

NOTÍCIAS DA REDE

CIDADES SAUDÁVEIS

N.º7 . 1.º SEMESTRE 2012 . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS



REDE
PORTUGUESA
CIDADES
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

Albufeira
Amadora
Angra do Heroísmo
Barcelos
Barreiro
Bragança

Cabeceiras de Basto
Figueira da Foz
Golegã
Lagoa
Lisboa
Loures

Lourinhã
Miranda do Corvo
Montijo
Odivelas
Oeiras
Palmela

Ponta Delgada
Portimão
Porto Santo
Ribeira Grande
Seixal
Setúbal

Serpa
Torres Vedras
Vendas Novas
Viana do Castelo
Vila Franca de Xira
Vila Real



ÍNDICE

02

EDITORIAL

Alfredo Monteiro
Presidente do Conselho de Administração
da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis

04

Ano Europeu do Envelhecimento Ativo
e da Solidariedade entre Gerações - 2012

18

**PROJETOS DE REFERÊNCIA DA REDE EUROPEIA
DE CIDADES SAUDÁVEIS**

Brighton, Reino Unido: Ginásio Verde

08

**PROJETOS NO ÂMBITO DO ENVELHECIMENTO
ATIVO DAS CIDADES DA REDE PORTUGUESA
DE CIDADES SAUDÁVEIS**

20

**AGENDA MUNICÍPIOS
2012 JUN/DEZ**



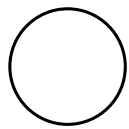
EDITORIAL



▼
ALFREDO MONTEIRO

Presidente do Conselho
de Administração da Rede
Portuguesa de Cidades Saudáveis

O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NAS CIDADES É UM DOS MAIORES DESAFIOS DA SAÚDE PÚBLICA CONTEMPORÂNEA. PROMOVER A SAÚDE, PREVENIR A DOENÇA E PROLONGAR A VIDA EM MEIO URBANO REQUER O DESENVOLVIMENTO DE ESTRATÉGIAS CONCERTADAS ENTRE OS DIVERSOS ATORES SOCIAIS.



Ano Europeu constitui uma oportunidade para mobilizar a comunidade civil, as instituições e o poder político em torno de uma temática. Em 2012, esse tema agregador é o Envelhecimento Ativo e a Solidariedade entre Gerações. O envelhecimento voltou a ser o tema escolhido, pela OMS, para as comemorações do Dia Mundial da Saúde, através do slogan «Uma boa saúde para um envelhecimento mais saudável».

A escolha deste tema prende-se com a necessidade de afirmar que uma boa saúde ao longo da vida capacita os idosos para continuarem a viver uma vida produtiva, para desempenharem um papel ativo na vida da comunidade e da família, afirmando-se como um recurso indispensável da sociedade.

Entre as principais preocupações que caracterizam o mundo moderno urbano, encontra-se a saúde e o envelhecimento. O envelhecimento populacional nas cidades é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Promover a saúde, prevenir a doença e prolongar a vida em meio urbano requer

o desenvolvimento de estratégias concertadas entre os diversos atores sociais.

Portugal, à semelhança de outros países, está a passar por uma rápida transição demográfica expressa num aumento progressivo e acentuado da população adulta e idosa. No contexto desta realidade, o debate sobre envelhecimento e saúde encontra-se na ordem do dia. São conhecidas as evidências sobre a importância da promoção da saúde ao longo da vida e os ganhos em saúde que se obtêm com políticas que promovam um envelhecimento ativo da população.

O envelhecimento ativo é um dos grandes desafios proposto pelo Projeto Cidades Saudáveis, um projeto de promoção da saúde em meio urbano, cuja abordagem se centra, numa intervenção, a montante, nos condicionantes sociais da saúde por forma a evitar que os mesmos se transformem em problemas de saúde.

Promover um envelhecimento ativo é criar igualdade de oportunidades no acesso à educação, saúde e emprego, é dar competências aos cidadãos para que intervenham no seu processo de envelhecimento, é promover a participação das pessoas na vida em sociedade, estimulando o exercício da cidadania, é garantir um ambiente físico de qualidade, é promover a inclusão de todos os cidadãos.

Na presente edição desta publicação da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, o leitor encontrará exemplos de projetos municipais que visam a promoção de um envelhecimento ativo, melhorando a saúde e a qualidade de vida da população.



ANO EUROPEU

DO ENVELHECIMENTO ATIVO E DA
SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES - 2012

A temática do Ano Europeu de 2012 tem como objetivo sensibilizar para a importância do contributo dos idosos na sociedade e incentivar os responsáveis políticos, instituições e sociedade civil a tomarem medidas para criar as condições necessárias ao envelhecimento ativo e ao reforço da solidariedade entre as gerações.

O Ano Europeu 2012 visa promover o envelhecimento ativo em três domínios:

Emprego: com o aumento da esperança de vida em toda a Europa, a idade da reforma também tem aumentado, mas a possibilidade de não se conseguir manter o emprego ou de não usufruir de uma reforma ao fim de vários anos de trabalho é um receio de muitos. É necessário proporcionar melhores perspectivas de emprego para os trabalhadores mais idosos.

Participação na sociedade: a saída do mercado de trabalho não significa inatividade e o contributo da população mais idosa para a sociedade é muitas vezes ignorado. Esquecemo-nos do seu trabalho de voluntariado e da sua disponibilidade para cuidar frequentemente dos netos e até dos próprios pais ou do cônjuge. O Ano Europeu pretende assegurar um maior reconhecimento do contributo dos idosos para a sociedade e criar condições para lhes dar mais apoio.

Autonomia: a saúde deteriora-se com a idade, mas as consequências dessa deterioração podem ser atenuadas de diversas formas. Pequenas mudanças no contexto do quotidiano podem melhorar significativamente a vida das pessoas com deficiência ou com problemas de saúde. O envelhecimento ativo significa também o desenvolvimento de uma maior e contínua autonomia da população sénior.

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE

O que se entende por envelhecimento ativo?

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, de forma a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (WHO, 2002).

Permite às pessoas aperceberem-se do seu potencial para o bem-estar físico, social e mental, ao longo da vida para participarem na sociedade, de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Em suma, é um processo que visa o *empowerment* dos indivíduos ao longo do ciclo de vida, atribuindo-lhes competências para gerir o seu processo de envelhecimento com saúde e qualidade de vida.

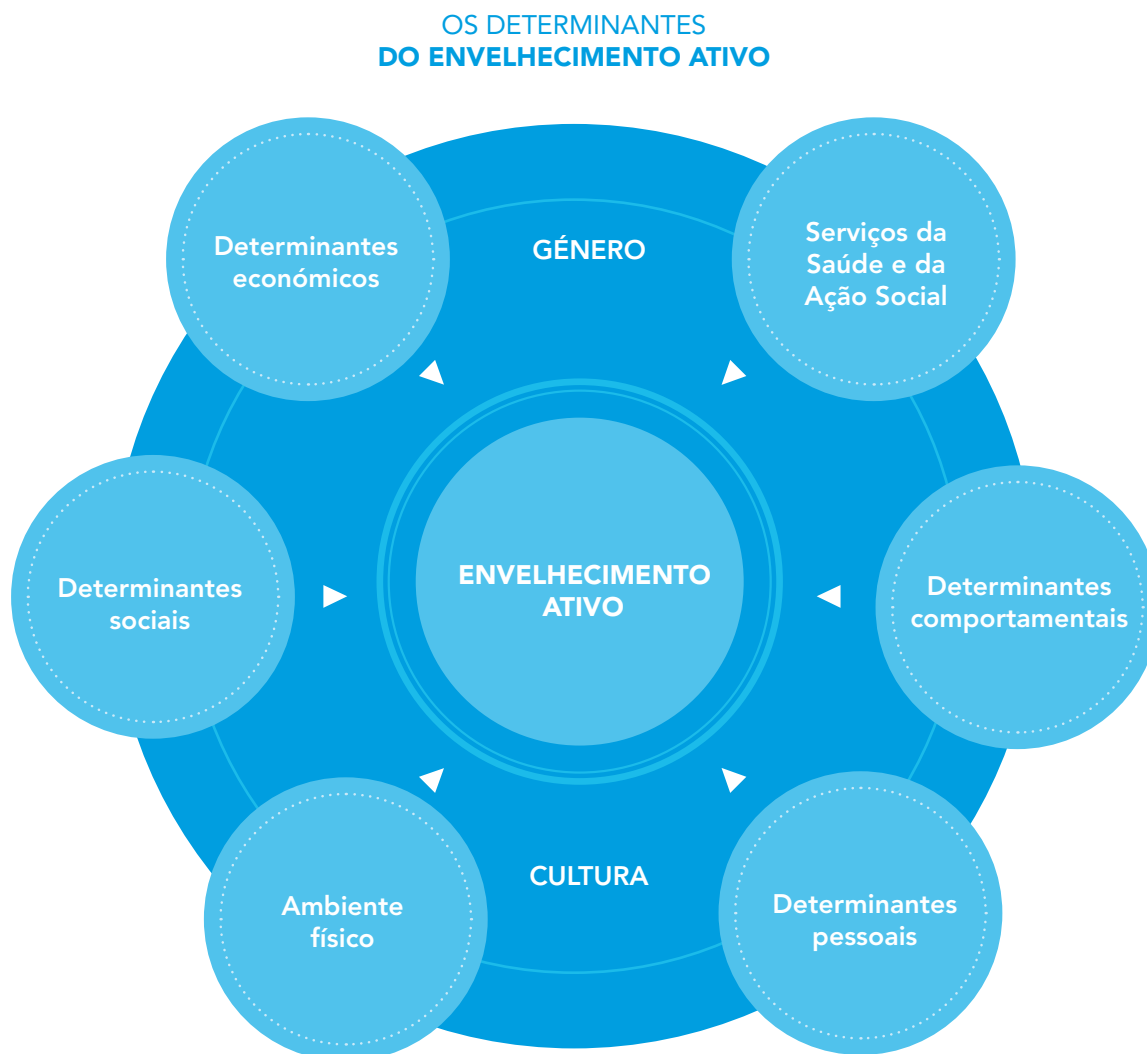
A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas idosas e nos princípios de independência, participação, dignidade, acesso a cuidados e realização pessoal, defendidos pelas Nações Unidas.

