



# PROMOÇÃO DA CIDADANIA SÉNIOR

Grupo de Trabalho “Pessoas Idosas, Envelhecimento e Intergeracionalidade”

---

## PLANO DE ATIVIDADES 2013

## Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2013

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 2013

Em, 2012, e enquadrado no *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações* e atendendo ao contexto atual do país surgiu, 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, procurou 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. No seguimento do trabalho desenvolvido e das ações levadas a cabo com os idosos do concelho, surge o presente Plano de Atividades.

O Plano de Atividades reúne um conjunto de ações a desenvolver com os munícipes mais velhos do concelho de Peniche, 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 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
fevereiro	7 (quinta-feira)	Carnaval Sénior	Casa do Cais	Casa do Cais	Instituições de Apoio e Serviços a Idosos do Concelho	- Promover o convívio entre os idosos e fomentar a sua participação ativa.
	27 (quarta-feira)	“Entrecantos – as artes na idade sénior”	Edifício Cultural da CMP	ANIMAR – loja de animações – núcleo socio cultural	Instituições de Apoio e Serviços a Idosos do Concelho	- Promover um momento de bem-estar, salientando a expressão das emoções; - Assentir a apreensão de valores para a vida e o desenvolvimento de uma atitude crítica.

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
março	8 (sexta-feira)	Dia internacional da Mulher	Nau dos Corvos	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover o convívio entre as utentes das instituições participantes, valorizando o papel e a história de cada mulher.
	14 (terça-feira)	Ensaio de Teatro	Centro de Convívio do Município	Instituições participantes	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Preparação de uma peça de teatro entre os animadores das várias instituições.
	19 (terça-feira)	Tarde Mágica	Auditório CMP	Ilusionista João Noronha	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a socialização e o convívio entre os participantes, promovendo a dança, o ritmo e o riso como meios para o bem-estar.
	25 (terça-feira)	Ensaio de Teatro	Centro de Convívio do Município	Instituições participantes	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Preparação de uma peça de teatro entre os animadores das várias instituições.

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivos
abril	8 (segunda-feira)	Dia Mundial da Saúde	A designar	A designar	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Dinamização de ações que promovam a saúde e o bem-estar dos munícipes através de dinâmicas interativas.
	13 (sábado)	Noite de Fados	Associação para Centro de Dia de Serra D'El-Rei	Associação para Centro de Dia de Serra D'El-Rei	Munícipes	Angariação de fundos para o Lar residencial de Serra D'El-Rei.
	14 (domingo)	Musical: "Peniche, Terra Mãe"	Stella Maris	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Munícipes.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento lazer e convívio entre os munícipes seniores.
	16 (terça-feira)	Documentário 25 de Abril	Capela de Sta. Bárbara (Fortaleza de Peniche)	Pelouro da Cultura CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Munícipes.	Promover valores culturais e históricos, proporcionando um momento de lazer e convívio entre os munícipes seniores.
	29 (segunda-feira)	Dia Mundial da Dança	A Definir	A definir CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, Universidade Sénior e Alunos Escola Secundária.	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 2013

Mês	Dia	Actividade	Local	Colaboração	Participantes	Objectivo
maio	9 (quinta-feira)	Tarde de Dança e Movimento (Prof. Paulo Renato)	Escola Secundária de Peniche	Escola Secundária de Peniche CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, Universidade Sénior e Alunos Escola Secundária.	Promover o convívio através da prática e ensino da dança, como forma de bem-estar físico, psíquico e social.
	22 (quarta-feira)	Jogo dramático	Edifício Cultural	Animadoras: Nídia e Ana Vanessa	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover a importância do bem-estar físico e psíquico dos idosos, através da expressão corporal e dramática.
	27 a 31	Semana da Inclusão IPL + Inclusivo (dinamização de várias ações)	ESTM	ESTM	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, munícipes, comunidade em geral.	O IPL (+) INCLUSIVO é um projeto do Instituto Politécnico de Leiria que tem por missão estimular a implementação de uma política global de inclusão em todos os domínios da ação do Instituto e comunidade envolvente.
	29 (quarta-feira)	Tarde do microfone	Edifício Cultural	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Munícipes.	Promover a autoestima e a sociabilização, através da participação ativa de cada utente na dinamização da atividade.

