

Plano Gerontológico Municipal 2022-2025

RELATÓRIO DE
MONITORIZAÇÃO ANUAL

“Uma comunidade amiga das pessoas idosas é um bom lugar para envelhecer, promover o seu envelhecimento ativo e saudável, proporcionando bem-estar ao longo da vida.”

Fundação Calouste Gulbenkian, Direção Geral de Saúde, & Organização Mundial da Saúde, 2009 - Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosa.

Índice

Índice	3
Siglas usadas	4
Contextualização do Plano Gerontológico Municipal	5
Análise dos eixos estratégicos	7
Quadro Resumo das Ações do PGM	52
Distinção.....	61
Considerações finais	62
Bibliografia	63

Siglas usadas

ACES - Agrupamentos De Centros de Saúde;
AEA - Agrupamento de Escolas de Arouca;
AEC – Atividades Extracurriculares;
AGA - Associação Geoparque de Arouca;
AMP - Área Metropolitana do Porto;
APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima;
CJSA - Centro Juvenil Salesiano de Arouca;
CLAS - Conselho Local de Ação Social;
ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
ESA - Escola Secundária de Arouca;
ESE - Escola Secundária de Escariz;
GNR - Guarda Nacional Republicana;
INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica;
IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social;
PGM - Plano Gerontológico Municipal;
PMIND - Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação;
PRR - Plano de Recuperação e Resiliência;
SAAS - Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social;
SAD - Serviço de Apoio Domiciliário;
TIC - Tecnologias de Informação e Comunicação;
UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade.

Contextualização do Plano Gerontológico Municipal

O Município de Arouca, tal como a maioria dos concelhos em Portugal e a própria média nacional, tem vindo a apresentar um crescimento do número de pessoas idosas em relação aos jovens. O índice de envelhecimento no concelho de Arouca apresentava o valor de 116,2 em 2011 e aumentou para 188,1 em 2021.

Este envelhecimento progressivo da população é a razão pela qual a melhoria da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas ocupa um lugar de destaque nas preocupações sociais do Município.

Assim, em linha com o compromisso do Município para com as necessidades multidimensionais da pessoa idosa, nomeadamente necessidades físicas, emocionais e sociais que vão surgindo com o avançar da idade, surgiu o Plano Gerontológico Municipal (PGM) de Arouca, o qual pretendeu dar continuidade e enriquecer um conjunto de ações que têm vindo a ser desenvolvidas junto da sua comunidade, visando o bem-estar, promoção da autonomia e a melhoria contínua da qualidade de vida da população, no Concelho de Arouca.

Com base no diagnóstico do plano, foram tidos em consideração dados estatísticos recolhidos através da PORDATA, bem como, a análise aturada dos questionários. Dessa análise, resultou a elaboração do Plano de Ação que tentou perceber quais as necessidades sentidas pelas pessoas idosas, notando desde logo o isolamento e solidão, à qual não será alheia a situação de confinamento que o país atravessou.

Foi através da recolha dos diferentes contributos vindos da população, das IPSS, das Juntas de Freguesia e de outros interlocutores locais privilegiados que se construiu o Plano de Ação. Neste sentido, as estratégias apresentadas, norteiam-se pelos seguintes eixos estratégicos:

- Eixo I: Promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável
- Eixo II: Acessibilidade, Segurança e Habitação
- Eixo III: Inovação e Qualificação das Respostas Sociais
- Eixo IV: Participação

A partir da definição dos eixos estratégicos, assim como da análise das necessidades percebidas no concelho de Arouca, determinaram-se objetivos principais à implementação do Plano Gerontológico Municipal, nomeadamente:

- Contribuir para o desenvolvimento de políticas locais que melhorem a qualidade de vida das pessoas idosas;

- Promover a criação de oportunidades para a permanência das pessoas idosas no seu meio ambiente natural;
- Facilitar a mobilidade e a acessibilidade das pessoas idosas no espaço físico;
- Capacitar a aprendizagem ao longo da vida, nomeadamente a promoção da literacia em domínios diversos;
- Estimular a participação ativa da população na comunidade com especial destaque para assuntos relacionados com a temática do envelhecimento;
- Fornecer oportunidade e remover barreiras à participação, integração e pertença.

Análise dos eixos estratégicos

As informações recolhidas, na fase de diagnóstico após à análise, foram consolidadas e analisadas e, posteriormente, foi desenvolvido o plano de ação, constituído por ações que visam aprimorar as condições de vida da população idosa, garantindo, desta forma, um envelhecimento com qualidade e a criação de ambientes e serviços que promovam e facilitem o envelhecimento ativo e saudável. As várias ações elencadas foram divididas pelos diferentes eixos. De seguida, proceder-se-á à descrição do ponto de situação relativo a cada ação, de acordo com o respetivo eixo, até ao final do ano de 2024. De salientar que algumas ações encontram-se em implementação, enquanto outras ainda em fase de desenho, análise e estruturação da ação/projeto.

É importante destacar que as ações propostas neste plano estão em articulação com diversos documentos municipais, tais como a Estratégia Municipal de Saúde, o Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação (PMIND), o Diagnóstico Social e Plano de Desenvolvimento Social do concelho de Arouca, Carta Social e a Estratégia Local de Habitação. Essa sinergia assegura que as iniciativas voltadas para a população idosa estejam alinhadas com as políticas públicas mais amplas, promovendo uma abordagem integrada e eficaz para os desafios relacionados com o envelhecimento e a inclusão social.

EIXO I – PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Objetivo Geral: Promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, através da oferta de programas e serviços de estímulo ao envelhecimento ativo e saudável.

Ação: Gabinete de Atendimento e Acompanhamento à Pessoa Idosa com Linha telefónica associada.

Objetivo: Criar um serviço de proximidade à população idosa que apoie o grupo alvo nas diversas necessidades.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Implementado.

Local: Avenida 25 de Abril, n.º 22-B - 4540-102 Arouca

Horário: quartas-feiras das 9h00-12h30 e das 14h00-17h30

Telefone: 256940256 / 966496259

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/gabinete-de-apoio-ao-arouquense-em-idade-maior/>

Ação: Sinalização de idosos isolados e em situação de vulnerabilidade social e definição de um plano de intervenção/ gestão de caso.

Objetivo: Sinalizar e georreferenciar idosos em situação de vulnerabilidade por forma a criar uma rede de proximidade ajustada às necessidades de cada caso.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Atualmente estão sinalizados 70 casos de pessoas idosas em situação de isolamento social.

A operacionalização desta ação ocorre em articulação com a equipa do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) e a equipa da Guarda Nacional Republicana (GNR) no âmbito do “Programa Apoio 65 - Idoso em Segurança”.

Esta ação também será reforçada com o Programa “Radar Social”, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Ação: Cartão Municipal Sénior.

Objetivo: Facilitar o acesso a bens e serviços existentes no território.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Atualmente em fase de desenho do projeto.

Ação: Campanhas de Sensibilização para desmistificação de estereótipos - Idadismo.

Objetivo: Capacitar a comunidade enquanto agente ativo sobre as representações sociais e valores do envelhecimento.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

O Município de Arouca, em parceria com a Associação Nacional de Gerontólogos - ANG, tem vindo a assinalar efemérides com objetivo de sensibilizar a comunidade para desconstrução de estereótipos e promover reflexões sobre questões relacionadas com as pessoas idosas.