A palavra «ativo» refere-se à participação contínua nos assuntos sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo ou participar na força de trabalho.

O conceito «envelhecimento ativo» foi adotado pela OMS, no final dos anos noventa, com o objetivo de divulgar uma mensagem mais abrangente e inclusiva do que a do «envelhecimento saudável», ao identificar os determinantes que, conjuntamente com os cuidados de saúde, afetam a forma como os indivíduos e as populações envelhecem (WHO, 2002).

Segundo a OMS, o envelhecimento ativo é diretamente influenciado por um conjunto de determinantes que envolvem o indivíduo e as comunidades em geral. Esta abordagem identifica seis determinantes que têm em comum duas áreas transversais, o género e a cultura. A identificação destes determinantes e das suas dimensões confere sustentabilidade à definição de programas e políticas promotoras de um envelhecimento ativo.

A figura que se apresenta dá conta dos seis determinantes com impacto no envelhecimento ativo.



Adaptado de *Active Ageing: A Policy Framework*, WHO, 2002

Para promover um envelhecimento ativo é fundamental:

- Que os sistemas de saúde abordem a perspetiva do ciclo de vida com enfoque na promoção da saúde, prevenção da doença e equidade no acesso a cuidados de saúde primários e cuidados continuados de qualidade;
- A adoção de estilos de vida saudáveis. Um dos pressupostos associado ao envelhecimento é o de que, em idades mais avançadas, é demasiado tarde para adotar comportamentos conducentes a um maior bem-estar e qualidade de vida. Na abordagem do envelhecimento ativo, a mensagem é «nunca se é demasiado velho para começar». Existe evidência de que o exercício físico (caminhar, dançar, entre outros), uma



A ABORDAGEM DO ENVELHECIMENTO ATIVO BASEIA-SE NO RECONHECIMENTO DOS DIREITOS HUMANOS DAS PESSOAS IDOSAS E NOS PRINCÍPIOS DE INDEPENDÊNCIA, PARTICIPAÇÃO, DIGNIDADE, ACESSO A CUIDADOS E REALIZAÇÃO PESSOAL, DEFENDIDOS PELAS NAÇÕES UNIDAS.

alimentação saudável, a interação social, a participação em atividades comunitárias e, até mesmo, o abandono do consumo de tabaco e de álcool podem produzir melhorias nas condições de saúde e bem-estar, mesmo quando adotados durante idades mais avançadas;

- Compreender que embora os fatores biológicos e genéticos tenham uma grande influência no processo de envelhecimento são apenas um dos determinantes com impacto na trajetória de saúde e doença que se verifica ao longo da vida;
- Intervir ao nível de um conjunto de determinantes relacionados com o ambiente físico que têm uma forte influência na saúde das pessoas e conseqüentemente, com impacto no percurso de vida no que diz respeito a um envelhecimento mais ou menos saudável. Ambientes físicos «amigos das pessoas» fazem toda a diferença no processo de envelhecimento ativo e saudável e têm um impacto mais acentuado em grupos mais vulneráveis da população, como por exemplo as crianças, os idosos e as pessoas com mobilidade reduzida. Este facto é claramente perceptível se pensarmos, por exemplo, nas múltiplas barreiras físicas que encontramos nos espaços públicos que constituem um desincentivo ao usufruto dos espaços de lazer e de convívio, enclausurando as pessoas nas suas habitações, promovendo o isolamento, a depressão e reduzindo a mobilidade física;
- Promover redes de suporte social, educação e oportunidades para a aprendizagem ao longo da vida, combate à violência e a outras formas de abuso, traduzem-se em ganhos em saúde visíveis no aumento de anos de vida com qualidade;
- Intervir ao nível dos fatores económicos com o objetivo de reduzir os níveis de pobreza em todas as idades, responsáveis pelo aumento de doenças associadas a más condições de vida, precariedade e escassez de recursos.

Mirieme Ferreira
Coordenadora Técnica da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis



PROJETOS NO ÂMBITO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

DAS CIDADES DA REDE PORTUGUESA
DE CIDADES SAUDÁVEIS

ALBUFEIRA

PROJETO CLUBE DO AVÔ

O projeto de Animação Sociocultural Clube Avô do Município de Albufeira, destinado à população sénior do concelho, surgiu com um conjunto de atividades que vão ao encontro dos interesses dos mais velhos, atuando em todos os campos do desenvolvimento, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. O programa de atividades tem como finalidade a ocupação dos tempos livres dos seniores de forma útil e agradável de forma a assumirem um papel ativo e serem valorizados e reconhecidos na sociedade.

O Clube Avô contempla três tipos de atividades: as recreativas, de natureza essencialmente cultural e social (ex. visitas culturais, concurso de poesia, passeios, piqueniques), as lúdico-pedagógicas, de carácter educativo e social (ex. teatro, bandas de música, aulas de dança, oficinas variadas), e as de saúde e bem-estar, de índole educativa, desportiva e também social, apostando na educação para a saúde como forma de prevenção (ex. aulas de ioga, sessões de sensibilização, exercício físico).



AMADORA

HISTÓRIAS DE NETOS E AVÓS



Para assinalar o Dia dos Avós, a Câmara Municipal da Amadora lançou este ano um repto a netos e avós para que, em conjunto, escrevessem contos, numa clara partilha de vivências, estimulando a aproximação entre gerações. Esta iniciativa da autarquia surgiu há três anos, com o desafio lançado aos avós deste concelho no sentido de apresentarem histórias populares com características de conto infantil. Um ano depois foi a vez de os netos retribuírem. Celebrar o papel dos avós como referência basilar das famílias foi o grande objetivo do lançamento do livro «Histórias de Netos».

Esta iniciativa inscreve-se no trabalho que a Câmara Municipal da Amadora tem vindo a desenvolver junto da população idosa do concelho, com vista a estimular a intervenção social e o pleno exercício do direito da cidadania, tendo como objetivos valorizar a pessoa idosa, fomentar a criatividade e estimular a imaginação, bem como a troca de experiências e solidariedades entre duas gerações.

ANGRA DO HEROÍSMO

ENVELHECIMENTO ATIVO

Atenta ao aumento de pessoas idosas a um ritmo acelerado, a autarquia de Angra do Heroísmo tem vindo a desenvolver medidas de proteção ao idoso, assumindo um compromisso em desenvolver programas na promoção da qualidade de vida. Considerando o ano de 2012 – Ano Europeu dedicado ao envelhecimento ativo, a autarquia está a trabalhar na promoção de dinâmicas dirigidas aos idosos, levando a cabo o I Seminário de Envelhecimento Ativo com o intuito de dotar o idoso a conseguir viver com as transformações que ocorrem a nível físico, psíquico e social e encarar o envelhecimento como mais um ciclo de vida que se abre e que deve ser vivido como uma etapa a ultrapassar de forma positiva.

O I Seminário Envelhecimento Ativo – Eixos de Promoção – Planear o Futuro encontra-se dividido nos principais 4 eixos de promoção: Cuidados Alimentares/ Nutricionais; Exercícios Terapêuticos; Suporte Básico de Vida; e Benefício da Atividade Física.



BARCELOS

PROJETO BOCCIA SÉNIOR DE BARCELOS



Prosseguindo os objetivos de promoção da qualidade de vida e do bem-estar social dos munícipes do concelho de Barcelos, em particular da população mais idosa, a Câmara Municipal de Barcelos, em parceria com a Empresa Municipal de Desportos de Barcelos e as instituições sociais locais, desenvolveu o Projeto Boccia Sénior.

Numa perspetiva de melhoria contínua da saúde física e mental, valorização e inclusão da população mais idosa, este projeto visa promover e estimular a prática de atividade física regular e adaptada, de uma forma divertida e prazerosa. Estes participantes estão inseridos num campeonato de Boccia Sénior, que se realiza ao longo de todo o ano e onde são disputados convívios/jornadas mensalmente interinstitucionais, apresentando-se desta forma como um forte contributo para o aumento da sua vitalidade mental, física e social.

BARREIRO

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE

A Universidade da Terceira Idade do Barreiro é um projeto da responsabilidade da Câmara Municipal do Barreiro, de natureza gratuita, que assenta numa lógica de trabalho voluntário, dirigido a uma população com mais de 50 anos de idade. O projeto iniciou-se no ano 2002 e pretende dar resposta a uma população em situação de inatividade profissional, promovendo a participação e cidadania ativa, contribuindo para o fortalecimento da memória coletiva e o desenvolvimento cultural. A universidade funciona em estreita ligação com os agrupamentos de escolas e instituições/associações e coletividades do concelho e conta atualmente com 800 seniores em atividade regular e o trabalho voluntário de 43 professores e formadores. Oferece um vasto conjunto de atividades, sociais, culturais, de ensino, formação, desenvolvimento social e pessoal, de convívio e lazer, agrupadas em 5 áreas: Científico- Tecnológicas; Línguas e Literatura; Ciências Sociais e Humanas; Artes, Desporto e Motricidade e Ambiente e Saúde.



