



OUTUBRO MÊS SÉNIOR



MUNICÍPIO DE CAMINHA

O MUNICÍPIO AINDA MAIS PERTO

As Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) foram sempre parceiras inestimáveis em setores vitais, como a Saúde ou a Educação. Com a transformação das sociedades, a alteração do mercado de trabalho e a dinâmica das novas famílias, o seu papel também cresceu e tornou-se mesmo incontornável no apoio aos seniores. Muitas IPSS transformaram-se na derradeira casa dos mais velhos, mas a função de acolhimento especializado tem de ter uma vertente positiva, cada vez mais positiva. As IPSS podem e devem explorar esta vocação, recorrendo ao conhecimento científico que hoje está disponível, para ajudar os seus utentes a conviver de forma positiva com esta nova fase da vida.

O Município de Caminha valoriza as IPSS enquanto parceiros, em todas as valências, mas sobretudo nas da Infância e do Idoso. Por isso, neste mês de outubro, o nosso “Mês Sénior”, desenvolvemos projetos comuns, que nos vão enriquecer a todos.

VISITAS ÀS INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Datas: 2ª e 3ª semanas de outubro

Local: IPSS do concelho de Caminha

Organização: Câmara Municipal de Caminha

Apoio: IPSS do concelho de Caminha

ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR

Fundamental em todas as idades, ao longo da vida, a atividade física em idades mais avançadas é condição essencial para manter a mobilidade e a qualidade de vida, diminuindo a dependência. O envelhecimento ativo é condição “cine qua non” para que viver mais não signifique viver pior, mas sim viver feliz, adaptando essa vivência ao processo natural do ser humano. Cabe às famílias, mas também ao setor público e às autarquias fomentar a atividade física, através de políticas facilitadoras e incentivadoras. É o que fazemos no Município, colocando à disposição dos nossos seniores infraestruturas desportivas, mas também espaços ao ar livre onde podem simplesmente passear, conviver ou praticar mesmo atividade física, bem como implementando projetos que incitem a prática de atividade física na comunidade sénior.

GINÁSTICA SÉNIOR NAS IPSS

Organização: Câmara Municipal de Caminha

Apoio: IPSS do concelho de Caminha

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha

65+ ATIV-IDADE

Reativação

Organização: Câmara Municipal de Caminha

Apoio: Juntas de Freguesia de Âncora, Argela, Dem, Vila Praia de Âncora, Vilar de Mouros e Vile

Público-alvo: Seniores do concelho de Caminha (participação gratuita mediante inscrição)

Inscrições: Câmara Municipal de Caminha e Juntas de Freguesia de Âncora, Argela, Dem, Vila Praia de Âncora, Vilar de Mouros e Vile

SAÚDE MENTAL

Se olharmos para a definição do Serviço Nacional de Saúde, a saúde mental “é a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental”.

Não sendo necessariamente um problema associado aos mais velhos, a verdade é que a inatividade física e mental provoca a degeneração das células, a desmotivação e a perda de qualidade de vida, por vezes irreversível.

As mudanças físicas, emocionais e sociais, o desaparecimento de familiares e amigos, as limitações que naturalmente acontecem com o avançar da idade, não podem, em caso algum, ser desvalorizadas.

Podemos e devemos, todos, delinear e pôr em prática estratégias que ajudem os nossos seniores a sentirem-se úteis, interessados na vida, motivados para acordar a cada manhã e enfrentar mais um dia de vida com alegria e prazer. Manter rotinas, envolver os seniores em projetos na comunidade, como fizemos aqui, por exemplo, com “Sérgio Godinho e o Coro das Velhas” é fundamental.

Ao mesmo tempo, o convívio intergeracional torna-nos recetores de uma experiência rica, acumulada ao longo de décadas, de afetos de valor incalculável.

Investir no bem-estar mental na terceira idade, é investir em nós próprios, fomentando uma cultura social que vai auxiliar todos, seja no presente seja no futuro. É construir uma sociedade verdadeiramente saudável, diminuindo o risco das demências que consomem vidas e recursos.

Cinema Clubista – Ciclo Cinema e Saúde Mental

“MÉMORABLE” – CURTA METRAGEM

Bruno Collet, 2019, França

“ALEXANDRIA” – CURTA METRAGEM

Luís Miguel Pereira, Thiago Cavalheiro, 2021, Portugal

“AS MEMÓRIAS QUE SE DESVANECEM... AFETOS QUE REAPARECEM” – TERTÚLIA

Moderadora: Dr.ª Luísa Quintela (psiquiatra)

Convidados: Vereadora Sandra Fernandes, Dr. Pedro Correia (neurologista), Luís Miguel Pereira e Thiago Cavalheiro (realizadores da curta metragem “Alexandria”)

Data: 13 de outubro | 21h45

Local: Valadares – Teatro Municipal de Caminha

Organização: Locus Cinemae – Cineclube de Caminha; Departamento de Psiquiatria de Saúde Mental da ULSAM; Associação de Psiquiatria e Saúde Mental de Viana do Castelo.

