

+ Informações

Câmara Municipal de Lisboa

Departamento da Atividade Física e Desporto

t. 213 501 332 **email** lisboamais55@cm-lisboa.pt

Ou na sua **Junta de Freguesia**

www.cm-lisboa.pt



O PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PENSADO PARA SI



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ars|lvt
LISBOA MAIS DO QUE

**SANTA
CASA**
Misericórdia de Lisboa



Lisboa pretende ser uma cidade de referência na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, reduzindo os níveis de sedentarismo e promovendo um incremento na qualidade de vida das pessoas. Para tal foi criado o Programa LISBOA +55 que assenta nas premissas da importância da prática regular de atividade física, adoção de uma alimentação saudável e não tabagismo, durante todo o ciclo de vida.

Programa LISBOA +55

O QUE É

É um programa que tem por finalidade contribuir para a melhoria do estado bio-psico-social e de saúde do indivíduo, mantendo-o mais saudável e com melhor qualidade de vida até uma idade mais avançada.

Pretende fomentar o convívio social, o fortalecimento de laços de comunidade, bem como, o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento social.

Tem a duração de 10 meses sendo desenvolvido em 3 módulos – Atividade Física, Nutrição e Literacia, e Educação em Estilos de Vida Saudáveis, com o apoio de técnicos devidamente habilitados.

Cada módulo tem as seguintes atividades

- Atividade Física:

Body & Mind | Caminhada | Dança | Fitness
Hidroginástica | Pilates | Yoga | Tai Chi

- Nutrição:

Consulta de nutrição e aconselhamento nutricional.

- Literacia em saúde e estilos de vida saudáveis:

Sessões de sensibilização sobre diferentes temas para grupos.

PARA QUEM

Residentes em Lisboa com 55 ou mais anos de idade, com autonomia e condição física para participar nos três módulos do Programa.

ONDE DECORRE

Em todos os “Polos Lisboa +55” aderentes ao programa.

COMO ME POSSO INSCREVER

Diretamente na Junta de Freguesia ou entidades parceiras (Clubes, Associações e Centros de Dia).

INSCREVA-SE!

Adote um estilo de vida

+ ativo

+ saudável

**PROGRAMA GRATUITO, ORIENTADO POR
PROFISSIONAIS DE DESPORTO, SAÚDE E
NUTRIÇÃO.**