FIGUEIRA DA FOZ

PROGRAMA MUNICIPAL QUALIDADE DE VIDA



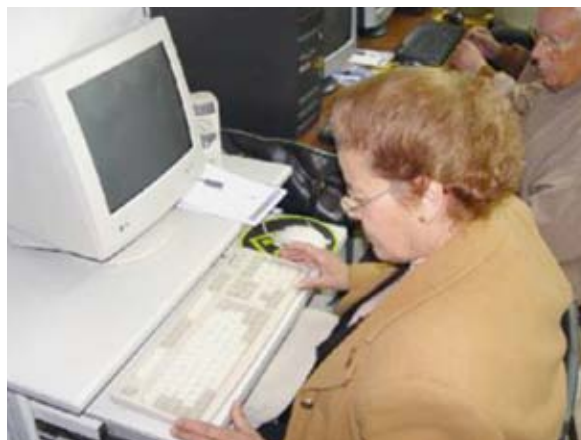
A Câmara Municipal da Figueira da Foz desenvolve, desde junho de 2003, o Programa Municipal Qualidade de Vida – Atividade Física para maiores de 60. Este programa, que se destina à população ativa com mais de 60 anos de idade e com elevado grau de autonomia e mobilidade, representa uma mais-valia na socialização e ocupação dos tempos livres dos maiores de 60. Pretende ser uma aposta concreta na manutenção e melhoria da qualidade de vida dos nossos munícipes, representando um investimento nos níveis de saúde desta população específica. Este programa visa estimular o envelhecimento ativo da população da área do município e tem como principais objetivos: sensibilizar os utentes para os benefícios da prática regular de atividade física; facilitar a atitude e/ou melhoria da autonomia funcional e social dos utentes; estimular o potencial motor e cognitivo; e estimular as vivências sócio-afetivas através do relacionamento com outras pessoas. Atualmente estão inscritos 210 munícipes.

LISBOA

PROGRAMA ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

A Câmara Municipal de Lisboa elaborou o Plano Gerontológico Municipal de Lisboa cujos eixos centrais assentam na promoção da melhoria das condições de vida das pessoas mais velhas da cidade de Lisboa, bem como no impacto esperado na promoção de uma cidade mais amigável para todos. Neste contexto, o município de Lisboa implementou, no âmbito do envelhecimento ativo e saudável, vários programas, dos quais se destaca o Programa Envelhecimento Ativo e Saudável.

Através deste programa a Câmara Municipal de Lisboa, desde junho de 2008, concede apoio financeiro a projetos de intervenção para o envelhecimento ativo e saudável, tendo como parceiros privilegiados as juntas de freguesia da cidade de Lisboa. Tem como objetivos promover a qualidade de vida dos seniores e os seus direitos de cidadania, criar respostas adequadas às suas novas necessidades, fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência.



LOURES

PROJETO DESPERTARES



A promoção de um envelhecimento ativo e saudável é o objetivo central do programa Saber Envelhecer, dinamizado pela Câmara Municipal de Loures em parceria com diferentes atores e agentes que trabalham junto da população adulta e idosa do concelho. Assumindo a preservação da autonomia do idoso, nas questões inerentes à sua mobilidade, capacidades intelectuais e liberdade de escolha, foi concebido o Projeto Despertares, especificamente dirigido a grupos de idosos utentes de centros de dia ou residentes em lares. Despertar-lhes os sentidos, o conhecimento e as emoções é o que se pretende ao proporcionar-lhes momentos de lazer e vivências diversas, dentro e fora da instituição, que favorecem o exercício físico, a participação social e intergeracional, o acesso à cultura e história locais e a programas de prevenção da doença.

O desenvolvimento deste projeto assenta, portanto, em dois eixos de intervenção: a oferta de atividades culturais e lúdicas e a realização de rastreios cognitivos. Com início em janeiro deste ano, o projeto Despertares aposta na diversidade de ações, atividades e parceiros envolvidos para garantir maior sustentabilidade e abrangência territorial.

LOURINHÃ

AGENDA SÉNIOR 2012

Os concelhos da Lourinhã, Torres Vedras, Cadaval e Sobral de Monte Agraço dinamizam, desde há cerca de 15 anos, um projeto intermunicipal dirigido aos seus cidadãos seniores, em parceria com as instituições particulares de solidariedade social, as diversas associações de carácter social, recreativo cultural e desportivo dos municípios, o Centro Hospital de Torres Vedras, a Polícia de Segurança Pública, a Guarda Nacional Republicana e a Escola de Serviços e Comércio do Oeste.

Viver a vida e dar qualidade aos anos, cultivando a amizade, o convívio, a solidariedade e a partilha comunitária dão o mote às comemorações do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações no concelho da Lourinhã. Em 2012, a Câmara Municipal da Lourinhã contribui para esta efeméride internacional, reforçando e alargando a sua ação dentro da temática, através da inserção na programação cultural, desportiva e de saúde do município de uma Agenda Sénior pensada e dinamizada de uma forma mais inclusiva, intergeracional e comunitária.



MIRANDA DO CORVO

UNIVERSIDADE SÉNIOR DA FUNDAÇÃO ADFP DE MIRANDA DO CORVO



Desde o seu início em 2005, a Universidade Sénior da Fundação ADFP de Miranda do Corvo tem desenvolvido atividades de âmbito lúdico e cultural, com o objetivo de promover um contacto diferenciado entre gerações, impulsionando a participação e integração nos diversos projetos da comunidade. Estas atividades facilitadoras da coesão social permitem valorizar, por um lado, a experiência de vida da pessoa idosa como fonte de conhecimento e experiência, e, por outro, o desenvolvimento dos jovens e crianças criando dinâmicas com reconhecido resultado positivo. Durante o Ano Europeu para o Envelhecimento e Solidariedade Intergeracional, a Universidade Sénior da Fundação ADFP continua desperta para as atuais problemáticas do envelhecimento, sendo um veículo promotor da inclusão, promovendo diversas atividades facilitadoras da coesão social de modo a valorizar as experiências de vida da pessoa idosa, como fonte de conhecimento e experiência.

MONTIJO

JUNTOS POR UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL



Há muito que a promoção de um envelhecimento ativo e o combate ao isolamento psicossocial dos/as montijenses seniores tem constituído uma preocupação técnica e política do Município do Montijo. A estratégia de intervenção adotada pelo Município do Montijo em matéria de envelhecimento ativo e saudável está assente na premissa de que valorizar os seniores e as suas vivências é a chave para garantir benefício em prol dos próprios, das famílias, mas também da sociedade no seu conjunto.

Nessa perspetiva, diversos projetos têm vindo a ser desenvolvidos localmente, com o intuito de tornar esta orla da população mais feliz, menos isolada, capacitando-a a tirar mais partido da vida à medida que se envelhece: a Agenda Sénior (calendarição mensal, sistemática, de atividades lúdicas e culturais); o Saudável 65 e o Vital Sénior (programas de atividade física); a Universidade Sénior (espaço académico informal, promotor dos relacionamentos interpessoais e desenvolvimento sociocultural); o Projeto Junto de Si (academia sénior e oficina de pequenas reparações ao domicílio); e o Cartão Municipal Sénior (congrega um conjunto de vantagens para os/as beneficiários/as).

OEIRAS

MEDIDA DE COMPARTICIPAÇÃO NAS DESPESAS COM MEDICAMENTOS



A Câmara Municipal de Oeiras criou uma Medida de Participação nas Despesas com Medicamentos para apoiar os munícipes pensionistas com carências económicas, através da participação da aquisição de medicamentos em 50% do valor não participado pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS) ou outro subsistema de saúde.

Esta medida foi operacionalizada em 2009 mediante a celebração de um protocolo de colaboração entre o Município e a Associação Nacional de Farmácias (ANF), permitindo aos beneficiários do SNS e da ADSE com idade igual ou superior a 65 anos, residentes há pelo menos dois anos no concelho de Oeiras, e que se encontrem em situação comprovada de carência económica (utentes integrados no Regime Especial do SNS), beneficiar do desconto imediato, suportado pela autarquia, em qualquer farmácia do País associada da ANF. Para beneficiar desta medida os utentes têm de aderir ao Cartão 65+ do Município, que atribui aos seus titulares benefícios nos serviços autárquicos e concede descontos e reduções no acesso a diversos produtos e serviços prestados por entidades privadas.

PORTIMÃO

O MEU AMIGO SÉNIOR



A Câmara Municipal de Portimão aderiu, em 2010, ao Projeto Vencer o Tempo nas 7 Cidades, um projeto contextualizado no conceitos de «cidades amigas dos idosos» e que pretende que as cidades, vilas ou aldeias promovam a melhoria das condições de vida dos mais velhos nas mais variadas áreas.

No âmbito deste projeto têm sido desenvolvidas diversas iniciativas, como O Meu Amigo Sénior, um projeto que se traduz no envolvimento de alunos do ensino secundário e idosos na comunidade que criaram uma relação de afetividade, numa «adoção de um avô(ó)/neto(a)». O projeto distribuiu telemóveis a todos os jovens voluntários envolvidos, de forma a se manter um contacto assíduo entre os atores desta ação. Posteriormente, a autarquia realizou um encontro onde todos os intervenientes deram o seu testemunho sobre o projeto e mostraram de facto o reconhecimento da mais-valia do mesmo no fomento de relações humanas enriquecedoras entre gerações.

SETÚBAL

PATRULHEIROS

O Projeto Patrulheiros pretende contribuir para a integração na vida ativa das pessoas idosas e evitar a degradação das zonas verdes e dos equipamentos municipais. Para atingir tal objetivo é utilizada uma postura pedagógica de sensibilização dos utentes para a correta utilização destes equipamentos. Os «Patrulheiros», munícipes reformados, em situação de rotatividade, obtendo como contrapartida uma remuneração simbólica, fazem a vigilância de espaços públicos e promovem boas práticas da cidadania que visam, em primeiro lugar, garantir a manutenção do património natural, cultural e paisagístico.

Com este mesmo projeto, pretende-se potenciar e valorizar as capacidades da população sénior, através da prestação de um serviço público de extrema utilidade para a comunidade, ao mesmo tempo que se eleva a autoestima e se fomenta a cidadania ativa.



SEIXAL (DES)DRAMATIZAR

O Projeto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar, dirigido à população sénior, está em marcha desde 2001 e assenta numa filosofia de que todos os participantes devem obter o máximo prazer no que fazem, independentemente das suas limitações físicas, mentais ou outras.

