



Resumo da candidatura à certificação “Bandeira da Ética”

Projeto “Machico Ativo”

Sendo a ADRAP uma instituição de utilidade pública e um dos clubes mais representativos do concelho, não podíamos ficar indiferentes ao flagelo da obesidade e do sedentarismo que afeta o nosso país e por inerência a região em que residimos. De forma a dar resposta a outras faixas populacionais para quem a competição federada não tem significado, diminuir as causas de morbilidade e mobilidade, proporcionar uma vida mais autónoma, funcional e com mais qualidade de vida e promover a adoção de estilos de vida saudáveis na população de Machico. Mas nem só os participantes ganham com este projeto, o facto dos nossos atletas colaborarem ativamente nas diferentes atividades, faz com que desenvolvam valores que lhes permitam ser melhores cidadãos no futuro. Este projeto, que desde a primeira hora foi acarinhado e apoiado pela Câmara e Junta de Freguesia local, a Associação da Madeira de Desporto para Todos e por alguns privados tem por base 3 grandes atividades: 1) Avaliação gratuita de vários parâmetros de saúde (pressão arterial, glicémia, oximetria, % massa gorda e IMC) por uma equipa de técnicos de saúde e exercício físico e uma aula de fitness na primeira segunda-feira de cada mês junto à promenade de Machico. Para além destas atividades oferecemos uma caderneta que aborda, de forma clara e simples, informações úteis relacionadas com a saúde e o exercício físico e instituímos prémios de mérito, de forma a premiar o empenho e o esforço dos participantes à medida que fosse atingindo determinados objetivos. Com uma média de 400 avaliações por ano e com mais de 150 inscritos estamos muito satisfeitos com a aceitação das pessoas e dos feedbacks positivos recebidos de vários quadrantes. Realce também para a colaboração ativa de vários atletas do clube, que de forma solidária, generosa e altruísta colaboram neste serviço prestado à população sénior de Machico. 2) Torneio Inclusivo de Boccia. Este Torneio que já vai para a sua 5ª edição é destinado a crianças e jovens, bem como a utentes do Centro de Atividades Ocupacionais de Machico e de outros Centros de Atividades Ocupacionais dos concelhos limítrofes (Santa e Santa Cruz). Surgiu da necessidade de incentivar a inclusão dos indivíduos com necessidades educativas especiais e de proporcionar aos nossos jovens atletas das várias modalidades do clube (atletismo, basquetebol, SUP, voleibol, etc.) uma maior interação e abertura para esta realidade. Realizado normalmente durante as férias da Páscoa, conta habitualmente com uma centena de participantes e, mais do que uma competição, é um contributo decisivo para a alegria e para a felicidade estampada no rosto de quem participa e colabora. O ajuizamento é feito pelos atletas mais velhos e treinadores do clube que desta forma, contribuem também para o desenvolvimento dos valores da igualdade, interajuda, respeito e responsabilidade de todos os participantes. 3) Encontro Sénior de Boccia - Município de Machico. Com o objetivo de estimular o bem-estar físico, emocional e psicológico da população sénior do concelho de Machico e proporcionar um momento de convívio, sociabilização e competição entre os nossos idosos decidimos criar uma atividade específica para esta população. Sendo o boccia uma atividade de fácil execução, que não exige esforço físico e pode ser realizado por todos os idosos, independentemente da sua condição, decidimos levar a cabo um torneio que juntasse idosos de todas as freguesias do concelho.

