



comunidades em ação  
operações integradas metropolitanas

# CONSTRUIR  
O FUTURO

ENTIDADE PROMOTORA /  
CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

## FlashNews #14

RECUPERAR  
PORTUGAL

recuperarportugal.gov.pt/

### Projeto Academia Sénior promove colónia de praia

No âmbito do Projeto 22 – Academia Sénior 32 idosos da comunidade de Vialonga participaram na primeira quinzena de julho de 2025 numa colónia de praia.

A iniciativa incluiu atividades como caminhada à beira-mar, exercícios de alongamento e jogos simples, com o objetivo de incentivar hábitos de vida saudáveis e fortalecer o espírito de grupo. Os participantes mostraram-se muito satisfeitos com a experiência e destacaram a importância de momentos como este para manter a saúde física e emocional.

Esta iniciativa é realizada pela ABEIV – Associação para o Bem Estar Infantil de Vialonga (entidade parceira) todos os anos e é aberta a toda a população de Vialonga.

O Projeto Academia Sénior, da Candidatura “Comunidades em Ação – OIL Vialonga, continua, assim, a apostar em iniciativas que promovem um envelhecimento ativo e feliz.



PROMOÇÃO DA REGENERAÇÃO E DA INCLUSÃO SOCIAL  
EM VIALONGA



CONHEÇA OS PROJETOS EM:  
CM-VFXIRA.PT

PLANO DE ACÇÃO DESENVOLVIDO PELA PARCERIA LOCAL  
OPERAÇÃO INTEGRADA LOCAL VIALONGA

comunidades em ação  
Vialonga

Parceiros



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