O teatro é entendido, no âmbito deste projeto, sob duas perspetivas: na exercitação da criatividade ao nível da procura e construção de personagens, contribuindo para uma plena consciência da sua dimensão pessoal e universal; e na definição de uma prática de educação não-formal, visto que decorrem aprendizagens e transformações nos participantes, quer no que respeita à descoberta de si próprio, quer na sua relação com o outro e com o mundo. Os participantes são, por isso, protagonistas no processo de mudança e transformação social através da linguagem teatral e passam a desempenhar na sua vida, cada um de forma única, um papel mais ativo, participativo e, conseqüentemente, mais pleno.



TORRES VEDRAS (oportuna)IDADE PROJETOS DESTINADOS AOS SENIORES



Considerando a necessidade de valorizar as capacidades e competências dos seniores e de fomentar a sua participação na sociedade, a Câmara Municipal de Torres Vedras tem vindo desde há alguns anos a desenvolver um conjunto de projetos que têm como principal missão contribuir para o envelhecimento ativo dos seus cidadãos.

Nesta perspetiva destacam-se o Projeto ISA Prevenção Rodoviária (em que os seniores garantem o atravessamento de crianças em passeadeiras junto a escolas do 1.º ciclo), Projeto ISA Património (integração de seniores em locais de interesse público, nomeadamente igrejas, no sentido de garantir o seu funcionamento regular e abertura ao público), Oficina Domiciliária (deslocação gratuita de um técnico a casa das pessoas reformadas para reparações na área da construção civil), Projeto Mexa-se (programa de atividade física para seniores) Projeto Clube Sénior (dinamização regular de espaços de educação não formal nos quais se desenvolvem atividade lúdicas culturais formativas e de desenvolvimento cognitivo), Festa Sénior (Programa Intermunicipal de Atividades Lúdicas Desportivas e Formativas) e Cartão Sénior (documento que visa facultar à população apoio traduzido em descontos na aquisição de bens/serviços).

VIANA DO CASTELO

SABERES EM TEIA

O projeto Saberes em Teia, que assume como principal objetivo o incentivo à participação na vida comunitária, as práticas de sociabilidade e de relacionamento interpessoal, surge como estratégia de promoção do envelhecimento ativo e da relação intergeracional, contribuindo para o bem-estar físico, psíquico e social da população. Baseando-se na troca de saberes, são dinamizadas diversas atividades, de carácter cultural, de lazer e recreativas como dança clássica e latina, línguas estrangeiras, ioga, folclore, artes decorativas, história de arte, informática, ginástica, entre outras.

Este projeto assenta na ideia de que cada um dos participantes possa, em simultâneo, aprender determinados saberes e dinamizar uma oficina numa área do seu domínio. Com início em setembro de 2011, o projeto já contou com a inscrição de cerca de 500 pessoas e a dinamização de vinte e quatro atividades diferentes, o que torna evidente que a criação deste projeto vai ao encontro dos interesses e motivações da população-alvo.



VILA FRANCA DE XIRA

CARTÃO MUNICIPAL DO IDOSO



O Cartão Municipal do Idoso foi criado em 2008, destinando-se à população idosa, com idade igual ou superior a 65 anos, residente no concelho de Vila Franca de Xira. O projeto surgiu na sequência da procura de respostas que permitissem o acesso a bens e serviços, a custo mais reduzido, à população idosa com baixos rendimentos. O cartão é emitido, gratuitamente, pelo Município, e concede, assim, aos seus utilizadores a possibilidade de auferir descontos percentuais no comércio local e em diferentes serviços públicos e privados.

Este projeto tem, ainda, como objetivo implicar os agentes locais na promoção de um envelhecimento ativo e participado. Neste sentido, estabeleceram-se parcerias com agências locais de forma a facilitar a divulgação do projeto e a adesão do comércio e empresas do concelho, que tem sido bastante satisfatória, já que, até ao momento, colaboram com o projeto 54 entidades, maioritariamente na área da saúde.



PROJETOS DE REFERÊNCIA

DA REDE EUROPEIA
DE CIDADES SAUDÁVEIS



BRIGHTON, REINO UNIDO

GINÁSIO VERDE

O grupo Ginásio Verde reúne uma vez por semana para manter a forma física e cultivar amizades, mas ao invés de utilizar passadeiras rolantes e música alta, este grupo, composto por pessoas de idade mais madura, trabalha afincadamente para ajudar a melhorar a paisagem local e os espaços verdes urbanos.

Desde a sua formação, há mais de dez anos, o grupo tem vindo a abrir caminhos, a fazer a manutenção da floresta e a podar árvores e arbustos de forma a tornar áreas florestais mais acessíveis a outras pessoas. Paralelamente, estas pessoas desenvolvem a sua saúde física e aprendem a autorregular-se durante sessões intensas que podem durar até três horas. Igualmente importantes são os benefícios para a saúde mental destas atividades, que contribuem para uma melhor capacidade de gestão da depressão e para um menor isolamento e solidão, como resultado da socialização regular entre os seus membros.

As motivações dos membros variam: alguns juntam-se ao projeto para manterem a saúde e permanecerem ativos à medida que envelhecem e alguns têm problemas de saúde específicos que desejam gerir. O projeto fornece uma valiosa rede de apoio para pessoas com doenças de longa duração, onde se pode partilhar experiências. Esta combinação de atividade física e apoio social é fundamental para a saúde mental e física. Muitas vezes, os grupos de voluntários juntam-se a grupos semelhantes noutras partes da cidade ou envolvem-se na prática outro tipo de exercício, o que potencia toda esta dinâmica.

O projeto iniciou-se com apenas alguns voluntários, mas tem crescido ao longo do tempo. Através de uma comissão encabeçada por John Pumfrey, constituiu-se o grupo de trabalho do projeto, uma tarefa que teve os seus obstáculos, os quais foram ultrapassados com base na sua confiança e capacidade de orga-

CONTACTOS:

Ginásio Verde

Nora Mzaoui
Community Base
113 Queen's Road
Brighton BN1 3XG
UK (Reino Unido)
Tel.: +44 (0) 1273 234014
E-mail: nora.mzaoui@peoplecan.org.uk

nização. Atualmente, existem cerca de 22 membros regulares e o Ginásio Verde está sempre à procura de mais voluntários de forma a manter a dinâmica do grupo. O grupo usufrui de donativos, sejam eles ferramentas ou dinheiro, que provêm nomeadamente do esquema de saúde Podemos Fazer ("Can Do Health Scheme").

Os locais onde os voluntários trabalham incluem quintais de igrejas ou espaços verdes públicos que necessitam de cuidados. São realizadas avaliações em termos de saúde e de segurança antes do início dos trabalhos, e estão presentes profissionais de primeiros socorros. Os organizadores certificam-se também de que o grupo realiza exercícios de aquecimento e de relaxamento antes e após a atividade para evitar dores e problemas musculares. O esquema de saúde Podemos Fazer é financiado pelo programa As Pessoas Podem ("People Can"). O referido esquema de saúde providencia financiamento a pequenos projetos da comunidade que têm como objetivo a melhoria da saúde e do bem-estar das pessoas (<http://www.peoplecan.org.uk/what-we-do/supporting-communities/south-east.aspx>).

AGENDA 2012

JUN/DEZ

- ALBUFEIRA** Estafeta Turístico-Ambiental
Oficina de Arranjos Florais
Aulas de Dança Criativa
- AMADORA** Exposição de Homenagem a Cruzeiro Seixas
32.ª Feira do Livro e Feirarte
Amadora BD – Festival Internacional de Banda Desenhada
- BARCELOS** Aulas de Ginástica de Grupo
Dia do Idoso
IV Caminhada No Mesmo Pé de Igualdade
- BARREIRO** FESTIMEXE
Campos de Férias de Verão 2012
Mês Sénior e Quinzena da Educação
- FIGUEIRA DA FOZ** Projeto Caminhar - Programa Nacional de Marcha e Corrida
Projeto Praia M+ (mais mobilidade, praia segura para todos)
- LISBOA** Operação S.Ó.S.
Programa Praia Campo Sénior
Mostra de Atividades do Programa Envelhecimento Ativo Saudável (PEAS)
- LOURES** Passeio Sénior
Geração S – Comemorações do Mês do Idoso
Ação de Informação e Sensibilização da Doença de Parkinson
- LOURINHÃ** Educação Ambiental
8.ª Caminhada Rota dos Dinossauros
As Ruas e as Gentes
- MIRANDA DO CORVO** Serões de Verão do Gondramaz
Semana da Maioridade
Feira do Mel
- MONTIJO** Caminhada do Dia Mundial do Coração
Colóquio Cidades Amigas da Idade, Cidades Mais Felizes
III Encontro Comunitário
- OEIRAS** Projeto Praia Acessível
Marginal sem Carros
Encontros de Outubro
- PALMELA** IV Fórum Social – Palmela, um Concelho de Todas as Idades
Semana da Dança
Palmela, Cidade Europeia do Vinho
- PORTIMÃO** Marchas Sénior de Portimão
Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa
- PORTO SANTO** II Pedipaper Geológico
VI Simpósio Ambiental
Amar o Mar. Ajude a Limpar
- SEIXAL** Comemorações do Dia Mundial do Dador de Sangue
Comemorações do Dia Mundial do Coração
Mês do Idoso
- SETÚBAL** Passeios Pedestres Municipais
Há Festa no Parque
4.ª Semana Temática da Deficiência
- TORRES VEDRAS** Festa Sénior - 2.ª fase
Concurso Escolas Empreendedoras Sociais:
Sessão de apresentação dos resultados
Campeonato Municipal de Futebol:
Petizes / Traquinas / Benjamins / Infantis
- VILA FRANCA DE XIRA** Todos Juntos pela Diferença
Parque Temático da Piedade
Férias Desportivas de Verão

ALBUFEIRA

JULHO E AGOSTO

ESTAFETA TURÍSTICO-AMBIENTAL

Mudar as mentalidades face às atitudes menos positivas sobre o ambiente, procurando transmitir à população em geral comportamentos conscientes quando se seleciona o destino de férias e no que respeita às atitudes do dia a dia. Pretende-se zelar pela adoção de medidas ambientalmente corretas, que se traduzam em atitudes sustentáveis, garantindo a gestão equilibrada dos recursos.

