001, tendo, presentemente, 1.200 participantes efectivos.

As actividades deste Programa desenvolvem-se, desde o início, em três pólos, correspondentes às três piscinas municipais geridas pela LEIRISPORT, EM (Leiria, Maceira e Caranguejeira). Em 2006, foi criado um quarto pólo, sediado no Pavilhão Desportivo Municipal da Bajouca, com actividades gimnodesportivas.

No núcleo de Leiria, foram introduzidas, em 2007, as aulas no ginásio, alargando assim a oferta de actividades aos utentes participantes. A sala de exercício do Pavilhão Desportivo Municipal dos Pousos acolhe também algumas actividades dos vários pólos.

Além das aulas regulares, o Programa Viver Activo promove actividades pontuais destinadas à promoção da interacção social e ao enriquecimento pessoal, como visitas de estudo e convívios.

10.º Aniversário do Programa viveractivo

AS ACTIVIDADES SEGUINTE

A 21 de Abril, um dia de rastreios clínicos visará sensibilizar a população para a importância de monitorizar regularmente indicadores como a pressão arterial, a glicemia ou o índice de massa corporal. Esta actividade decorrerá ao longo de todo o dia, a partir das 10h00, apenas com uma pausa para almoço, tendo lugar no Estádio Municipal de Leiria, com entrada pela Porta 2. De referir que a data escolhida é uma terça-feira, ou seja, dia de mercado em Leiria, pelo que será de esperar uma boa adesão por parte da comunidade.

Os rastreios serão realizados em parceria com o Hospital de Santo André, que disponibilizará meios humanos e materiais para o efeito.

A 22 de Maio, feriado municipal, os alunos do Programa VIVER ACTIVO vão realizar um peddy-paper pelas ruas do Centro Histórico de Leiria. O ponto de encontro (ainda sujeito a confirmação) será o Largo do Papa Paulo VI, onde se fará a concentração dos participantes, no final, para um lanche partilhado.

Está prevista a colaboração dos escuteiros da região na organização desta actividade,

Os anos lectivos do Programa VIVER ACTIVO são tradicionalmente encerrados com uma festa de convívio designada Festival da IIIª Juventude, que tem incluído actividades lúdicas, baile com música popular e lanche. Em 2009, atendendo à efeméride e por sugestão dos próprios alunos, vai realizar-se um baile de gala, com traje formal e música a condizer com a ocasião. Será no dia 27 de Junho, a partir das 16h00, na Zona VIP Nascente do Estádio Municipal de Leiria.

Após um intervalo determinado pelas férias de Verão, terá lugar o ponto alto e, simultaneamente, o encerramento das comemorações do 10.º aniversário do Programa VIVER ACTIVO, com uma sessão solene

municipal no dia 2 de Outubro, no Teatro José Lúcio da Silva. Recorde-se que este é um programa promovido e financiado pelo Município de Leiria, directamente, na fase de arranque e por meio da LEIRISPORT, EM, após a criação desta.

Além dos alunos, seus familiares e amigos, serão convidadas diversas entidades da área da saúde e do desporto, bem como investigadores que têm abordado, numa base científica, a importância da actividade física para a população sénior.

Estão previstas diversas intervenções de convidados, a par dos membros do executivo da Câmara Municipal de Leiria.

Esta sessão solene será enriquecida com a actuação de coros da Cidade.

Na ocasião, será apresentado um livro dedicado ao Programa VIVER ACTIVO. O plano editorial deste está em desenvolvimento mas é possível, desde já, adiantar que incluirá um balanço económico-social destes primeiros dez anos, testemunhos dos alunos e a caracterização, de base científica, das actividades do Programa. Para esta componente, serão convidados a contribuir os investigadores que, no âmbito de teses de mestrado e de doutoramento, se dedicaram à temática da actividade física para seniores a partir da observação do VIVER ACTIVO, além dos próprios técnicos do Programa.



APOIOS:



HOSPITAL
SANTO
ANDRÉ
LEIRIA