1. Para assinalar o Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa no dia 15 de junho de 2022, o Município de Arouca aderiu à campanha “Isto é violência”, com o objetivo de sensibilizar a comunidade para os diferentes tipos de violência que podem ser exercidos sobre os mais velhos e que devem ser evitados. Segundo a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), desconsiderar a opinião das pessoas idosas nos assuntos que lhes dizem respeito é considerada uma manifestação de idadismo, uma forma também de violência.

Além do *post* nas redes sociais do Município também se afixaram cartazes em locais públicos (Câmara Municipal, GNR, Centro de Saúde, Biblioteca Municipal, Complexos Desportivos) e no comércio tradicional.

Link: [Hoje, 15 de junho, é o Dia Mundial da... - Município de Arouca | Facebook](#)



Figura 1: Imagem da campanha do Dia da Consciencialização da Violência contra a pessoa idosa - 15/05/2022

2. Na comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa, a 1 de outubro de 2022, o Município de Arouca partilhou um *post* nas redes sociais a chamar a atenção para o idadismo e lembrou a mensagem da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre o papel significativo que as pessoas adultas mais velhas desempenham na resposta aos desafios globais e, ainda, sobre a sua contribuição na procura de soluções com resiliência e coragem.

Link: [Hoje, 1 de outubro, é o Dia Internacional da... - Município de Arouca | Facebook](#)

Figura 2: Imagem da campanha do Dia Internacional da Pessoa Idosa - 01/10/2022



3. Para assinalar o Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa a 15 de junho de 2023, o Município de Arouca passou no painel de multimédia e afixaram-se cartazes com contactos úteis para as pessoas denunciarem qualquer tipo de violência.



Figura 3: Imagem da campanha do Dia da Consciencialização da Violência contra a pessoa idosa - 15/06/2023

Ação: Visitas Extraordinárias.

Objetivo: Estimular as capacidades físicas e cognitivas junto de pessoas idosas, com o objetivo de diminuir o isolamento social e o risco de solidão.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Projeto Elaborado e Implementado.

O Projeto Visitas Extraordinárias consiste na realização de um conjunto de 10 sessões/visitas ao domicílio de pessoas idosas sinalizadas, com idade igual ou superior a 65 anos, que, por dependência física ou psíquica, não têm possibilidade de participar nas atividades/iniciativas disponíveis no Município.

As vistas têm como objetivo o desenvolvimento de atividades de estimulação (cognitiva, sensorial, física) e/ou de cariz lúdico, de forma a trabalhar o aumento do sentimento de felicidade e inclusão social.

Para além do desenvolvimento de atividades diretamente com o utente, este projeto prevê também a capacitação dos cuidadores e/ou familiares, caso existam, no sentido de habilitar a rede de proximidade, de forma a proporcionar ferramentas para que estes possam dar continuidade às dinâmicas pós término das sessões.

O projeto teve início no mês de janeiro do ano de 2024 e conta, até ao momento, com a participação de 53 beneficiários das diversas freguesias do Município, contando com um total de 530 sessões efetuadas (10 sessões/utente).

Esta ação é financiada no âmbito do PRR - Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da Área Metropolitana do Porto (AMP).



Gráfico 1: Visitas Extraordinárias já realizadas por Freguesias

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/visitas-extraordinarias/>

<https://sicnoticias.pt/pais/2024-02-17-Idosos-de-Arouca-recebem-Visitas-Extraordinarias-contra-a-solidao-e-o-vazio-ocupacional-e3cfc33d>

https://www.rtp.pt/noticias/pais/idosos-de-arouca-recebem-visitas-extraordinarias-contra-a-solidao-e-o-vazio-ocupacional_n1550602

<https://expresso.pt/longevidade/2024-04-30-nao-deixar-ninguem-para-tras-visitas-de-gerontologa-contrariam-isolamento-de-idosos-em-arouca-057da104>

Ação: Desenvolver atividades que promovam a interação intergeracional.

Objetivo: Promover e apoiar o contacto e a solidariedade entre as diferentes gerações.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ao longo dos últimos anos o Município tem vindo a promover diversas ações e projetos que procuram fomentar a interação entre as várias gerações, em diferentes contextos, um dos projetos que tem vindo a crescer e que tem um impacto bastante positivo é o Projeto Voz

Amiga, uma ferramenta de solidariedade entre jovens e pessoas idosas em situação de isolamento geográfico e social, que iniciou no ano letivo de 2020/2021, na Escola Secundária de Arouca e que atualmente envolve os dois agrupamentos de Escolas de Arouca e Escariz. Para além de projetos, o Município tem-se aliado a várias iniciativas, inclusive a celebração de dias comemorativos.

1. Dia Municipal dos Avós - Meu Super Mestre.

O Município de Arouca em parceria com o Centro Juvenil Salesiano de Arouca (CJSA) celebrou no dia 26 de julho de 2022, no parque Municipal, o Dia Mundial dos Avós. A programação do evento foi pensada para promover o convívio entre avós e netos e variou entre sessões de ginástica funcional, *peddy paper* sobre provérbios tradicionais e memórias alimentares.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-assinalada-dia-dos-avos-com-meu-super-mestre/>
https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02MZUbhDujifnjXwi4MZRZ7EiWHPZevYhGDptZbqgfJtD5u4TwzhXvbGVNY2EuPf9qI?_tn=*F

2. Dia Internacional da Juventude: em Arouca o dia foi comemorado a 12 de agosto de 2022, com o tema: “Solidariedade Intergeracional: Criando um mundo para todas as idades”. Neste âmbito promoveu-se uma sessão da Escola de Mestres nos Complexos Desportivos de Arouca, onde as mestres ensinaram a arte do *crochet* aos jovens presentes.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/escola-de-mestres-alia-se-a-celebracoes-do-dia-internacional-da-juventude/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0XMUm8XBjbxmzG9T8uHTvfvC4vbsijE8QUx4pfVzBWdUs3ffv6WozH3GJzPMV4zMUJ>

3. No dia 21 de outubro de 2022, em parceria com Escola Secundaria de Arouca (ESA), promoveu-se a primeira sessão do projeto EUSOUDIGITAL. O programa destina-se a todos os portugueses que nunca usaram a internet e que pretendam adquirir competências digitais básicas essenciais ao dia-a-dia, permitindo uma melhor adaptação às novas realidades de emprego que dependam do acesso à internet, combater o isolamento através de ferramentas digitais de comunicação, pesquisar na internet e usar as redes sociais, assim como os aspetos essenciais da utilização da internet em segurança.

Esta parceria conta com 10 sessões de promoção de competências para o digital já dinamizadas, capacitando 230 pessoas das várias freguesias do concelho de Arouca.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-adere-ao-programa-eusoudigital/>

4. A convite da turma do Curso Técnico de Restauração restaurante-bar/ cozinha-pastelaria da ESA, promoveu-se a atividade “Cozinha Criativa”. Na primeira sessão, a 10 de novembro de 2022, os estudantes aprenderam os saberes e tradições antigas, na confeção de bolo de carne e sardinha, broa e caldo à lavrador. O desafio seguinte foi lançado aos estudantes para adaptarem as receitas e prepararem uma nova ementa com os ingredientes utilizados na primeira sessão e em fevereiro de 2024, as pessoas idosas que primeiramente confeccionaram visitaram o Restaurante Pedagógico conheceram as instalações e degustaram o resultado final da prova.