Apoio: Câmara Municipal de Caminha

TURISMO SÉNIOR

O dia-a-dia consome energia e tempo, cada vez mais tempo, e os projetos de turismo e as viagens vão sendo adiadas. Visitar o património cultural e natural é uma possibilidade que deve ser posta em prática, a bem da nossa saúde física e mental.

Mas o Turismo sénior é uma oportunidade a vários níveis, na economia também. Quando temos no Turismo uma vocação e um eixo estratégico, como é o caso do concelho de Caminha, temos de estar preparados para acolher turistas de todas as idades e desenvolver produtos capazes de os atrair. É também uma resposta para a sazonalidade que afeta os nossos territórios. Para tal, temos de refletir sobre as necessidades do turista sénior, naqueles que são os seus hábitos, as suas expetativas. Vamos lá. É um desafio que deixamos a todos, neste mês em que vamos pensar ainda mais nos seniores e, pensando neles, cuidamos de nós e da nossa sociedade.

Estas visitas guiadas surgem com o objetivo de disponibilizar serviços de turismo social, mobilizando as comunidades sénior do interior.

VISITAS GUIADAS AO CENTRO HISTÓRICO DE CAMINHA

Datas: 2, 9 e 16 de outubro

Organização: Fundação INATEL

Apoio: Câmara Municipal de Caminha

SEMANA SÉNIOR

Organização: Câmara Municipal de Caminha

Apoio: IPSS e outras entidades do concelho de Caminha

23 outubro

10h00

Abertura da Semana Sénior: À CONVERSA COM: “O QUE É SER IDOSO HOJE E AMANHÃ?”

Presidente da Câmara Municipal de Caminha, Rui Lages; Presidente da Direção do Centro de Bem-Estar Social de Seixas, Manuel Vileas; Diretora do Centro Distrital da Segurança Social de Viana do Castelo, Cristina Oliveira; Utente da Casa de Repouso da Confraria do Bom Jesus dos Mareantes, Manuel Dias.

MOMENTO MUSICAL – pela Academia de Música Fernandes Fão

Local: Valadares – Teatro Municipal de Caminha

Público-alvo: IPSS do concelho de Caminha, Comunidade

11h30

“TRAÇOS”

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA - INAUGURAÇÃO

Local: Museu Municipal de Caminha

14h00

“TRAÇOS”

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA - ABERTURA AO PÚBLICO

Patente até 31/12/2023

Local: Museu Municipal de Caminha

Público-alvo: Comunidade

24 outubro

10h30

DESPORTO SÉNIOR

Local: Pavilhão Municipal de Caminha - Fernando Lima

Público-alvo: Comunidade sénior

14h30

PREVENÇÃO DE BURLAS – AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

Dinamização: GNR - Guarda Nacional Republicana

Local: Auditório do Museu Municipal de Caminha

Público-alvo: Comunidade

19h00

YOGA DO RISO

Local: SIRA – Sociedade de Instrução e Recreio Ancorense

Público-alvo: Cuidadores formais e informais

25 outubro

10h00

WORKSHOPS ARTÍSTICOS

Dança, Música e Pintura

Local: IPSS do concelho de Caminha

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha

14h30

OLIMPIADAS DO CONHECIMENTO

Local: Auditório do Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha

26 outubro

10h00

WORKSHOPS ARTÍSTICOS

Dança, Música e Pintura

Local: IPSS do concelho de Caminha

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha

16h00

“A REALIDADE DO ENVELHECIMENTO, AS SUAS GRANDEZAS E FRAGILIDADES” - CONFERÊNCIA

Professor Doutor Sobrinho Simões

Moderadora: Professora Doutora Carla Faria (Instituto Politécnico de Viana do Castelo)

Local: Auditório Dr. Ramos Pereira, Vila Praia de Âncora

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha, Comunidade (participação gratuita, mediante inscrição)

Inscrições:



21h00

YOGA DO RISO

Local: Pavilhão Municipal de Caminha - Fernando Lima

Público-alvo: Cuidadores formais e informais

27 outubro

10h00

WORKSHOPS ARTÍSTICOS

Dança, Música e Pintura

Local: IPSS do concelho de Caminha

Público-alvo: Seniores das IPSS do concelho de Caminha

14h30

Encerramento da Semana Sénior: ESPETÁCULO MUSICAL – “SIGA A FARRA”

Local: Pavilhão Municipal de Caminha - Fernando Lima

Público-alvo: Comunidade

Mês Sénior - outubro 2023

Portadores da nossa História, as pessoas de maior idade são fontes de conhecimento e aprendizagem para todas as gerações.

Proximidade na ação e valorização das áreas setoriais é a aposta que a Câmara Municipal de Caminha pretende implementar no concelho.

O mês de outubro será dedicado aos Seniores, tendo a Câmara Municipal preparado um conjunto de atividades neste âmbito.

Nestas ações, contaremos sempre com a cooperação das Juntas de Freguesia e dos nossos parceiros institucionais, que trarão novas perspetivas para a melhoria da implementação das políticas municipais.

Só envolvendo todos os atores conseguiremos promover as melhores medidas a implementar no nosso concelho.

Participe!