

## ANADIA CELEBRA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

O Município de Anadia vai associar-se, uma vez mais, à “Semana Europeia do Desporto” (SED), através da realização, entre os dias 23 e 29 de setembro próximos, de um leque variado de atividades desportivas, com caráter gratuito, que decorrerão no Pavilhão de Desportos de Anadia, Piscinas Municipais, Ecoparque de Anadia, Avelãs de Cima, Avelãs de Caminho, e Centro Escolar de Tamengos.

Estas ações, dirigidas a todas as camadas da população, pretendem contribuir para a criação de hábitos de vida saudável e promoção do desporto e da atividade física em estabelecimentos de ensino, espaços ao ar livre, e equipamentos desportivos, entre outros.

Assim, no dia 23 de setembro, terá lugar, entre as 18h00 e as 20h00, no Pavilhão de Desportos de Anadia, uma aula de Karate, e, no dia seguinte, as Piscinas Municipais de Anadia proporcionam à população acesso livre entre as 17h30 e as 20h30.

No dia 25, quarta-feira, das 10h00 às 12h00, o Pavilhão de Desportos volta a receber a SED, desta feita, para uma aula de ginástica geriátrica, direcionada aos seniores e a pessoas com incapacidade, no âmbito do projeto “Movimento Sénior é Vida”.

O Centro Escolar de Tamengos será palco, no dia 26 de setembro, das 11h00 às 12h00, de uma sessão de “A brincar também se aprende”, oferecendo à comunidade escolar momentos de divertida e saudável convivência, através da realização de jogos tradicionais. No dia seguinte, a atividade em destaque será uma aula de Bootcamp, que decorrerá, das 18h30 às 19h15, no Ecoparque de Anadia.

No sábado, dia 28, os amantes da atividade física são convidados a realizar uma caminhada pela “Rota das Avelãs”, nas freguesias de Avelãs de Cima e Avelãs de Caminho. O ponto de encontro será a Igreja Paroquial de S. Pedro, Avelãs de Cima, pelas 9h30. O último dia de atividades acontece no domingo, dia 29, com as comemorações do “Dia Mundial do Coração”, a partir das 10h00, na Praça da Juventude, na cidade de Anadia. Neste âmbito, irão ter lugar uma caminhada e uma aula de fitness.

Todas as atividades são abertas à população em geral, com exceção das que decorrem nos dias 25 e 26 de setembro, restritas aos utentes das instituições de solidariedade social do concelho e à comunidade educativa do Centro Escolar de Tamengos, respetivamente.

A Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa da Comissão Europeia, sendo desenvolvida em Portugal pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude. Tem como propósito promover o desporto e a atividade física em toda a Europa e continuar a gerar novas atividades, aproveitando as

experiências positivas já existentes. O principal tema da campanha continua a ser “#BeActive” que deverá incentivar cada um a estar ativo durante a “semana”, mas também a permanecer ativo durante todo o ano.

O desporto e a atividade física contribuem de maneira significativa para o bem-estar dos cidadãos europeus. No entanto, o nível da atividade física está atualmente a estagnar e mesmo a baixar nalguns países. A ausência de atividade física, para além do impacto negativo na sociedade e na saúde das pessoas, também tem custos económicos. Além disso, o desporto é um excelente meio de veicular mensagens de tolerância e de reforçar a cidadania em toda a Europa.



Nws\_2019\_287