Esta iniciativa despertou a curiosidade da comunicação social que convidou os protagonistas a apresentar esta iniciativa da cozinha criativa no programa televisivo, a Praça da Alegria, no dia 23 de janeiro de 2023.

Link: <https://www.facebook.com/share/nh8mqe4HrgH83wKc/?mibextid=WC7FNe>

5. No âmbito da Programação de Natal de 2022, o Projeto Idade Maior foi convidado para dinamizar uma “Oficina de Natal”, no dia 18 de dezembro de 2022. Os mestres ensinaram os mais novos a construir uma moldura em cartão.

Link: <https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0RiBCs8FBH7Xo6J55wFpZuyeu1G5SLtoebe4n4vU7LwcJXWuqpa7YyUa3T5ffVJgnl>

6. O Agrupamento de Escolas de Arouca (AEA) e o Município desenvolveram uma atividade em parceria, que consistiu na realização de duas aulas intergeracionais de Inglês, para partilha de alguns conhecimentos básicos nesta Língua Estrangeira, tendo envolvido uma turma do 6.º ano e pessoas integrantes do projeto “Idade Maior”. As sessões foram planificadas em conjunto com os alunos da turma, tendo sido orientadas e dinamizadas maioritariamente por estes, numa estimulante interação verbal, muito positiva para ambas as partes. Os alunos envolvidos mostraram-se diligentes, afáveis e ativos e revelaram extrema empatia, empenho, responsabilidade e dedicação na concretização das atividades, bem como respeito e sensibilidade no contacto com os mais velhos, demonstrando o carinho que sentem pelas pessoas de faixas etárias mais avançadas e compreendendo o valor que têm na nossa sociedade, resultando numa experiência de cidadania ativa. O ambiente foi de dinamismo, entusiasmo, alegria, diversão e aprendizagem.

Link: <https://agesc-arouca.pt/agrupamento2/index.php/noticias-2022-2023/2028-encontro-de-geracoes-na-sala-de-aula>

<https://agesc-arouca.pt/agrupamento2/index.php/noticias-2022-2023/2127-re-encontro-de-geracoes>

7. No âmbito das comemorações do Dia Internacional da Matemática e do Dia do Pi, no dia 15 de março de 2023, cujo tema foi “Matemática para todos”, o Departamento de Matemática do AEA convidou o projeto Idade Maior, para desfrutarem de uma tarde de convívio com alunos do ensino secundário, com jogos matemáticos à mistura. Entre dominós, damas, cartas, jogos de cálculo mental SuperTmatik, jogo do Ouri, entre outros jogos, e que culminou num lanche convívio servido pelos alunos do Curso Profissional Técnico de Restauração, as diferentes gerações tiveram a oportunidade de partilhar saberes e experiências enriquecedoras e promotoras do bem-estar de todos.

Link: <https://agesc-arouca.pt/agrupamento2/index.php/noticias/noticias-2022-2023/2115-a-matematica-uniu-geracoes>

8. No Dia Mundial da Arte, no dia 20 de abril de 2023, a iniciativa Escola de Mestres do Projeto Idade Maior visitou a ESA e ensinou os alunos a arte do *crochet*. Nesta sessão os alunos tiveram a oportunidade de fazer uma pulseira como recordação e partilhar saberes e experiências com os mais velhos.

9. No âmbito da Oficina Ciência Viva do AEA, o Projeto Idade Maior foi convidado a assistir e aprender juntamente com os mais novos como se faz a análise à água, qual a importância e os principais benefícios de uma análise feita com regularidade e rigor científico.

10. No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Criança, no dia 4 de junho de 2023, o Programa Idade Maior juntou-se às atividades municipais com a iniciativa Escola de Mestres. Os mais jovens fizeram pulseiras com a ajuda e instrução dos mais velhos.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-o-dia-mundial-da-crianca-2/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid038EbW7ikYDTJsmCiEd5qSAcj5SAX9GWbun87hx9CxxrbJ62DxZn14Q7jXB2iPBq4XI>

11. O Município de Arouca em parceria com o CJSA, dinamizou no dia 26 de julho de 2023 o Dia Municipal dos Avós. Em parceria promoveu-se um conjunto de atividades apostando na partilha intergeracional entre avós e netos, com principal foco a promoção de vivências ativas e saudáveis. Do programa constou a experimentação da modalidade *Walking Football*, um jogo com questões sobre curiosidades relacionadas com o concelho de Arouca, a apresentação do projeto “Ser+Ativo” e o tradicional baile popular.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-dia-dos-avos-com-atividades-para-avos-e-netos/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0fZCUdLp1ahJARubEBBAL6Bm7zKqYfnLoXnzYVX2qnwAggveE4RW4M98EVarUeiy6l>

12. O Município de Arouca assinalou no dia 24 de outubro de 2023, o Dia Municipal para a Igualdade com uma tertúlia sobre a temática que envolveu duas gerações: as cantadeiras de Cabreiros e os alunos do 11.º H da ESA. Ao ritmo das cantas e das suas letras, abordaram-se assuntos relacionados com a igualdade que o PMIND de Arouca se propôs trabalhar e que permitiram perceber a evolução do conceito de igualdade na sociedade, tendo ficado presente a ideia de que muito já se fez em matéria de igualdade, mas há ainda muito por fazer.

Link: <https://www.facebook.com/share/GLRCbqoYTFBSaZfG/?mibextid=WC7FNe>

13. Projeto Municipal “Botar Cantas...Na Escola”, em Estabelecimentos de Ensino do 1ºCEB/JI, do AEA. O projeto tem como objetivos a valorização e a disseminação do canto popular polifónico, que é uma manifestação cultural cuja matriz se vai desvanecendo ao mesmo tempo que as matrizes rurais, nomeadamente no que diz respeito aos trabalhos de entreatajuda no campo e na floresta, também vão desaparecendo. Advém desse desvanecimento a necessidade de contribuir para a sua preservação e valorização, em particular pelos mais jovens.

Link: <https://agesc-arouca.pt/agrupamento2/index.php/noticias/noticias-2022-2023/2078-projeto-municipal-botar-cantas-na-escola-em-estabelecimentos-de-ensino-do-1-ceb-ji-do-aea>

<https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/educacao-e-juventude/projetos/botar-cantas-na-escola/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02uA8aYC7kh4EXPehagEGXCxk3Q4Jaj9pgpHPktGQM71eUVW8ss5seuWMCYvyZ6n8yl>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid022xosAi2r3wN16XjX2UJnj7rERj4Jjr4eGGVyhjhiSRiKhviYjhixqvxhxZCxYtYxl>

14. Projeto Cultural de Escola, nas AEC da Escola Básica ROSSAS: «A LÃ E A NEVE»
A comunidade escolar da Escola Básica de Rossas convidou a avó Benedita para falar sobre a lã e sobre os rebanhos, que faziam parte da vida familiar, em Arouca. Esta atividade dá continuidade a outras já desenvolvidas na escola, em parceria com o Museu Municipal de Arouca na promoção das artes tradicionais e do nosso património cultural.

