



PROMOÇÃO DA CIDADANIA SÉNIOR

Grupo de trabalho “pessoas idosas, envelhecimento e intergeracionalidade”

PLANO DE ATIVIDADES 2012

Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2012

Certos de que estamos perante um dos desafios mais relevantes do século XXI - o fenómeno social da velhice - importa conhecer a trajetória de vida destes atores sociais, bem como o seu impacto na sociedade, pois olhar para os “últimos anos de vida” de um ator social e atribuir-lhe o valor merecido de uma riqueza de saberes e valores únicos e próprios, é “rejuvenescer” aqueles que a sociedade designa de “velhos”. Esta é uma realidade que nos impele para a reflexão de questões de elevada importância. Pois se por um lado, devemos pensar na idade da reforma, nos meios de subsistência, na qualidade de vida dos mais velhos e no seu estatuto na sociedade, por outro uma sociedade formada por pessoas mais velhas pode ser um espaço de oportunidades diversas em variadas áreas de intervenção.

Assente nesta realidade, o Município de Peniche, em parceria com as instituições de apoio e serviços a idosos, tem dinamizado um Plano de Promoção da Cidadania Sénior, desde 2009.

Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2012

Porém e enquadrado no *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações* e tendo em conta o contexto atual do país surge, no âmbito do CLAS (Conselho Local de Ação Social) a formalização do Grupo de Trabalho “Pessoas Idosas, Envelhecimento e Intergeracionalidade”, que, para além de dar continuidade às ações já desenvolvidas, visa potenciar as condições para a consolidação e o aprofundamento do Plano Interinstitucional, ao nível da concertação entre pares, troca de informação, da planificação conjunta, da articulação de estratégias, da dinamização de iniciativas e, fundamentalmente, da promoção dos direitos da pessoa idosa.

O Plano de Atividades reúne um conjunto de ações a desenvolver com os munícipes mais velhos do nosso concelho, que se pretende que sejam promotoras de um envelhecimento saudável, concebendo diversas vertentes, das quais se destacam a saúde, o desporto, a cultura, o lazer e as artes.

Integram o Plano as seguintes entidades:

- Acompanha;
- Associação para Centro de Dia de Serra D´El Rei;
- Associação “Mão Amiga”;
- Associação de Solidariedade Social de Ferrel;
- Câmara Municipal de Peniche;
- Casa de Repouso da Barragem;
- Centro de Convívio de São Leonardo de Atouguia da Baleia;
- Centro Distrital de Segurança Social de Leiria – Serviço de Peniche;
- Centro Paroquial Bem Estar Social de Atouguia da Baleia;
- Centro Social da Bufarda;
- Centro Solidariedade e Cultura de Peniche;
- Escola Secundária de Peniche;
- Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar;
- GNR – Guarda Nacional Republicana;

Integram o Plano as seguintes entidades (cont.):

- Junta de Freguesia da Ajuda;
- Junta de Freguesia de Atouguia da Baleia;
- Junta de Freguesia da Conceição;
- Junta de Freguesia de Ferrel;
- Junta de Freguesia de São Pedro;
- Junta de Freguesia de Serra D´El Rei;
- Lar Familiar Nossa Senhora da Esperança;
- PSP – Polícia de Segurança Pública;
- Santa Casa da Misericórdia de Peniche;
- Unidade de Cuidados na Comunidade de Peniche do ACES-ON;
- Universidade Sénior.

Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
fevereiro	16 (quinta-feira)	Carnaval Sénior	Casa do Cais	Casa do Cais	Instituições de Apoio e Serviços a Idosos do Concelho	Promover o convívio entre os seniores.
	24 (sexta-feira)	Tarde Cultural Visita à Quinta dos Loridos	Quinta dos Loridos	Quinta dos Loridos	Centros de Convívio	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre os idosos das várias instituições.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
março	1 (quinta-feira)	Saúde Sénior Visita à Aldeia da Saúde	Leiria	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípios.	Promover a educação para a Saúde e fomentar o bem-estar dos idosos.
	8 (quinta-feira)	Tarde Cultural Histórias de Vida (com lanche partilhado)	Edifício Cultural da CMP	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Dia Internacional da Mulher, valorizar a história de mulheres que fazem a nossa história, através da partilha de experiências e saberes.
	13 (terça-feira)	Tarde da Actividade Física	Edifício Cultural da CMP	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a importância do bem-estar físico e psíquico dos idosos; Promover a autoestima e a sociabilização.
	20 (terça-feira)	Festa da Primavera (anos 60, 70 e 80)	Casa do Cais	Casa do Cais DEA	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a socialização e o convívio entre os idosos. Promover a dança como meio de bem-estar físico.
	21 (quarta-feira)	Tarde Cultural Dia Mundial da Floresta e da árvore (plantação de árvores)	Concelho de Peniche	Eng. Florestal Sapadores Florestais, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	“Apelo” à preservação da floresta e à sua importância. Jogos Florestais.
	26 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	Centro de Convívio do Município	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivos
abril	Exposição Fotográfica itinerante nos estabelecimentos de ensino do concelho "Solidariedade entre Gerações"					
	9 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	Centro de Convívio do Município	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	12 (quinta-feira)	Tarde da Actividade Física	Edifício Cultural da CMP	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a importância do bem-estar físico e psíquico dos idosos; Promover a autoestima e a sociabilização.
	18 (quarta-feira)	Torneio de Loto	Edifício Cultural da CMP	Instituições participantes	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a socialização entre instituições.
	23 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	26 (quinta-feira)	Desafio na Fortaleza "Pedy Paper"	Fortaleza de Peniche	CMP	Utentes das instituições envolvidas	Promover a estimulação cognitiva, trabalho de equipa e socialização.
	30 (segunda-feira)	Dia Internacional da Dança (com lanche partilhado)	Escola Secundária de Peniche	Escola Secundária de Peniche, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover o convívio através da prática e ensino da dança, como forma de bem-estar físico, psíquico e social.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Actividade	Local	Colaboração	Participantes	Objectivo
maio	7 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	10 (quinta-feira)	Workshop de Artes Decorativas	Edifício Cultural da CMP	Associação de Solidariedade Social de Ferrel	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a partilha de saberes e as artes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.
	15 (terça-feira)	Tarde da Atividade Física e Saúde	Edifício Cultural da CMP	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a importância do bem-estar físico e psíquico dos idosos; Promover a autoestima e a sociabilização.
	18 (sexta-feira)	Tarde Cultural Dia Internacional dos Museus	CIAB e Rota das Igrejas de Atouguia da Baleia	Junta de Freguesia de Atouguia da Baleia, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e municípes.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre os idosos das várias instituições.
	22 (terça-feira)	Torneio de "Paulitinho"	Centro Social da Bufarda	Instituições participantes	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover o lazer e o convívio entre as instituições.
	28 (segunda-feira)	Tarde Cultural Dia Mundial do Bombeiro	Visita aos BVP	BVP, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e municípes.	Promover e valorizar a importância e o papel dos soldados da paz, através do contacto direto com a sua realidade.
	31 (quinta-feira)	Comemoração do Dia do Pescador (Visita à Lota de Peniche)	Lota	Docapesca CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover os valores locais valorizando a arte pesqueira bem como os seus Homens.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
junho	4 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	12 (quarta-feira)	Comemorações do dia de Portugal (Dia de Camões)	Escola Secundária de Peniche	Curso Técnico de Apoio Psicossocial da ESP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre os idosos das várias instituições.
	14 (quinta-feira)	Comemoração dos Santos Populares com arraial	Jardim Público de Peniche	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e municípes.	Promover o contacto intergeracional com um desfile de marchas populares naquele espaço.
	18 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	27 (quarta-feira)	PSP/GNR – Ação de sensibilização Atividade aberta aos Municípes Seniores	Auditório da Escola Superior de Turismo e Tecnologias do Mar	PSP / GNR	Utentes das instituições envolvidas e Municípes.	Promover e sensibilizar os idosos para as questões de segurança.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
julho	2 (segunda-feira)	Torneio de Dominó	Associação para Centro de Dia da Serra D'El-Rei	Instituições participantes	Utentes das instituições envolvidas.	Promover o lazer e o convívio entre as instituições.
	10 (terça-feira)	Tarde da Atividade Física & Saúde (com lanche partilhado)	Edifício Cultural da CMP	A designar	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover a importância da condição física dos seniores; Promover a sociabilização.
	12 (quinta-feira)	Workshop de Artes Decorativas	Edifício Cultural da CMP	Centro de Convívio do Município	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a partilha de saberes e as artes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.
	20 (sexta-feira)	Dia Mundial da Amizade	Associação de Solidariedade Social de Ferrel	Junta de freguesia de Ferrel. CMP.	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover a importância da amizade e da partilha; Promover a sociabilização.
	26 (quinta-feira)	Dia dos Avós (Assada no Pinhal) Atividade aberta aos Múncipes Seniores Inscrições até 20 de julho	Pinhal de Ferrel	Junta de Freguesia de Ferrel. CMP.	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e múnicipes. Intercâmbio com estabelecimentos pré-escolares.	Promover, o lazer e o convívio entre todos os participantes e o contacto intergeracional.
	30 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Múncipes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
setembro	3 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	12 (quarta-feira)	Tarde Cultural (Visita à Quinta do Sanguinhal)	Quinta do Sanguinhal	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre a população sénior do concelho.
	14 (quarta-feira)	Workshop de Artes Decorativas	Edifício Cultural da CMP	A Definir	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a partilha de saberes e as artes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.
	20 (quarta-feira)	Tarde da Saúde Atividade aberta aos Municípes Seniores	Edifício Cultural da CMP	ACES Oeste Norte - UCC, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Promover a educação para a Saúde e fomentar o bem-estar dos municípes seniores.
	24 (segunda-feira)	Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Municípes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	27 (quarta-feira)	Cozinha divertida	Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Ferrel	Instituições participantes	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a partilha de receitas, a competição saudável e o intercâmbio, valorizando o potencial de cada participante.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
outubro	Semana Sénior de 1 a 7					
	1 (segunda-feira)	Dia Internacional do Idoso Inauguração da exposição com Tarde de fados	Edifício Cultural da CMP	Instituições	Instituições envolvidas e Múncipes.	Promover e valorizar o trabalho de cada participante.
	A definir	Workshop	Edifício Cultural da CMP	A designar	Técnicos, animadores, auxiliares de ação direta, voluntários, estudantes	A formação é uma atividade que favorece a evolução global da personalidade do indivíduo, partindo dos conhecimentos adquiridos e de experiências vividas, permitindo obter elementos de realização mais completos de si próprio, e uma melhor adaptação ao meio de inserção, nomeadamente no plano sócio – profissional.
	A definir	Apresentação de Histórias de Vida & Memórias	A definir	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Múncipes.	Valorizar as diferentes histórias de vida, estimular a memória e partilha de experiências.
	A definir (quarta-feira)	Tarde da Saúde Atividade aberta aos Múncipes Seniores	Edifício Cultural da CMP	ACES Oeste Norte - UCC, CMP	Instituições envolvidas e Múncipes.	Promover a educação para a Saúde e fomentar o bem-estar dos múnicipes seniores.
	24 (quarta-feira)	Cozinha divertida	A definir	Instituições participantes	Instituições envolvidas.	Promover a partilha de receitas, a competição saudável e o intercâmbio, valorizando o potencial de cada participante.
	31 (quarta-feira)	Comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade (com Animação)	Quinta da Broeira	CMP	Instituições envolvidas e Múncipes.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre a população sénior do concelho.

