



FREDERICO WESTPHALEN - RS

Grupo de Atividade Física da Saúde - Mexa-se, iniciativa voltada à promoção da saúde

Categoria: Assistência Social

Secretarias: Assistência Social e Habitação
Saúde

Data de Publicação: 15 de julho de 2026

Crédito da Matéria: Ana Julia Mior da Fontoura/Ascom FW

Fotos: Ana Julia Mior da Fontoura/Ascom FW

Fonte: Ascom/Prefeitura FW

A Prefeitura de Frederico Westphalen, por meio das Secretarias Municipais de Saúde e de Assistência Social, realiza semanalmente o **Grupo de Atividade Física da Saúde - Mexa-se**, iniciativa voltada à promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar da comunidade.

As atividades acontecem de **segunda a quinta-feira**, das **9h30 às 10h15**, com acompanhamento de profissionais de Educação Física, incentivando a prática regular de exercícios e a adoção de hábitos saudáveis.

Os encontros são realizados em diferentes pontos do município, facilitando o acesso da população. Na **segunda-feira**, as atividades ocorrem na **AMBA**, no Bairro Aparecida; na **terça-feira**, no **Salão da 21 de Abril**; na **quarta-feira**, na **Secretaria Municipal de Assistência Social**; e, na **quinta-feira**, no **ginásio localizado em frente à igreja, na Rua 09, no Núcleo**.

A Administração Municipal reforça o convite para que a comunidade participe do projeto, que alia atividade física, prevenção de doenças e promoção da saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos participantes.