Link: <https://agesc-arouca.pt/agrupamento2/index.php/noticias-2022-2023/2065-projeto-cultural-de-escola-nas-aec-da-eb-rossas-a-la-e-a-neve>

15. No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Criança, no dia 1 de junho de 2024, o Programa Idade Maior juntou-se às atividades municipais com a iniciativa Escola de Mestres. Os mais jovens fizeram pulseiras com a ajuda e instrução dos mais velhos.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/parque-municipal-de-arouca-e-o-palco-das-comemoracoes-do-dia-mundial-da-crianca/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0Jjv9iASq29NrfVi6GnNMkpV5zCdwVvp1rqUrkcytJdNJS8NpcchLoEb1GAHiiJSml>

16. Pelo terceiro ano, o Município de Arouca em parceria com o CJSA, dinamizou no dia 26 de julho de 2024 o Dia Municipal dos Avós. Em parceria promoveu-se um conjunto de atividades apostando na partilha intergeracional entre avós e netos, com principal foco a promoção de vivências ativas e saudáveis promotoras de um envelhecimento ativo. Do programa constou uma aula de ritmos, Walking Football, uma sessão do projeto “Ser + Ativo: mobilidade em ação”, um momento de teatro e cantares tradicionais.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-dia-dos-avos/>

17. No âmbito da Programação de Natal de 2024, o Projeto Idade Maior foi convidado para dinamizar uma “Oficina de Natal Intergeracional”, no dia 1 de dezembro de 2024. Os mestres ensinaram os mais novos a construir um anjo para decoração da árvore de Natal.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-o-natal-com-atividades-para-toda-a-familia/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0QnUtWj9P5yu6CoGtDLpYxc68U48BFJbdSczVLxto5rDrvn1arhMRjLJoFjFnbamCl>



Figura 4: Oficina de Natal Intergeracional - 1/12/2024

Ação: “Sonhos sem Idade”.

Objetivo: Compartilhar aspirações pessoais e concretizar os sonhos.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Operacionalização em articulação com o Projeto Visitas Extraordinárias e em fase de desenho para constar no questionário do Cartão Sénior.

Ação: Em articulação com as juntas de freguesias, estudar a descentralização das atividades de convívio/lúdicas.

Objetivo: Promover a equidade e acessibilidade de participação em atividades de cariz lúdico/animação em articulação com as várias freguesias.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

O Projeto Rede de Clubes Sénior iniciou em junho de 2024. Este projeto consiste em espaços de convívio nas várias freguesias nos quais são dinamizadas iniciativas de animação e entretenimento para capacitar a população com mais de 65 anos na aquisição de hábitos de vida mais saudáveis, propícios a um envelhecimento ativo e saudável.

Esta ação está a ser implementada no âmbito do PRR - Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da AMP.

Partilho, na seguinte tabela, os horários e locais de funcionamento das várias Redes de Clubes Seniores, de Arouca.

Freguesia	Local	Horário
Alvarenga	Escola Básica do Paço	Terças-feiras: 14h30-15h30 E Quintas-feiras: 14h30-15h30
Chave	Sede da Junta de Freguesia	Quartas-feiras: 14h45 - 17h45
Escariz	Sede da Junta de Freguesia	Terças-feiras: 14h30 - 16h00 E Sextas-Feiras: 16h00 - 17h30
Fernedo	Sede da Junta de Freguesia	Terças-feiras: 14h30 – 16h00 E Quintas-feiras: 14h30 - 16h00
Mansores	Sede da Junta de Freguesia E Escola das Agrad	Terças-feiras:16h30 – 18h00 E Quartas-feiras: 13h30 - 15h00

Moldes	Sede da Associação Cultural e Recreativa de Moldes	Terças-feiras: das 14h30 às 17h00
Rossas	Centro Cultural e Recreativo de Rossas	Segundas-feiras: 14h30 – 16h00 E Quartas-feiras: 14h30 – 16h00
Santa Eulália	Espaço Sénior - Bonjardim	Quintas-feiras: 16h30 – 18h00 E Sextas-feiras: 14h00 – 15h30
São Miguel do Mato	Sede da Junta de Freguesia	Terças-feiras: 15h00 – 16h30 E Quintas-feiras: 15h00 - 16h30
Tropeço	Sede da Junta de Freguesia	Terças-feiras: 15h30-17h00 E Quintas-feiras: 15h30 – 17h00
Urrô	Sede da Junta de Freguesia	Segundas-feiras: 13h30 – 15h30 E Quintas-feiras: 14h00 – 15h30
Várzea	Antiga Escola Básica de Várzea	Segundas-feiras: 16h15 – 17h45 E Sextas-feiras: 16h15 – 17h45
União de Freguesias de Cabreiros e Albergaria	Casa da Junta de Cabreiros	Terças-feiras: 14h00 – 16h00
União de Freguesias de Canelas e Espiunca	Casa da Sobreira	Sextas-feiras: 13h30 - 16h00

Tabela 1: Locais e Horários de funcionamento da Rede de Clubes Sénior

Ação: Programas de incentivo à prática de atividade física regular.

Objetivo: Promover a motricidade e a atividade física regular e moderada/ adequada.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Os Complexos Desportivos Municipais possuem em regulamento um desconto nas várias modalidades existentes para pessoas com 65 ou mais anos com o intuito de promover a prática de atividade física nesta faixa etária.

Para além das modalidades dos Complexos Desportivos tem-se promovido diversas ações para incentivar a prática de atividade física regular, a adoção de estilos de vida saudável e a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/download->

[file.php?file=7159&hex=c95ed125c0da6bb9e705feed163344c37a6fd5e83101e0d5f8a0870130c4](https://www.cm-arouca.pt/download-file.php?file=7159&hex=c95ed125c0da6bb9e705feed163344c37a6fd5e83101e0d5f8a0870130c4)

Programas que incentivam à prática de atividade física:

1. **Diabetes em Movimento**: programa comunitário que tem como objetivo promover a prática de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2. Este programa é implementado em Arouca numa parceria entre a Câmara Municipal e o ACES Feira/Arouca, nomeadamente a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Arouca.

Este programa iniciou a 9 de janeiro de 2023 (2022/2023) e foi renovado mais um ano letivo (2023/2024).

Link: <https://www.cm-arouca.pt/projeto-diabetes-em-movimento-ja-esta-em-funcionamento-em-arouca/>
<https://www.cm-arouca.pt/retomado-programa-diabetes-em-movimento-em-arouca/>

2. Projeto de Inovação Social: “**DESenvelheSER**”: promovido pelo CJSA, o projeto pretendeu combater o isolamento social das pessoas idosas do concelho de Arouca, onde os próprios idosos capacitam outros idosos em situação de isolamento social, contribuindo para a inclusão social e envelhecimento ativo.

O projeto DESenvelheSER foi cofinanciado através da iniciativa Portugal Inovação Social e pelo Município de Arouca, enquanto investidor social.

Link: <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/desenvelheser/>

3. O Projeto “**Ser+Ativo**” é promovido pelo CJSA e resulta de uma operação financiada no âmbito do "Plano de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da AMP" em que Município deu oportunidade a parceiros locais de serem beneficiários diretos.

Este projeto destina-se a arouquenses com mais de 65 anos e cuidadores informais, das diversas freguesias do concelho. Tem como objetivos gerais, o combate ao isolamento social e a promoção da qualidade de vida desta faixa etária.