Promoção da Cidadania Sénior

Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
novembro	A definir	Aniversário do Centro Social da Bufarda	Centro Social da Bufarda	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover o intercâmbio entre instituições, fomentando o convívio e bem-estar dos utentes.
	A definir (quarta-feira)	Tarde da Saúde Atividade aberta aos Múncipes Seniores	Edifício Cultural da CMP	ACES Oeste Norte - UCC, CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Múncipes.	Promover a educação para a Saúde e fomentar o bem-estar dos múnicipes seniores.
	9 (sexta-feira)	Magusto Sénior (com lanche partilhado) Atividade aberta aos Múncipes Seniores Inscrições até 3 de Novembro	Associação Recreativa, Cultural e Desportiva de Ferrel	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e Múncipes.	Promover o convívio entre os seniores das várias instituições.
	A definir	Tarde de Atividade Física	Edifício Cultural da CMP	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover a importância da condição física dos seniores; Promover a sociabilização.
	21 (quarta-feira)	Tarde Cultural Dia Mundial da Televisão	A designar	A designar	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a arte, a cultura e o convívio, através de novas tecnologias.
	28 (quarta-feira)	Workshop de Artes Decorativas	Lugar da Estrada	AMA	Utentes das instituições envolvidas.	Promover a partilha de saberes e as artes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.

Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2012

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
dezembro	19 (quarta-feira)	Natal Sénior (com Animação e lanche) Atividade aberta aos Municípes Seniores	A designar	CMP, respetiva junta de freguesia	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e Municípes.	Promover um momento de convívio, camaradagem e de bem-estar aos munícipes mais velhos do nosso concelho.
	A definir (terça-feira)	Tarde Cultural (Teatro)	Lisboa	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover valores culturais, proporcionando um momento de convívio entre instituições.