Percorrer, com orientação do monitor, um pequeno trajeto, identificando aspetos positivos e negativos sobre Ambiente, Turismo e Bandeira Azul, com recurso a vários objetos/obstáculos; em simultâneo selecionar cartões que lhes permitem identificar tais características, proporcionando desta forma a aprendizagem de novos conceitos. Esta ação possibilita ainda a melhoria da condição física, promoção da saúde e o bem-estar dos participantes.

▼
Organização: Câmara Municipal de Albufeira – Divisão de Ambiente – Educação Ambiental
Contactos: Tel.: 289 599 632 / E-mail: educacao.ambiental@cm-albufeira.pt



TODAS AS SEGUNDAS-FEIRAS

OFICINA DE ARRANJOS FLORAIS

Espaço Multiusos da Guia / 16h às 17h

Na Oficina de Arranjos Florais, os idosos trabalham a sua faceta artística recorrendo a materiais simples e acessíveis. A ação é praticada semanalmente, sendo dinamizada por uma sénior com conhecimentos na área, é um espaço de aprendizagem, convívio e de partilha.

▼
Organização: Clube Avô do Município de Albufeira
Contactos: Tel.: 289 599 509

TODAS AS QUARTAS-FEIRAS

AULAS DE DANÇA CRIATIVA

Junta de Freguesia de Olhos de Água / 10h às 11h

A dança criativa oferece à população sénior a descoberta do corpo, do movimento e das potencialidades expressivas e criativas. Com um trabalho proposto nas aulas, sob a forma de jogo, o sénior explora as suas possibilidades de ação e repouso, desenvolve a coordenação e a relação com a música. Através de pequenas coreografias estimula o incremento da capacidade de memória.

▼
Organização: Clube Avô do Município de Albufeira
Contactos: Tel.: 289 599 509



AMADORA

8 DE SETEMBRO A 21 DE OUTUBRO

EXPOSIÇÃO DE HOMENAGEM A CRUZEIRO SEIXAS – PINTURA, DESENHO E POESIA

Galeria Artur Bual

Em 1920 nasce na Amadora Artur Manuel Rodrigues do Cruzeiro Seixas que afirma não ser um pintor mas um «homem que pinta». Poeta português, Cruzeiro Seixas é ainda militante do movimento artístico Surrealismo, de meados do século XX. Com uma vasta obra, a Câmara Municipal da Amadora não podia deixar de homenagear uma das figuras primeiras do movimento surrealista português.



Organização: Câmara Municipal da Amadora



21 DE SETEMBRO A 7 DE OUTUBRO

32.ª FEIRA DO LIVRO E FEIRARTE

Parque Delfim Guimarães

A Feira do Livro revela-se uma excelente oportunidade para os visitantes tomarem conhecimento das mais recentes novidades editoriais nacionais e estrangeiras, aproveitarem as promoções dos «livros do dia» ou ainda beneficiarem dos preços mais baixos normalmente praticados pelas editoras. Ao mesmo tempo e no mesmo local, a Feirarte possui ofertas tão diversificadas como artesanato, porcelanas, trabalhos em couro, cerâmica artística, velas decorativas e muito mais. Também a gastronomia marca presença, com tasquinhas e stands com queijos e enchidos, bebidas tradicionais e doces de vários pontos do país.



Organização: Câmara Municipal da Amadora e Centro Cultural Roque Gameiro

De 2.ª a 6.ª feira, às 12h,
Sábado e domingo, às 14h
Encerramento: 2.ª, 5.ª e domingo, às 21 horas
6.ª feira e sábado, às 22 horas



foto CMA

26 DE OUTUBRO A 4 DE NOVEMBRO

AMADORA BD – FESTIVAL INTERNACIONAL DE BANDA DESENHADA

Fórum Luís de Camões, Brandoa

O AmadoraBD é a maior Festa da Banda Desenhada em Portugal. A presença de autores, exposições, autógrafos, debates, Prémios Nacionais de Banda Desenhada, feira do livro e lançamento de novos álbuns fazem da cidade da Amadora a capital da BD e o ponto de encontro da banda desenhada internacional.



Organização: Câmara Municipal da Amadora - Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural - Divisão de Intervenção Cultural / Centro Nacional de Banda Desenhada e Imagem

Contactos: Centro Nacional de Banda Desenhada e Imagem
Av do Brasil 52 A 2700-134 Amadora
Tel: 214 369 057 / Fax: 214 962 353 / E-mail: amadorabd@cm-amadora.pt



foto Hugo Lima

BARCELOS

A PARTIR DE MAIO

AULAS DE GINÁSTICA DE GRUPO

Pavilhão Municipal de Barcelos / Terça e quinta-feira, das 19h às 19.30h

O projeto Barcelos Saudável, com o objetivo de promover e fomentar a prática de atividade física de forma regular e orientada na população de Barcelos, tem vindo a realizar aulas de ginástica em grupo. Estas aulas consistem numa série de exercícios que combinam a dança, os exercícios localizados e de alongamentos e são acessíveis a todas as faixas etárias. A partir de maio, estas aulas serão realizadas nos relvados anexos às traseiras do Pavilhão Municipal de Barcelos, tendo assim os participantes a possibilidade de aliar os benefícios da prática desta atividade com o bem-estar decorrente de esta se realizar ao ar livre, num espaço agradável como é o parque da cidade.

▼
Organização: Câmara Municipal de Barcelos e Empresa Municipal de Desportos:
Contactos: Tel: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt



30 DE SETEMBRO

DIA DO IDOSO

Lar Nossa Senhora da Misericórdia / 11h

A Santa Casa da Misericórdia de Barcelos comemora o Dia Internacional do Idoso, a 30 de setembro, no Lar Nossa Senhora da Misericórdia em Barcelos. A iniciativa envolve cerca de duzentos idosos de todos os setores da instituição, que se juntam pelas 11.30h para uma eucaristia presidida pelo Ver. Arcipreste Padre José Araújo, dedicando-lhe a homilia. Depois, haverá um almoço convívio, ao qual se segue animação pela Tuna Feminina do IPCA. Termina da parte de tarde com um lance saboroso.

▼
Organização: Santa Casa da Misericórdia de Barcelos
Contactos: Câmara Municipal de Barcelos
Tel: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt / geral@misericordiabarcelos.pt



3 DE DEZEMBRO

IV CAMINHADA NO MESMO PÉ DE IGUALDADE

Ruas da Cidade de Barcelos / 10h

No âmbito das comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e das atividades desenvolvidas pelo Grupo Operativo da Deficiência, integrado na Rede Social de Barcelos, a APAC-Associação de Pais e Amigos de Crianças irá levar a cabo a IV Caminhada No Mesmo Pé de Igualdade. Esta caminhada tem como objetivo sensibilizar e informar a comunidade para os direitos e deveres das pessoas com deficiência, contribuindo assim para a melhoria face à inclusão social.

▼
Organização: Grupo Desportivo da Deficiência
Contactos: Câmara Municipal de Barcelos
Tel: 253 809 600 / E-mail: geral@cm-barcelos.pt / apac@sapo.pt



BARREIRO

15 DE JUNHO

FESTIMEXE

Largo do Mercado 1.º de maio / 9.30h às 13h

Encerramento da época desportiva 2011/2012 no âmbito do Programa Mexe com a Idade, com a participação de 700 seniores que farão uma demonstração do trabalho realizado ao longo do ano, cujo objetivo é valorizar e divulgar a prática da atividade física.



Organização: Câmara Municipal do Barreiro
Contactos: Tel: 212 068 255 / Fax: 212 068 051



JULHO A SETEMBRO

CAMPOS DE FÉRIAS DE VERÃO 2012

Centro de Educação Ambiental da Machada e Sapal do Rio Coina (CEA) / 8.30h às 18h

Nos períodos de férias escolares, o Centro de Educação Ambiental dinamiza campos de férias para crianças dos 6 aos 12 anos. Com a duração de uma quinzena, o programa inclui inúmeras atividades lúdico-pedagógicas em contacto com a natureza.



Organização: Câmara Municipal do Barreiro
Contactos: Tel: 800 205 681 - Linha Verde do Ambiente (gratuita) / Fax: 212 068 248

1 A 28 DE OUTUBRO

MÊS SÉNIOR E QUINZENA DA EDUCAÇÃO

Iniciativas descentralizadas / 9h às 17.30h

Caracteriza-se por um vasto conjunto de iniciativas recreativas, desportivas e culturais, dando especial relevo às atividades intergeracionais, envolvendo não só o público sénior, mas também toda a comunidade educativa.



Organização: Câmara Municipal do Barreiro
Contactos: Tel: 212 068 102 / Fax: 212 068 051 / E-mail: geral@cm-barreiro.pt



FIGUEIRA DA FOZ

2.º SEMESTRE

PROJETO CAMINHAR PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Centro Municipal de Marcha e Corrida

O Centro Municipal de Marcha e Corrida pretende ser um local acreditado pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida, constituído por um conjunto variado de instalações (centros de apoio ao praticante, percursos para marcha e corrida, etc.) onde os munícipes inscritos poderão realizar a sua atividade física, usufruindo de instalações seguras e preparadas especificamente para o desenvolvimento da marcha e corrida.

Tem como principais objetivos a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação de promover hábitos saudáveis de vida com o adequado acompanhamento técnico. É destinado a toda a população adulta da área do município.

▼
Organização: Câmara Municipal da Figueira da Foz - Departamento Municipal de Assuntos Sociais
Contactos: / Tel.: 233 401 860 / Fax: 233 401 868 / E-mail: jorge.santos@cm-figfoz.pt

JULHO E AGOSTO

PROJETO PRAIA M+ (MAIS MOBILIDADE, PRAIA SEGURA PARA TODOS)

Praia de Buarcos / 10h às 13h e 15h às 19h

O Projeto Praia M+ funciona desde 2005 na Praia de Buarcos, com o objetivo de proporcionar às pessoas com deficiência motora, outras deficiências ou mobilidade reduzida a possibilidade de tomarem banho de mar em segurança, através da utilização de um equipamento de banho de mar – tiralô, com o apoio de dois nadadores salvadores contratados para o efeito. A participação neste projeto é totalmente gratuita, mediante inscrição prévia dos interessados.