Link:

<https://www.facebook.com/100080239721768/posts/308894585128530/?mibextid=WC7FNe&rdid=A0JAW2otpubsz7Bw>

4. No dia 16 de fevereiro de 2024, o Município de Arouca lançou uma aplicação (*app*) – “**CDARoucaEscariz**”, com o objetivo de proporcionar aos arouquenses uma ferramenta de estímulo e apoio à prática de exercício físico, nomeadamente treino livre e autónomo. Para o efeito, foram criados pelos profissionais de desporto da autarquia, planos de treino, estando disponíveis planos para utilização dos equipamentos do Parque do Ribeiro de Gondim e para os ginásios dos Complexos Desportivos Municipais de Arouca e de Escariz.

A criação desta *app* surge no âmbito da operação Arouca + Saúde, inserida no Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas da AMP, indo igualmente ao encontro do preconizado na Estratégia Municipal de Saúde: a promoção da saúde e o estímulo à prática da atividade física.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-lanca-app-para-estimular-o-exercicio-fisico-de-forma-livre/>

5. No mês de novembro de 2024, iniciou uma nova modalidade desportiva para praticar no Município de Arouca, **Walking Football**. É uma variante do futebol, sem corrida e sem bloqueios, que tem como objetivo incentivar a prática desportiva de pessoas com 50 ou mais anos, independentemente da sua condição física, promovendo a integração e o convívio em prol de uma vida mais ativa. Simultaneamente pretende combater o isolamento e o sedentarismo, melhorar os índices de saúde e aumentar a interação social dos praticantes.

Os treinos decorrem às segundas e quintas-feiras, das 9h30 às 10h30, no campo de futebol sintético do Complexo Desportivo Municipal de Arouca.

Esta é uma iniciativa do Município de Arouca em parceria com o CJSA e Associação de Futebol de Aveiro.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-inicia-pratica-de-walking-football-em-arouca/>

Ações desenvolvidas:

1. A convite da Professora Sílvia Gonçalves da Escola Sílvia Gonçalves - Dança e Movimento, para celebrar o Dia Mundial da Dança, o programa Idade Maior foi convidado a participar no espetáculo: “Arouca a Dançar”, no dia 30 de abril de 2022, na Praça Brandão Vasconcelos. Este evento foi coorganizado com o Município de Arouca.

Link: <https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02q5ujXpdEdL9dYTxBbq5WhxzCLCEQmStoZ8UpMpWxke3H2bW4ycU79Tucu3nQPwvYI>

2. Inserido na Programação: Maio, mês do Coração 2022, promoveu-se o Torneio de Boccia e outras atividades desportivas nomeadamente *Rafting* na Piscina e caminhadas.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/maio-volta-a-ser-dedicado-ao-coracao-e-a-atividade-fisica/>

3. Como já mencionado, no âmbito do Dia Municipal dos Avós, no dia 26 de julho de 2022, promoveu-se uma aula de ginástica no parque e um *peddy-paper*.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-assinalada-dia-dos-avos-com-meu-super-mestre/>

4. No âmbito do Dia Internacional da Pessoa Idosa, de 1 a 9 de outubro de 2022, nos complexos desportivos municipais, a todos os munícipes com 65 ou mais anos tiveram acesso gratuito ao ginásio e piscina em regime livre.

Link: <https://www.facebook.com/share/p7BpgsL8c6MsuHp1/?mibextid=WC7FNe>

5. A convite da Professora Sílvia Gonçalves da Escola Sílvia Gonçalves - Dança e Movimento, para celebrar o Dia Mundial da Dança, o programa Idade Maior foi convidado a participar no espetáculo: “Arouca a Dançar”, no dia 29 de abril de 2023, na Praça Brandão Vasconcelos. Este evento foi coorganizado com o Município de Arouca.

Link: <https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid05kDoZ19hwC22txUvU4sxC2CMWn3cSpvhpggCpWib4Gjw1krHA3x1WvjM1UW2f1ial>

6. No dia 24 de maio de 2023, inserido na Programação: Maio, mês do Coração promoveu-se o Torneio de Boccia e outras atividades desportivas.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/maio-volta-a-ser-dedicado-ao-coracao-e-a-atividade-fisica/>

<https://www.cm-arouca.pt/arouca-volta-a-dedicar-o-mes-de-maio-ao-coracao-e-a-atividade-fisica/>

7. Como já mencionado, no âmbito do Dia Municipal dos Avós, no dia 26 de julho de 2023, promoveu-se a experimentação da modalidade *Walking Football*, uma modalidade variante do futebol que tem como objetivo incentivar a prática desportiva das pessoas com idades superiores a 50 anos.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-dia-dos-avos-com-atividades-para-avos-e-netos/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0fZCUdLp1ahJARubEBBAL6Bm7zKqYfnLoXnzYVX2qgwAggveE4RW4M98EVarUeiy6l>

8. Para celebrar o Dia Mundial da Dança, a convite da Professora Sílvia Gonçalves, da Escola Sílvia Gonçalves - Dança e Movimento, o programa Idade Maior foi convidado a participar no espetáculo: “Arouca a Dançar”, no dia 11 de maio de 2024, na Praça Brandão Vasconcelos. Este evento foi coorganizado com o Município de Arouca.

Link: <https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02KSKmKASNVz8p1krkh5NHRuAB36UirT5CD1xqUrGz68dGXeR9AfSjsYaFrA8iR6ayl>

9. Inserido na programação: “Maio, mês do Coração 2024”, promoveram-se caminhadas, uma conversa sobre o coração e as doenças cardiovasculares, hidroginástica em família, trail, torneio de ténis e, a destaque, o Torneio de bóccia. Esta programação tem como objetivo

aumentar a consciencialização para os benefícios da prática de atividade física e contribuir para a redução do sedentarismo da população.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/programacao-maio-mes-do-coracao-arranca-com-caminhada-conversa-sobre-doencas-cardiovasculares-e-hidroginastica/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02yRxx7Mqhj9xQs6s4zoLRLq183TCWEui27A5nbyRjcgZYGHCbKos5Qe5Wb6hqqXhDI>

10. Como já mencionado, no âmbito do Dia Municipal dos Avós, no dia 26 de julho de 2024, promoveu-se a experimentação da modalidade *Walking Football*, uma modalidade variante do futebol que tem como objetivo incentivar a prática desportiva das pessoas com idades superiores a 50 anos.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-dia-dos-avos/>

11. No âmbito da iniciativa “12 meses 12 temas de literacia em saúde e bem-estar”, o mês de novembro foi dedicado à diabetes, nesse seguimento promoveu-se no dia 16 de novembro, no Terreiro de Santa Mafalda, uma mega aula de partilha de exercícios físicos para prevenir a diabetes.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-mes-de-novembro-dedicado-a-diabetes/>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1103283044920077&ref=sharing>

Ação: Ampliar a Bibliomóvel pelas várias freguesias ou outro projeto de biblioteca itinerante.

Objetivo: Promover e alimentar hábitos de leitura, junto da população idosa.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ação em fase de desenho do projeto. Em articulação com a equipa da Biblioteca Municipal.

Ação: Programas de prevenção e promoção de saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis.

Objetivo: Promover e capacitar ao nível da prevenção e literacia em saúde e estilos de vida saudáveis.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Iniciativas e projetos que fomentaram a importância da participação em sessões de educação para a saúde e bem-estar.

1. Participação no **World Disco Soup Day**, no dia 30 de abril de 2022, com o objetivo de alertar para o combate ao desperdício alimentar, a convite da Associação Geoparque Arouca (AGA).

