

AGARRA-TE: Um dia de jogos, movimento e partilha

A embaixadora Francisca Queiroz, do Porsche Sprint Challenge, viveu um dia diferente com um grupo sénior da Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros, numa iniciativa marcada por jogos tradicionais e momentos de partilha.

A atividade começou com uma breve introdução à modalidade e com Francisca a partilhar alguns vídeos da sua experiência em competição, aproximando uma realidade desportiva pouco conhecida entre este público e criando um primeiro momento de ligação.

Ao longo da sessão, foram dinamizados jogos tradicionais e desafios simples, como um quiz, provas de equilíbrio e coordenação — incluindo uma corrida com colher e bola — que rapidamente geraram envolvimento e espírito de entreajuda. Estes exercícios permitiram trabalhar estímulos físicos e cognitivos, demonstrando que todos são capazes de participar e beneficiar deste tipo de atividades, independentemente da idade.

O diretor técnico da ERPI, João Quaresma, destacou que qualquer atividade realizada com os utentes é uma mais-valia para o seu bem-estar e promoção da própria instituição, evidenciando a importância de aproveitar estas oportunidades e agradecendo a iniciativa, referindo ainda que este público é muitas vezes esquecido, o que torna este tipo de ações ainda mais relevantes.

Para Francisca, estas iniciativas desempenham um papel essencial no bem-estar dos utentes, ao combinarem atividade física com estímulos cognitivos e sociais, contribuindo para o desenvolvimento da concentração, memória e interação entre participantes, enquanto promovem também competências como coordenação, rapidez e foco através de dinâmicas e jogos variados.

Sublinha ainda que este tipo de ações é igualmente relevante na aproximação entre gerações, contribuindo para o fortalecimento de relações e para novas formas de interação.

O Futuro é com a SABSEG!



SOBRE A SABSEG

A SABSEG – Corretor de Seguros é uma empresa totalmente independente. Especializada no aconselhamento e gestão do risco de pessoas e bens, através da mediação e corretagem de seguros, desenvolvendo todos os processos de gestão necessários para uma efetiva proteção financeira e fazendo a gestão de mais de 450 mil apólices de mais de 250 mil clientes particulares e empresariais.

Fundada em 1999, a SABSEG, tem hoje mais de 2.300 colaboradores diretos e parceiros de negócio, possui 48 escritórios. É uma marca de referência junto de todo o mercado segurador e líder na corretagem de seguros em Portugal.

Contacto para imprensa:

Departamento de Comunicação e Marketing | comunicacao@sabseg.pt |