▼
Organização: Câmara Municipal da Figueira da Foz - Departamento Municipal de Assuntos Sociais
Contactos: Tel.: 233 401 860 / Fax: 233 401 868 / E-mail: jose.barraca@cm-figfoz.pt ou sandra.lopes@cm-figfoz.pt



LISBOA

TODO O ANO

OPERAÇÃO S.Ó.S.

A Câmara Municipal de Lisboa, desde o dia 7 de fevereiro de 2012, disponibilizou o número gratuito 800 204 204, com a finalidade de dar resposta urgente a situações de risco e/ou isolamento a que estão sujeitos cerca de 85 mil idosos no concelho de Lisboa.

A S.Ó.S. Lisboa é uma operação concertada entre a Câmara Municipal de Lisboa e os parceiros sociais para sensibilizar a comunidade para a vulnerabilidade dos idosos isolados na nossa cidade. A infraestrutura de socorro já existente está concentrada na Sala de Operações Conjunta (SALOC), que congrega num só local elementos da Proteção Civil, dos Bombeiros Sapadores e da Polícia Municipal, 24 horas por dia, 365 dias por ano.

O **número verde 800 204 204**, que pode ser usado por qualquer munícipe para dar o alerta, é atendido por esta equipa que imediatamente aciona a ação de socorro necessária.

▼
Organização: Câmara Municipal de Lisboa - Direção Municipal de Habitação e Desenvolvimento Social
Contactos: Tel.: 217 988 601/692 / Fax: 218 171 381 / E-mail: dmhds.dghm@cm-lisboa.pt (Direção Municipal de Proteção Civil e Socorro e Regimento de Sapadores Bombeiros)





JUNHO A SETEMBRO

PROGRAMA PRAIA CAMPO SÉNIOR

A Câmara Municipal de Lisboa encontra-se a promover iniciativas, em articulação com juntas de freguesia, que procuram proporcionar aos seniores com idade igual ou superior a 55 anos da cidade a ocupação dos tempos livres, em momentos de lazer e confraternização, na praia e no campo. São objetivos deste programa promover o bem-estar e a qualidade de vida nos tempos livres e fomentar as relações interpessoais entre os seniores do município de Lisboa.

▼
Organização: Câmara Municipal de Lisboa – Departamento de Desenvolvimento Social
Contactos: Tel.: 217 988 898/179 / E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt

OUTUBRO

MOSTRA DE ATIVIDADES DO PROGRAMA ENVELHECIMENTO ATIVO SAUDÁVEL (PEAS)

A Câmara Municipal de Lisboa pretende realizar uma mostra de atividades para divulgação dos trabalhos/atividades desenvolvidos pelos seniores no âmbito do PEAS, promovendo o convívio, troca de experiências, o intercâmbio das juntas de freguesia. São objetivos desta iniciativa contribuir para o aumento da visibilidade dos trabalhos desenvolvidos pelos seniores e aumento da sua autoestima dos participantes.

▼
Organização: Câmara Municipal de Lisboa – Departamento de Desenvolvimento Social
Contactos: Tel.: 217 988 898/179 / E-mail: dmhds.dds@cm-lisboa.pt



LOURES



SETEMBRO

PASSEIO SÉNIOR

Consiste num passeio a locais de interesse cultural e paisagístico, com almoço/convívio, envolvendo durante os dias úteis do mês de setembro cerca de 7000 seniores, numa média de 350 participantes/dia.

▼
Organização: Câmara Municipal de Loures – Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Apoio à Infância e aos Seniores
Contactos: Tel.: 211 150 792 / Fax: 211 151 704 / E-mail: disps@cm-loures.pt

OUTUBRO

GERAÇÃO S – COMEMORAÇÕES DO MÊS DO IDOSO

Proporcionar momentos de participação e expressão que possibilitem a integração dos seniores na vida sócio-cultural e recreativa da sua comunidade, valorizar a função cultural dos mais idosos fomentando a transmissão de saberes e vivências às gerações mais novas e promover o convívio são objetivos desta ação que decorre durante o mês de outubro.

Integra um conjunto de iniciativas, como por exemplo: Arte Sénior – mostra e divulgação de trabalhos realizados por pessoas com 55 e mais anos ou pensionistas residentes no concelho de Loures; Exposição de Arte Plástica; Poesia, a par das sessões de inauguração da Exposição; Feira Solidária – aproximação das instituições sociais do concelho à comunidade, permitindo-lhes divulgar o seu trabalho e vender produtos confeccionados pelos utentes; Toca a mexer – promoção da atividade física nos seniores; e Assembleia Sénior - espaço de diálogo formal entre os seniores e o executivo da autarquia.

▼
Organização: Câmara Municipal de Loures – Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Apoio à Infância e aos Seniores
Contactos: Tel.: 211 150 792 / Fax: 211 151 704 / E-mail: disps@cm-loures.pt

11 DE OUTUBRO

AÇÃO DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO DA DOENÇA DE PARKINSON

Biblioteca Municipal José Saramago / 14h às 17.30h

▼
Organização: Câmara Municipal de Loures – Divisão de Inovação Social e Promoção da Saúde – Área de Promoção da Saúde
Contactos: Tel: 211 150 151 / Fax: 211 151 754 / E-mail: disps@cm-loures.pt

LOURINHÃ

JULHO E AGOSTO

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Praias do concelho

Respeitar, proteger, valorizar e sentir o meio para melhor desenvolver a consciência ambiental dão o mote às atividades de sensibilização e educação ambiental desenvolvidas ao longo dos meses de verão, nas várias praias do concelho, com o objetivo de cativar a população infanto-juvenil enquanto atores sociais do futuro.

▼
Organização: Câmara Municipal da Lourinhã - Divisão de Serviços Operacionais
Coordenação de Serviços Urbanos e Ambiente
Contactos: Tel.: 261 410 130 / Fax: 261 410 108 / E-mail: ambiente@cm-lourinha.pt



30 DE SETEMBRO

8.ª CAMINHADA ROTA DOS DINOSSAUROS

9.30h

A promoção da atividade física e dos estilos de vida saudável em contacto com a natureza, mantém-se como o grande objetivo da Caminhada Rota dos Dinossauros, que soma este ano a oitava edição. Ao longo de nove quilómetros, os participantes fruem da beleza paisagística da costa concelhia, outrora povoada por dinossauros.

▼
Organização: Câmara Municipal da Lourinhã - Divisão de Intervenção Social e Cultural – Desporto e Saúde
Contactos: Tel.: 261 410 112 / Fax: 261 410 108 / E-mail: desporto@cm-lourinha.pt



1 DE OUTUBRO

AS RUAS E AS GENTES

10h

Passeio pedestre inserido na Agenda Sénior 2012, direcionado a maiores de 55 anos, na vila da Lourinhã, onde se percorrem algumas das mais antigas ruas da vila, relembrando a história do concelho e os personagens e factos inscritos na toponímia.

▼
Organização: Câmara Municipal da Lourinhã - Divisão de Intervenção Social e Cultural – Desporto e Saúde
Contactos: Tel.: 261 410 169 / Fax: 261 410 108 / E-mail: helena.carruco@cm-lourinha.pt
Site: www.cm-lourinha.pt

MIRANDA DO CORVO

3 A 5 DE AGOSTO

SERÕES DE VERÃO DO GONDRAZ

Aldeia do Xisto do Gondramaz

Numa iniciativa denominada Serões de Verão no Gondramaz, a Aldeia do Xisto do Gondramaz será brindada com música e atividades diversas, tendo por cenário os sons da Serra da Lousã e o silêncio do xisto. Este ambiente, convidando à calma e ao convívio, pretende despertar emoções, descobrindo uma bela aldeia, novos talentos, sonoridades e experiências.



Organização: Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Contactos: Tel: 239 530 320 / Fax: 239 532 952 / E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>



3 A 7 DE SETEMBRO

SEMANA DA MAIORIDADE

A partir das 15h

Semana dedicada aos idosos, proporcionando diversas atividades diárias, como cinema, rastreios, viagens, piqueniques, sessões de esclarecimento e chá dançante.



Organização: Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Contactos: Tel: 239 530 316 / Fax: 239 532 952 / E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>

16 DE SETEMBRO

FEIRA DO MEL

Praça José Falcão / Durante todo o dia

A região da Serra da Lousã, onde Miranda do Corvo se insere, é uma região privilegiada para a apicultura, tanto pela sua grande diversidade florística como pela abundância de espécies melíferas. A Feira do Mel tem como principal objetivo promover o mel e seus derivados, assim como as suas propriedades para a saúde e para uma alimentação saudável. Contará com a presença de apicultores do concelho e dos concelhos vizinhos, nomeadamente Lousã, Penela, Pedrógão Grande e Góis.

Para além dos produtores de mel e dos seus derivados, como por exemplo os licores, as velas e os doces, participam também outros produtores e artesãos, dando a conhecer os produtos naturais e tão característicos do nosso concelho.



Organização: Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Contactos: Tel: 239 530 320 / Fax: 239 532 952 / E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt

Site: <http://www.cm-mirandadocorvo.pt>



MONTIJO

24 DE SETEMBRO

CAMINHADA DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Ponto de encontro: Parque Municipal / 10h

Organização: Câmara Municipal do Montijo – Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Contactos: Tel.: 212 327 739 / Email: dsps@mun-montijo.pt

6 DE NOVEMBRO

COLÓQUIO CIDADES AMIGAS DA IDADE, CIDADES MAIS FELIZES

Escola Profissional de Montijo / 10h às 17h

Para assinalar o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, este colóquio visa aligeirar o conceito do Envelhecimento, bem como falar dele de modo natural, como parte integrante da vida de cada um, num contexto intergeracional. O público-alvo, para lá de técnicos e responsáveis de entidades locais, serão idosos e jovens do nosso concelho.