Link: <https://www.facebook.com/aroucageopark/posts/pfbid0zqWYYfJC5wrgV5HQb6nqidFRgGDQCj6Uam5BGCm7C8sRVwbXE8hkJdfHeBQveMRil>

2. A Unidade de Cuidados na Comunidade de Arouca (UCC) Cuidar em Rede, do Centro de Saúde de Arouca promoveu um conjunto de sessões dedicadas à temática da doença oncológica.

- 14 de setembro: Doença oncológica na comunidade;
- 21 de setembro: Cuidados com a alimentação do utente com doenças oncológicas;
- 28 de setembro: Direitos do doente oncológico e cuidadores;
- 7 de outubro: Literacia em saúde e o mundo digital.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/ciclo-de-sessoes-informativas-dedicadas-a-tematica-da-doenca-oncologica/>

3. Projeto **Diabetes em Movimento**: iniciativa com o objetivo de promover a prática de exercício físico comunitário para pessoas com diabetes tipo 2.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/projeto-diabetes-em-movimento-ja-esta-em-funcionamento-em-arouca/>
<https://www.cm-arouca.pt/retomado-programa-diabetes-em-movimento-em-arouca/>

4. Iniciativa: “**Conversas de Saúde e Bem-estar**”. Promoveu-se um conjunto de sessões de educação para a saúde, de carácter mensal (última terça-feira do mês), com duração de, aproximadamente, 45 minutos, dinamizadas pela equipa da UCC, na Biblioteca Municipal de Arouca, dirigidas a toda a comunidade, com as seguintes temáticas:

- Outubro 2022: Promoção da Saúde mental;
- Novembro 2022: Cuidados no Inverno/ Vacinação;
- Janeiro 2023: Prevenção de Quedas;
- Fevereiro 2023: Doença Oncológica na Comunidade;
- Março 2023: Promoção da Saúde Oral;
- Abril 2023: Suporte Básico de Vida;
- Maio 2023: Prevenção das Doenças Cardiovasculares.

5. Participação no **World Disco Soup Day**, no dia 29 de abril de 2023, com o objetivo de alertar para o combate do desperdício alimentar, promovido pela AGA. Produtores e comunidade juntaram-se para confeccionar uma sopa e aperitivos, com produtos locais e da época.

Link: <https://www.facebook.com/arouca.agricola/posts/pfbid02HsKHT2Wo2ZmqUgTjBbMajR4h7sAvEAzoGKPe7cQVcVTEb1VSUsjtvk3yVfceuhErl>

6. Iniciativa: “12 meses – 12 temas de literacia em saúde e bem-estar”, visa contribuir para que a comunidade local esteja mais informada sobre saúde e adote estilos de vida saudável, prevenindo a doença. Esta nova iniciativa municipal propõe, em cada mês, conversas e atividades sobre temáticas diferentes:

- I - assinalar o Dia Mundial do Cancro: dedicada à doença oncológica, com a conversa “Comportamentos preventivos da doença oncológica” com o médico Sobrinho Simões, decorreu no dia **10 de fevereiro de 2024**, na Biblioteca Municipal de Arouca.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-lanca-nova-iniciativa-sobre-literacia-em-saude/>

- II - no mês de maio, a temática foi dirigida à prevenção das doenças cardiovasculares. Neste seguimento, o Município de Arouca promoveu, no **dia 4 de maio de 2024**, na Biblioteca Municipal de Arouca, a conversa “Proteger o coração e prevenir as doenças cardiovasculares”. A oradora convidada foi a médica cardiologista da Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga, Carla Araújo.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-mes-de-maio-dedicado-ao-coracao/>

- III - assinalar o Dia Mundial do Ambiente: o mês de junho foi dedicado à saúde ambiental. No dia **8 de junho de 2024**, promoveu-se uma Caminhada Verde na Ecovia do Arda (troço Arouca – Várzea). Esta caminhada teve paragens “Minuto Verde”, dinamizadas pela Quercus.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-mes-de-junho-dedicado-a-saude-ambiental/>

- IV - no mês de **julho** a temática denominou-se “Arouca ao Sol”. Com a chegada do Verão, o Município de Arouca promoveu ações com o objetivo de sensibilizar arouquenses para os cuidados a ter com o sol e com o calor.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-arouca-ao-sol-e-a-tematica-do-mes-de-julho/>

- V – assinala o Dia Mundial da Diabetes: como já anteriormente mencionado, promoveu-se uma mega-aula de partilha de exercícios físicos para prevenir a diabetes, no dia **16 de novembro de 2024**, no Terreiro de Santa Mafalda.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-mes-de-novembro-dedicado-a-diabetes/>

7. Participação no *World Disco Soup Day*, no dia 23 de abril de 2024, com o objetivo de alertar para o combate do desperdício alimentar, promovido pela AGA. Produtores e comunidade juntaram-se para confeccionar uma sopa e aperitivos, com produtos locais e da época.

Link:

<https://www.facebook.com/arouca.agricola/posts/pfbid0ox6QbPHif1Y57cjhUYAf4sFD5Aq5D1C1QdYrhZbM7u4L7zHq4YiasAeSQYbHJpxkl>

Ação: Oferecer oportunidade de participação em eventos variados e melhorar a comunicação dos mesmos.

Objetivo: Promover um conjunto variado de eventos culturais, educativos e de lazer com horários e locais flexíveis e adaptados, bem como melhorar a sua divulgação.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Todos os meses procedeu-se à publicação das atividades mensais do Programa Idade Maior nas redes sociais do Município, afixação de cartazes nos principais comércio locais, associações locais e sedes das Juntas de Freguesias e pedido de divulgação aos Presidentes de Juntas e Párcos. No ano de 2023, divulgou-se no final de cada mês um vídeo resumo das atividades realizadas nesse respetivo mês, também nas redes sociais do Município.

Eventos promovidos:

1. Jogos teatrais: "+Sénior +Vida +Atividade", nas IPSS do concelho com o objetivo de entretenimento que surge através da relação de proximidade, da partilha de saberes e

vivências, dos jogos e exercícios que estimulam o lado físico e mental e culminam com uma pequena apresentação teatral.

- I Edição: 11 a 9 de julho de 2022;

Link:<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02eoQQerGDsc5oH4317Ye9v9p5rz7PxhcobkMeQ1EJsw17UQ1modh4aBM1W7zAvcP1I>

- II Edição: 24 a 28 de abril de 2023

Link:<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02QKFWjj61vWFrpczzkuomZd85YM1qkXDPZZCArMq772yB5HX459eDNzqwHQLAmcSPI>

- III Edição: 20 a 24 de maio de 2024 - Peça de Teatro: “A Cidade e as Serras (Não é Eça)”.

2. Celebração do Dia Mundial de Teatro, no dia 30 de março de 2023, organizado pelo Patronato com apoio do Município de Arouca, onde os utentes de todas as IPSS concelhias protagonizaram e partilharam diferentes peças de Teatro na Loja Interativa de Turismo de Arouca.

Link:

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid08rJuESMAf7wjXeRvz1ZY4tZA88EcqbFDpFh35sRNxJcqZ7ZaEpmY8aGPERo2nUbsI>

- 6 de junho de 2022

Link:

<https://www.facebook.com/100064371862199/posts/5684417124903047/?rdid=NICar2Jmmg4t4JZy>

- 5 de junho de 2023

Link:

<https://www.facebook.com/100064371862199/posts/643267917828931/?mibextid=WC7FNe&rdid=mD3Ohih048ceiR9u>

- 5 de junho de 2024

Link:

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0hnsG1Dup7uFh3jEu1VM5858dijn4iVZ4c6Fw7cQwHACLJDJUhXMS4F11jBVuNjMC5I>

3. Exibição da curta-metragem: “Mafalda”, no dia 04 de maio de 2023, às 15h00, na Loja Interativa do Turismo, dirigida às IPSS concelhias.

