



Nota de Imprensa n°15
Data: 2012/01/27

Projeto “Saúde em Movimento” promove workshop de Informática

Entre os meses de Janeiro e Fevereiro está a decorrer um workshop de informática que tem como objetivo proporcionar aos participantes deste projeto conhecimentos básicos para tornar os tempos livres mais agradáveis e sociáveis, partilhando experiências e contatos com familiares e amigos.

O “**Saúde em Movimento**” é um projeto de intervenção, da responsabilidade da Câmara Municipal de Lagos, dirigido à população com idade superior a 40 anos.

Consiste na prática de atividades psicomotoras adaptadas às condições de saúde dos participantes e tem como grande objetivo melhorar a qualidade de vida dos munícipes e desenvolver um estilo de vida saudável, através das atividades de estimulação cognitiva, treino proprioceptivo e de gosto pelas caminhadas.

Neste sentido está a decorrer, entre janeiro e fevereiro, um workshop de informática para todos os participantes deste projeto e que conta com a parceria de vários serviços da autarquia. Os técnicos responsáveis pelos grupos nas aulas de ginástica são os responsáveis pelas sessões de informática. Os participantes estão divididos em 11 grupos que participam em duas sessões (cada grupo). Numa primeira sessão o que se pretende é que os participantes se familiarizem com o computador e, na segunda que sejam capazes de fazer pesquisas no próprio site do projeto (www.saudeemmovimento.org).

Já na sua 9ª edição, o projeto da autarquia “Saúde em Movimento” continua a promover a melhoria da qualidade de vida dos munícipes de Lagos.