Organização: Câmara Municipal do Montijo – Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Contactos: Tel.: 212 327 739 / Email: dsps@mun-montijo.pt

7 DE DEZEMBRO

III ENCONTRO COMUNITÁRIO

Escola Profissional de Montijo / 10h às 17h

Estarão em debate temas relacionados com a prevenção de comportamentos de risco, nomeadamente em meio escolar.

Organização: Câmara Municipal do Montijo – Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Contactos: Tel.: 212 327 739 / Email: dsps@mun-montijo.pt

OEIRAS



JULHO E AGOSTO

PROJETO PRAIA ACESSÍVEL

Praia de Sto. Amaro de Oeiras / 9.30h às 13h

Iniciativa promotora da igualdade de oportunidades para todos, desenvolvida pela Câmara Municipal de Oeiras em parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Oeiras e a CERCIOEIRAS, e este ano com o apoio da MSD. Pretende facilitar o acesso das pessoas com mobilidade condicionada à praia de Sto. Amaro de Oeiras e aos banhos de mar em segurança, através da utilização gratuita de cadeiras de praia anfíbias e de outros meios de apoio à mobilidade.

Organização: Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude
Contactos: Tel.: 214 404 874 / Fax: 214 408 568 / E-mail: saude@cm-oeiras.pt

23 DE SETEMBRO

MARGINAL SEM CARROS

Estrada Marginal (entre Caxias e Oeiras) / 10h às 13h

No âmbito da Semana Europeia da Mobilidade, a Câmara Municipal de Oeiras organiza mais uma edição do Marginal sem Carros, no âmbito das comemorações do Dia Europeu sem Carros. Oeiras proporciona uma vez mais um conjunto de atividades diversificadas ao longo da Av. Marginal, com o objetivo principal de sensibilizar os munícipes para a utilização de formas alternativas de mobilidade e transporte, reduzindo a utilização do automóvel e a respetiva poluição.

Organização: Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Desporto
Contactos: Tel.: 214 408 540 / Fax: 214 404 876 / E-mail: mexa-semmais@cm-oeiras.pt



OUTUBRO

ENCONTROS DE OUTUBRO

Diversos locais do concelho

Com o objetivo de homenagear os seus munícipes mais idosos, e a propósito da celebração do Dia Internacional da Pessoa Idosa (1 de outubro), a Câmara Municipal de Oeiras desenvolve, durante o mês de outubro, o programa Encontros de Outubro. Em diversos locais do concelho são realizadas diversas iniciativas que envolvem ativamente a população idosa: seminários temáticos, espetáculos de música e teatro, passeios, bailes e o Festival de Fado.



Organização: Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude
Contactos: Tel: 214 404 874 / Fax: 214 408 568 / E-mail: saude@cm-oeiras.pt



PALMELA

25 E 26 DE OUTUBRO

IV FÓRUM SOCIAL

PALMELA, UM CONCELHO DE TODAS AS IDADES

Cine-Teatro S. João

rede social
PALMELA

Para 2012, a Câmara Municipal e a Rede Social promovem a realização do IV Fórum Social Palmela, cuja temática central a abordar será no âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Pretende-se que este Fórum constitua mais um momento de encontro para os parceiros da rede social de Palmela, munícipes, bem como para todos aqueles que se encontram mobilizados pelas causas da participação ativa na sua comunidade independentemente das idades que tenham e da efetiva solidariedade entre gerações.

Queremos que pela reflexão, partilha de experiências e criação de oportunidades possamos contribuir continuamente para a construção de uma sociedade cada vez mais inclusiva para as pessoas de todas as idades.



Organização: Câmara Municipal de Palmela e Rede Social de Palmela
Contactos: Tel: 212 336 606 / E-mail: disj@cm-palmela.pt ou clasp@cm-palmela.pt

17 A 25 DE NOVEMBRO

SEMANA DA DANÇA

Palmela

A 15.ª edição da Semana da Dança, decorre no concelho de Palmela, entre os dias 17 a 25 de novembro, organizada pela Passos e Compassos/DançArte – Companhia residente no Teatro S. João, Palmela e Câmara Municipal de Palmela. Com os objetivos gerais de divulgar a dança, criar novos públicos e contribuir para a partilha de ideias, desde 1997 que a Semana da Dança é um programa enraizado no panorama cultural do concelho de Palmela e no panorama da dança em Portugal, que tem vindo a crescer anualmente e oferecendo uma programação mais diversificada e abrangente de ano para ano. O programa propõe diversas atividades: espetáculos para todas as idades, ateliers, filmes, debates, exposições e o concurso À Volta da Dança.



Organização: DançArte com Câmara Municipal de Palmela
Contactos: Tel: 212 336 630 (Cine-Teatro S. João, Palmela) / E-mail: dac@cm-palmela.pt



DURANTE TODO O ANO PALMELA, CIDADE EUROPEIA DO VINHO

Palmela



Palmela foi eleita Cidade Europeia do Vinho 2012 pela RECEVIN, a Rede Europeia de Cidades do Vinho, num concurso que visa distinguir uma cidade símbolo do desenvolvimento vitivinícola. Palmela é, assim, o primeiro município português a receber esta distinção. Os sucessivos êxitos e a qualidade dos vinhos de Palmela, o sucesso da experiência de parceria entre produtores, município e outros agentes económicos construíram esta candidatura com vista à sustentabilidade e valorização da região.

Em 2012, o concelho de Palmela é palco de grandes eventos onde o vinho, a tradição, a cultura e a gastronomia estão em destaque: comemorações do Dia do Vinho ou do Festival do Moscatel; Palmela – Experiências com Sabor, que mobiliza os restaurantes do concelho para a promoção dos produtos locais de qualidade; cruzeiros enoturísticos no rio Sado. A aposta vai para um conjunto de projetos nas áreas da educação, investigação e divulgação científica, com a promoção de encontros técnicos, debates, formação e produção de conhecimento sobre o tema, a apresentação de espetáculos de várias áreas artísticas, inspirados pelo mundo da vitivinicultura. De sublinhar, ainda, a Gala Cidade Europeia do Vinho, onde será eleita a Rainha das Vindimas da Europa, e a 50.ª edição da Festa das Vindimas.

▼
Organização: Câmara Municipal de Palmela

Contactos: Site: www.cm-palmela.pt / www.palmela.cidadeeuropiadovinho.eu / www.facebook.com/PalmelaCidadeEuropeiadoVinho2012

PORTIMÃO

13 DE JUNHO MARCHAS SÉNIOR DE PORTIMÃO

Largo da Mó / 15h

Cada instituição é apadrinhada por uma associação, clube que lhes faculta os trajes e música das suas marchas populares. Técnicos das instituições em estreita colaboração com os dirigentes associativos dão nova forma às letras e arranjos musicais, ajustam os trajes e dão forma às Marchas Sénior de Portimão.

Outras datas:

20 de junho - Desfile de Marchas Sénior na Freguesia de Alvor

27 de junho - Desfile de Marchas Sénior na Freguesia da Mexilhoeira Grande

▼
Organização: Câmara Municipal de Portimão em parceria com as instituições de acolhimento sénior do concelho e associações de reformados

Contactos: Tel: 282 470 818

1 A 7 DE OUTUBRO COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA

Retratar as diversas facetas da vida de um sénior em Portimão, através da divulgação das várias ocupações lúdicas e culturais dos mesmos e que se traduzirá em exposições fotográficas e das instituições de acolhimentos sénior do concelho, música, teatro, artesanato e gastronomia.

▼
Organização: Câmara Municipal de Portimão em parceria com as instituições de acolhimento sénior do concelho e associações de reformados

Contactos: Tel: 282 470 818

PORTO SANTO



7 DE JULHO

II PEDIPAPER GEOLÓGICO

Largo das Palmeiras / 14h

O II Pedipaper Geológico tem como objetivo divulgar a riqueza geológica do Porto Santo, sendo dirigido à população em geral, bem como aos turistas que se encontrem na ilha.



Organização: Porto Santo Verde, Geoturismo e Gestão Ambiental, EEM em parceria com o Município do Porto Santo

Contactos: Tel.: 291 982 667



10 E 11 DE AGOSTO

VI SIMPÓSIO AMBIENTAL

Salão Nobre dos Paços do Concelho do Edifício Histórico da Câmara Municipal do Porto Santo / 21h

O Simpósio Ambiental pretende ser um espaço de divulgação do património natural da ilha do Porto Santo, dando ênfase a alguns aspetos como a geologia, astronomia, malacofauna, e desportos de natureza.



Organização: Porto Santo Verde, Geoturismo e Gestão Ambiental, EEM e Município do Porto Santo

Contactos: Tel.: 291 982 667

22 DE SETEMBRO

AMAR O MAR. AJUDE A LIMPAR

Porto de Abrigo do Porto Santo

Campanha de limpeza subaquática onde mergulhadores com garrafa ou em apneia podem participar limpando o fundo aquático.



Organização: Porto Santo Verde, Geoturismo e Gestão Ambiental, EEM em parceria com o Município do Porto Santo e o centro de mergulho - Porto Santo Sub

Contactos: Tel.: 291 982 667



SEIXAL



17 DE JUNHO

COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE

Antiga Companhia de Lanifícios de Arrentela – Seixal / 9,30h às 19h

A Associação de Dadores Benévolos de Sangue do Concelho do Seixal comemora o 25.º aniversário e o Dia Mundial do Dador de Sangue com um conjunto de iniciativas que vão culminar na formação de uma gota de sangue humana com fotografia aérea. A data pretende sensibilizar a sociedade para a necessidade de sangue e dos seus derivados, bem como festejar junto daqueles que diariamente doam o seu sangue para ajudar outros a sobreviver e viver melhor.

«Todo o dador de sangue é um herói» é o lema da campanha deste ano, um mote lançado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e parceiros que reforça a ideia de que cada pessoa pode ser um herói ao tornar-se dador de sangue.