4. Para sinalizar o Dia Internacional da Pessoa Idosa, no dia 01 de outubro de 2023, promoveu-se uma peça de teatro: “As memórias do meu Pai na Rádio do meu Tio” pelo Teatro do Montemuro, no auditório da Loja Interativa de Turismo de Arouca, às 16h00.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/dia-internacional-da-pessoa-idosa-assinalado-com-peca-de-teatro/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02XKBi4H5QWfNr1qt1gVYvPCga2Au77xJBPGkwU5UdemRahxpPdgBLrKzxcCMJcUZzl>

5. Celebração do Dia Mundial de Teatro, no dia 30 de março de 2024, organizado pelo Patronato com apoio do Município de Arouca, onde os utentes de todas as IPSS concelhias protagonizaram e partilharam diferentes peças de Teatro na Loja Interativa de Turismo de Arouca.

6. Iniciativa “**Dar + Vida à Aldeia**”, tem como objetivos promover uma programação itinerante numa lógica de cultura para todos, democratizando o acesso à cultura, disseminar a arte do teatro e envolver os arouquenses na preparação de objetos artísticos. Histórias de vida, lendas, factos históricos, artes e ofícios, tradições e espécimes do canto popular polifónico de Arouca vão dar origem a três peças de teatro originais, com as comunidades de Arouca a assumir um papel determinante, não só na fase de recolha de informação, mas também na conceção e operacionalização das mesmas.

O projeto iniciou em 2024, com a pesquisa e recolha das vivências, partilhas e do património, nomeadamente imaterial, das comunidades. Seguiu-se a criação, encenação, cenografia, produção e montagem de três objetos artísticos inéditos, que serão depois apresentados em “palcos improváveis” em cada uma das freguesias do concelho.

A par do teatro, o “Dar + Vida à Aldeia” integrou a vertente cinema. Até 2025, serão realizadas 16 sessões de cinema, uma em cada freguesia do concelho.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/camara-de-arouca-lanca-projeto-de-criacao-e-itinerancia-cultural-nas-aldeias/>
<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0sPWcADo61zo9kNonEL2VM3zXZpeXJmp34uyjrC68wjpHsWvs2cvacaEKN4zP2hJ4l>

<u>Data</u>	<u>Freguesia</u>
2 de junho 15h30	Regoufe (União de Freguesias de Covêlo de Paivó e Janarde)
15 de junho 17h00	Canelas de Baixo (União de Freguesias de Canelas e Espiunca)
22 de junho 17h00	Fuste (Moldes)
30 de junho 15h00	Albergaria da Serra (União de Freguesias de Cabreiros e Albergaria da Serra)
27 de julho 17h00	Noninha (Alvarenga)

Tabela 2: Apresentações do espetáculo “Pela Freita, Arada e Montemuro - Vidas que brotam das montanhas” - 2024.

<u>Data</u>	<u>Local</u>	<u>Filme</u>
6 de julho 21h30	Polidesportivo de Chave	“Assassino Profissional”
22 de julho 21h30	Largo de Trancoso, Alvarenga	“Gru – O Maldispósito 4”
4 de agosto 21h30	Largo de Cabeçais, Fermêdo	“Divertida-mente 2”
10 de agosto 21h30	Ponte de Albergaria, União de Freguesias de Cabreiros e Albergaria da Serra	“Podia ter esperado por Agosto”
23 de agosto 21h30	Capela de Santa Bárbara, Tropeço	“Garfield - Ele vai Crescer”
31 de agosto 21h30	Praça Brandão de Vasconcelos, União de Freguesias de Arouca e Burgo	“Bad Boys – Tudo ou Nada”
14 de setembro 21h30	Adro da Igreja de Urrô	“Super Wings – Velocidade Máxima”
21 de setembro 21h30	Adro da Igreja de Moldes	“Oh Lá Lá Lá! A minha família é melhor que a tua”

Tabela 3: Calendarização das sessões descentralizadas de cinema - 2024

Ação: Dinamizar ações de capacitação/ (in)formação sobre temáticas de interesse.

Objetivo: Estimular a aprendizagem e formação ao longo da vida, capacitando as pessoas idosas para serem agentes ativos no seu processo de envelhecimento.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

1. Seminário Face to Face, no dia 22 de junho de 2022.

Uma iniciativa do Município de Arouca em parceria com a Equipa de Prevenção da Violência no Adulto do ACES Feira/Arouca e o Espaço Trevo. Neste encontro pretendeu-se refletir e partilhar práticas de intervenção em matéria de violência na população adulta.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/violencia-nos-adultos-em-debate-no-face-to-face/>

Figura 5: Cartaz do Seminário "Face to Face" - 22/06/2022



<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid0keqAkSA8McnVUWe4qiNNTSCqo9y7KQ3b1Y5oaH9bLgoXqUiSbY1ttxZB87K7mSnI>

2. Formação *NEXT DOOR* da Cooperativa Social APROXIMAR

A iniciativa *Next Door*, além de uma fase de pesquisa no Concelho de Aveiro, foi ainda testada com 3 ações-pilotos em Aveiro, Ílhavo e Arouca, contando com a participação de mais de 60 pessoas que discutiram e contribuíram para a aquisição de novas competências, sensibilização da população sobre as questões do envelhecimento e desenvolvimento de estratégias de proximidade às pessoas mais velhas.

Com a iniciativa *Next Door*, foi possível desenvolver uma metodologia de envolvimento comunitário, criando-se um Grupo Local de Reflexão e Ação para o Envelhecimento, onde se refletiu e analisou as práticas, políticas e desafios nos 3 territórios - Aveiro, Arouca e Ílhavo.

O modelo de capacitação *Next Door* propôs a criação de uma rede de apoio, constituída pelos diferentes elementos da comunidade (cidadãos, voluntários, profissionais e

entidades), como forma de construção de um forte elemento protetor e de integração para os cidadãos mais velhos. A primeira etapa deste modelo foi a capacitação dos profissionais interessados integrantes da Rede Social de Arouca, para a mobilização e envolvimento da comunidade.

Um dos objetivos finais desta iniciativa é também a criação de um grupo de trabalho, Grupo Local de Reflexão e Ação para o Envelhecimento, que analisará de forma permanente o desafio do envelhecimento no território de Arouca.

3. Tertúlia: "Envelhecer no ativo", no dia 17 de junho de 2023, na Loja Interativa de Turismo, com o ator Ruy de Carvalho, de 95 anos a partilhar estratégias para a sua longa e bem produtiva longevidade.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/ator-ruy-de-carvalho-inaugura-em-arouca-exposicao-comemorativa-de-oito-decadas-de-carreira/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid037DqjbvLtbH13bdQBMMpt2L5PJxYK88Fq5MabQnf9UAaHsj9pR276xVQmWarNeuVol>

4. Encontro “EnvelheSer em Comunidade”

Para sinalizar o Dia Internacional da Pessoa Idosa, no dia 1 de Outubro de 2024, especialistas em envelhecimento reuniram-se em Arouca, na Biblioteca D. Domingos de Pinho Brandão, no âmbito do Encontro “EnvelheSer em Comunidade”, promovido em parceria pelo Município de Arouca e pelo Centro Juvenil Salesiano de Arouca.