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
junho	1 (sábado)	Semana da Inclusão IPL + Inclusivo	Praia do Baleal	ESTM	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, munícipes, comunidade em geral.	Através de jogos tradicionais e atividades desportivas, promover o contacto intergeracional, proporcionando um momento de lazer e convívio.
	6 (quinta-feira)	O Folclore como tradição (com lanche partilhado)	Recinto da Cantina Da CMP	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.
	11 (terça-feira)	Património Natural da Papôa		Curso Profissional de Auxiliar de Saúde – Escola Secundária	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho.	Promover o convívio tendo como base o património Natural da Papoa. Proporcionar um convívio entre gerações.
	12 (quarta-feira)	Comemoração dos Santos Populares (com lanche partilhado)	Jardim Publico	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, munícipes e crianças do pré-escolar.	Promover valores culturais, bem como o contacto intergeracional.
	18 (terça-feira)	Comemoração do 2º Aniversário da Unidade de Cuidados da Comunidade	Jardim Publico	UCC, CMP e entidades parceiras	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho, munícipes e crianças do pré-escolar.	Promover a educação para a saúde através de várias atividades.
	20 (quinta-feira)	Tarde da Atividade Física e Saúde (Professor a confirmar)	Jardim Publico	CMP	Instituições de apoio e serviços a idosos do concelho e Munícipes.	Promover a importância do bem-estar físico e psíquico dos idosos, através da prática da atividade física, bem como, promover a autoestima e a sociabilização e a promoção da educação para a Saúde

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
julho	10 (quarta-Feira)	Tarde da Culinária (Camisa Branca, Lenço vermelho; surpresa origamis)	Associação de Ferrel	A designar	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover a partilha de receitas, a competição saudável e o intercâmbio, valorizando o potencial de cada participante.
	26 (quinta-feira)	Dia dos Avós	Recinto dos Bombeiros (??)		Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e munícipes.	Promover, o lazer e o convívio entre todos os participantes e o contacto intergeracional.

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
setembro	4 (quarta-feira)	Vindimas / Vermelha	Vermelha	A aguardar informações	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover valores culturais e proporcionando um momento lazer e convívio entre os munícipes seniores.
	25 (quarta-feira)	Oficina de Artes	Auditório da CMP	Animadora Associação de Solidariedade Social de Ferrel	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover a partilha de saberes e as artes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.
	II Jornadas Sénior Peniche 2013					
	30 (segunda-feira)	Inauguração da exposição com Tarde de Poesia	Auditório da CMP	Pelouro da Cultura da CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e munícipes.	Promover a partilha de saberes, fomentando o intercâmbio entre instituições, valorizando o potencial de cada participante.

## Promoção da Cidadania Sénior

### Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
II jornadas sénior Peniche 2013						
outubro	1 (terça-feira)	Dia Internacional do Idoso  Tarde Dançante (com lanche partilhado)	Associação do concelho (a designar)	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e municípios.	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e municípios.	Promover um momento lazer e convívio entre a população sénior do concelho.
	2 (quarta-feira)	Tarde de Fados	Auditório Stella Maris	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e municípios.	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e municípios.	Promover valores culturais, proporcionando um momento lazer e convívio entre os municípios seniores.
	3 (quinta-feira)	A designar				
	4 (sexta-feira)	A designar				
	5 (sábado)	3º Workshop “Eu e o outro”	Edifício Cultural da CMP	A confirmar	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.

## Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
novembro	4 (segunda-feira)	Aniversário do Centro Social da Bufarda (a confirmar)	Centro Social da Bufarda		Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover o intercâmbio entre instituições, fomentando o convívio e bem-estar entre os participantes.
	12 (terça-feira)	Magusto Sénior	Cantina da CMP		Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho.	Promover valores culturais e proporcionando um momento lazer e convívio entre os munícipes seniores.

## Promoção da Cidadania Sénior Plano de Atividades 2013

Mês	Dia	Atividade	Local	Colaboração	Participantes	Objetivo
dezembro	18 Quarta-Feira	Festa de Natal Sénior	A designar	CMP	Instituições de apoio e serviço a idosos do concelho e munícipes.	Promover um momento de convívio e de bem-estar aos munícipes mais velhos do nosso concelho.