Organização: Câmara Municipal do Seixal – Divisão de Desenvolvimento em Saúde e Associação de Dadores Benévolos de Sangue do Concelho do Seixal
Contactos: Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt

30 DE SETEMBRO

COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Parque da Quinta dos Franceses e Frente Ribeirinha da Amora / 9h às 12h

A Câmara Municipal do Seixal, através da Divisão de Desenvolvimento em Saúde e Divisão de Atividades Desportivas, em articulação com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, vai celebrar o Dia Mundial do Coração no próximo dia 30 de setembro, desenvolvendo atividades físicas e desportivas e culminando com a formação de um coração humano.

Pretende-se, com esta iniciativa, mobilizar a população para um estilo de vida ativo, onde a atividade física, o exercício e o desporto estejam presentes na vida quotidiana da população; aumentar o conhecimento dos benefícios na saúde, sociais e económicos da prática regular de atividade física moderada; reforçar a importância da realização de atividades físicas e desportivas e de um estilo de vida ativo, para a manutenção de um coração e de uma vida mais saudáveis, e como forma de prevenção primária das doenças cardiovasculares.

As comemorações do Dia Mundial do Coração vão, este ano, realizar-se em conjunto com a 29.ª edição da Seixaliada.

Organização: Câmara Municipal do Seixal – Divisão de Desenvolvimento em Saúde
Contactos: Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt



OUTUBRO

MÊS DO IDOSO

A Câmara Municipal do Seixal, à semelhança de anos anteriores, vai investir, durante outubro, na realização de um conjunto de ações que vão ao encontro das recomendações das Nações Unidas, que instituiu o Dia Internacional da Pessoa Idosa, promovendo atividades no âmbito do acompanhamento dos idosos deste concelho, como por exemplo: Projeto de Teatro (Des)dramatizar; Baile de Gala; Encontro de Teatro Sénior; Festa Desportiva do Idoso; lançamento de livros; encontros e seminários, entre outros.

Organização: Câmara Municipal do Seixal – Divisão de Ação Social
Contactos: Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701 / E-mail: accao.social@cm-seixal.pt

SETÚBAL

AO LONGO DO ANO

PASSEIOS PEDESTRES MUNICIPAIS

O território de Setúbal é rico em valores naturais e culturais que podem ser descobertos de forma saudável através da participação nos Passeios Pedestres Municipais de Setúbal. Todos os meses estão disponíveis muitas e diferentes opções em ambientes de natureza e urbanos, onde a prática do saudável exercício físico está associada à descoberta e conhecimento dos valores ambientais e patrimoniais da região.



Organização: Câmara Municipal de Setúbal - GATUR

Contactos: Tel.: 265 545 010 / Fax: 265 545 019 / E-mail: gatur@mun-setubal.pt



1, 2 E 3 DE JUNHO

HÁ FESTA NO PARQUE

Parque do Bonfim / 9h às 17h

A Câmara Municipal de Setúbal promove anualmente a atividade Há Festa no Parque que tem como objetivos comemorar o encerramento do ano letivo, aliado também à proximidade do Dia Mundial da Criança e do Dia Mundial do Ambiente. Esta é uma festa para as famílias, onde filhos, pais e avós podem usufruir de um conjunto de ateliês, atividades desportivas, exposições, feira do livro, música e mostra de cursos e profissões.



Organização: Câmara Municipal de Setúbal - DCED/DIEDU

Contactos: Tel.: 265 547 925 / E-mail: diedu@mun-setubal.pt

4 A 8 DE JUNHO

4.ª SEMANA TEMÁTICA DA DEFICIÊNCIA

Grupo Concelhio para as Deficiências de Setúbal

A Semana Temática da Deficiência tem como objetivo a sensibilização da comunidade local para as questões da deficiência, assim como a informação, participação e intervenção das pessoas com deficiência e suas famílias. Serão dinamizadas várias atividades, de diferentes naturezas, em diferentes locais da cidade, entre as quais o Encontro Envelhecer com a Deficiência e a Exposição Olhares resultante dos trabalhos realizados pelos alunos das escolas básicas do concelho, no âmbito das Ações de Sensibilização da Comunidade Educativa para a Deficiência.



Organização: Câmara Municipal de Setúbal - Divisão de Inclusão Social

Contactos: Tel.: 265 545 170 / Fax: 265 545 179 / E-mail: disoc@mun-setubal.pt

TORRES VEDRAS



SETEMBRO A NOVEMBRO FESTA SÊNIOR - 2.ª FASE

Municípios de Torres Vedras / Lourinhã / Cadaval e Sobral de Monte Agraço

Programa sazonal de atividades (lúdicas, culturais, desportivas e formativas) interconcelhio e descentralizado, dirigido à população sénior dos concelhos de Torres Vedras, Cadaval, Lourinhã e Sobral de Monte Agraço.

Pretende fomentar a participação ativa e continuada dos seniores em atividades que vão ao encontro das suas expectativas e necessidades; dar a conhecer e rentabilizar os recursos lúdicos e pedagógicos existentes nos vários municípios envolvidos; favorecer a aproximação da população-alvo aos recursos existentes na comunidade e proporcionar aos seniores o contacto com novas áreas temáticas.

Condições de acesso: Idade igual ou superior a 55 anos, residência num dos municípios referidos e inscrição prévia nas atividades.

▼
Organização: Divisão de Desenvolvimento Social - Área Sénior
Contactos: Tel. 261 320 773 | Fax 261 320 720 | E-mail: rutesilva@cm-tvedras.pt | Site: www.cm-tvedras.pt

30 DE SETEMBRO

CONCURSO ESCOLAS EMPREENDEDORAS SOCIAIS: SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

O I Concurso Escolas Empreendedoras Sociais de Torres Vedras é uma iniciativa desenvolvida no âmbito da Rede Social de Torres Vedras, em parceria com o Instituto de Empreendedorismo Social, que tem como objetivo estratégico estimular os estudantes a desenvolverem projetos de empreendedorismo social no concelho de Torres Vedras.

Serão consideradas elegíveis ideias/projetos que se destinem a pessoas portadoras de deficiência; idosos com doenças degenerativas; idosos em situação de isolamento; crianças em situação de risco institucionalizadas ou famílias com dificuldades económicas que se encontrem a ser acompanhadas no âmbito do Rendimento Social de Inserção, pelo ISS, IP – Serviço Local de Torres Vedras.

▼
Organização: Divisão de Desenvolvimento Social - Área de Planeamento e Intervenção Social
Contactos: Tel. 261 320 772 | Fax 261 320 720 | E-mail: neliafeliciano@cm-tvedras.pt | Site: www.cm-tvedras.pt



OUTUBRO A JUNHO CAMPEONATO MUNICIPAL DE FUTEBOL: PETIZES / TRAQUINAS / BENJAMINS / INFANTIS

O Campeonato Municipal de Futebol é uma prova que contempla os escalões de petizes, traquinas, benjamins e infantis, organizado pela Câmara Municipal de Torres Vedras, enquadrado na Associação de Futebol de Lisboa, onde todos os atletas participantes são federados. Tem como principal objetivo proporcionar aos jovens atletas do concelho, entre os 5 e os 12 anos, a prática regular e orientada de atividade física.

▼
Organização: Divisão de Desenvolvimento Social - Área de Atividade Física e Saúde
Contactos: Tel. 261 320 761 | Fax 261 320 720 | E-mail: brunovitorimo@cm-tvedras.pt | Site: www.cm-tvedras.pt

VILA FRANCA DE XIRA



3 DE DEZEMBRO

TODOS JUNTOS PELA DIFERENÇA

Auditório da SFRA – Sociedade Filarmónica Recreio Alverquense

Todos Juntos pela Diferença é um espetáculo de música e dança, que junta crianças e jovens com e sem deficiência, e que tem como objetivo dar a conhecer as atividades realizadas pelas instituições, promover a partilha e o convívio e sensibilizar para a aceitação da diferença.



Organização: Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Departamento de Habitação, Saúde e Ação Social
Contactos: Tel.: 263 285 625



DURANTE O ANO LETIVO

PARQUE TEMÁTICO DA PIEDADE

Quinta Municipal da Piedade, Freguesia Da Póvoa De Santa Iria

O Parque Temático da Piedade é um projeto de carácter lúdico-pedagógico dirigido a crianças do pré-escolar e escolas do ensino básico do 1.º e 2.º ciclos, que decorre na Quinta Municipal da Piedade, com a dinamização de atividades de carácter prático, inseridas no contexto rural da Quinta, cujos principais objetivos são:

- Promover a formação integral da criança, desenvolver princípios de respeito e convívio com o ambiente, promovendo uma importante interação entre a criança e o meio;
- Complementar a componente teórica dos programas pedagógicos escolares (Botânica, Ecologia, Ciência, Zoologia) com a componente prática.

Os ateliês desenvolvidos são os seguintes: Ateliê da Lã, Ateliê Sabores da Quinta, Os Nossos Animais, Ateliê de Artes Criativas, Horta Pedagógica e Crescer a Mexer.



Organização: Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Departamento de Qualidade Ambiental e Sustentabilidade
Contactos: Tel.: 263 287 600 / 219 533 050



JUNHO, JULHO E AGOSTO

FÉRIAS DESPORTIVAS DE VERÃO

Nas várias freguesias do concelho / 10h às 12h / 14h às 16h

O Município de Vila Franca de Xira, através da Divisão de Desporto e Gestão de Equipamentos promove, em parceria com várias coletividades e entidades do Município, o Programa de Férias Desportivas, constituindo uma opção válida e aliciante no desenvolvimento, promoção e coordenação das atividades de carácter desportivo na ocupação dos tempos livres dos jovens durante o período de férias escolares.

É dirigido a uma franja etária de jovens entre os 6 e os 16 anos, que terão oportunidade de contactar com as mais diversas modalidades desportivas, devidamente enquadradas tecnicamente.



Organização: Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Divisão de Desporto e Gestão de Equipamentos



REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS
Alameda dos Bombeiros Voluntários, 45
2844-001 SEIXAL

Tel.: 212 276 700 / Fax: 212 276 701
E-mail: rededessaudaveis@gmail.com
Site: <http://www.redecidadessaudaveis.com>