Grupo “Mexa-se” realiza aula em clima de festa junina

Categoria: Saúde
Data de Publicação: 19 de junho de 2019
Fonte: Ascom

Quem imagina que fazer atividades físicas não é divertido, está enganado. Nesta terça-feira, 18, o grupo “Mexa-se pela sua Saúde” da Secretaria Municipal da Saúde, teve uma aula especial, em clima de festa junina. Em comemoração ao dia de São João, celebrado no dia 24, cerca de 70 integrantes do grupo, puderam praticar atividades como, por exemplo, dança das cadeiras e corrida com a bola, além de desfrutarem um cardápio com comidas típicas da festividade.

Segundo a secretária municipal de Saúde, Marta Chielle, a festa junina foi realizada com o objetivo de estimular ainda mais os integrantes do grupo. “Buscamos implementar ações diferentes para incentivar a participação da comunidade além de promover momentos de lazer. Atualmente, o “Mexa-se” vem tomando uma proporção muito grande, e é gratificante ver nossas atividades resultando em quadros de melhoras, tanto físicas quanto emocionais”, afirma Marta.

O grupo “Mexa-se” é uma iniciativa da Administração Municipal através da Secretaria da Saúde em parceria com o curso de Educação Física da Universidade Regional Integrada das Missões (URI-FW). Durante os encontros são feitas atividades físicas, dicas de saúde e acompanhamento nutricional com o objetivo de proporcionar mais qualidade de vida e auxiliar na prevenção de doenças.

Os interessados em participar do grupo “Mexa-se” devem procurar os integrantes do projeto, diretamente no Salão do Sindicato dos Trabalhadores Rurais sempre às quartas-feiras, a partir das 15 horas, dia e horário em que são realizadas as atividades.