Neste encontro abordaram-se alguns temas sobre a longevidade, nomeadamente, sobre projetos, oportunidades de financiamento e sustentabilidade; novo paradigma das comunidades, juntamente com partilha de boas práticas.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-acolhe-encontro-envelheser-em-comunidade-a-1-de-outubro/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02hLmMUoGceSVjuoxb5W6P2euhB8WqWyEj4fwcahEbmRp9iEvXjun7SsgAyNZujWVEI>

Ação: Promover o Turismo Sénior e Acessível, sendo o Arouca entidade promotora e recetora.

Objetivo: Desenvolver a oportunidade de programas de turismo sénior no território.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Pendente. Desenho da ação em articulação com a AGA.

Ação: Capacitar para a utilização de novas tecnologias.

Objetivo: Promover a literacia digital .

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

1. Programa EUSOUDIGITAL: Como já referido anteriormente, no dia 21 de outubro de 2022, em parceria com Escola Secundaria de Arouca, promoveu-se a primeira sessão do projeto EUSOUDIGITAL. Esta parceria já conta com 10 sessões de promoção de competências para o digital, capacitando 230 pessoas das várias freguesias do concelho.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-adere-ao-programa-eusoudigital/>

2. Projeto Oficinas Digitais

A ação foi implementada no início do ano de 2024, no âmbito do PRR - Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da AMP. Este projeto terá como objetivo capacitar as pessoas idosas arouquenses na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Pretende-se que estes desenvolvam competências no uso de instrumentos e ferramentas básicas das TIC, como são o computador portátil, o *tablet*, o telemóvel, entre outros.

Seguidamente, partilha-se uma tabela com as freguesias que já receberam as Oficinas Digitais e o respetivo número de participantes.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/oficinas-digitais/>

Freguesias	N.º de Participantes
Rossas	17
União de Freguesias de Arouca e Burgo	20
Alvarenga	10
União de Freguesias de Canelas e Espiunca	17
Tropeço	15
Moldes	16
Mansores	11
Fermedo	10

Tabela 4: N.º de Participantes por Freguesia

3. Aplicação “**CDAroucaEscariz**”, como já anteriormente referido no dia 16 de fevereiro de 2024, o Município de Arouca lançou uma aplicação (app) – “CDAroucaEscariz”, com o objetivo de proporcionar aos arouquenses uma ferramenta de estímulo e apoio à prática de exercício físico, nomeadamente treino livre e autónomo. Para o efeito, foram criados pelos profissionais de desporto da autarquia, planos de treino, estando disponíveis planos para utilização dos equipamentos do Parque do Ribeiro de Gondim e para os ginásios dos Complexos Desportivos Municipais de Arouca e de Escariz.

No dia do lançamento, estiveram presentes alunos da Escola Secundária de Arouca que ajudaram os mais velhos a utilizar a aplicação no *tablet*.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-lanca-app-para-estimular-o-exercicio-fisico-de-forma-livre/>

4. **Projeto “SÉNIOR.COM”**: Projeto de sessões na área da informática para pessoas idosas arouquenses, dinamizadas por um grupo de alunos, promovendo-se, ainda, o convívio e a partilha de saberes entre gerações.

Este projeto junta a Câmara Municipal de Arouca e a Escola Secundária para dar à população idosa conhecimentos de informática. Os alunos são voluntários e a medida pretende combater o isolamento social e geográfico, aumentando a participação cívica das pessoas idosas do concelho, através de várias atividades.

Este projeto retomou em outubro de 2024, atualmente com periodicidade mensal.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/senior-com/>

Ação: Assegurar a continuidade dos projetos em curso no âmbito do projeto Idade Maior.

Objetivo: Assegurar a continuidade e participação dos projetos já implementados.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Todos os Projetos do Projeto Idade Maior continuam em curso:

1. Projeto MAIS - serviço móvel de pequenas reparações ao domicílio:

Desde a implementação do Plano Gerontológico Municipal (PGM), já foram realizadas 50 reparações.

2. Estaleiro Social: espaço de recolha de bens e ajudas técnicas para reutilização por munícipes. Durante o primeiro semestre de 2023, foram realizadas ações ou tarefas para a operacionalização desta resposta social, designadamente: a elaboração de normas de acesso para a atribuição de ajudas técnicas ou bens; a reorganização do espaço e disposição dos equipamentos ou bens e a instrução de processo e utilização de base de dados específicos para a monitorização de entrada e saída de bens.

A operacionalização desta ação ocorre em articulação com a equipa do SAAS.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/acao-social/projetos-parcerias/estaleiro-social/>

3. Escolas de Mestres - partilha de saberes nos arraiolos, renda, tricô, costura entre as pessoas idosas e as comunidades.

Esta iniciativa materializa-se no Espaço Sénior, na primeira terça-feira de cada mês. Algumas ações espontâneas, com alguma temática envolvida, nomeadamente, Fevereiro - Especial Carnaval, Junho-setembro: decoração para a Feira das Colheitas, Dia Mundial da Juventude - 12/08/22, nos Complexos Desportivos de Arouca; Dia Mundial da Arte - 20/04/2023 a Escola de Mestres foi à Escola, na ESA; no Dia da Criança - 04/06/2023 - Escola de Mestres no Parque Municipal; no Dia da Criança - 01/06/2024 - Escola de Mestres no Parque Municipal; na Oficina de Natal Intergeracional – 01/12/2024 – Escola de Mestres no Parque Municipal..

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/idade-maior/>

4. Compassos - aulas de dança e ritmos e grupo de caminhada. Grupo de Caminhadas todas as sextas-feiras e as aulas de dança a convite da Professora Sílvia Gonçalves, ao programa Idade Maior que participa todos os anos no espetáculo: “Arouca a Dançar” que se realizou nos dias 30/04/2022; 30/04/2023 e 11/05/2024

5. Visitas culturais e de lazer: Dirigido a pessoas com mais de 65 anos de todas as freguesias, inseridas na programação mensal de atividades:

2022:

- Vila Nova de Gaia: Senhor da Pedra e Convento Corpus Christi;
- Aveiro e Feira de Março;
- Calvário e Miradouro de Mansores;
- Serra da Freita: Radar Meteorológico e Casa das Pedras Parideiras;

- Praia de Esmoriz;
- Circo de Natal do Coliseu do Porto.

2023:

- Aveiro: Universidade de Aveiro;
- Vila Nova de Gaia: Igreja de Miramar e Igreja de Santa Adelaide;
- Valongo: Museu da Lousa e Oficina da Regueifa e do Biscoito.

2024:

- Vila Nova de Gaia: Centro Interpretativo do Património da Afurada e Reserva Natural Local do Estuário do Douro;
- Museu Municipal de Arouca e Mosteiro de Arouca;
- Praia de Esmoriz;
- Ovar: roteiro do azulejo, visita à Igreja de Válega e Visita ao Museu Escola Oliveira Lopes.

6. Atividades de cariz lúdico, estímulo psicomotor: Programa mensal divulgado mensalmente.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/idade-maior/>

7. Há baile na aldeia - tardes de dança e convívio, a decorrer em freguesias diferentes ao longo do ano e visa proporcionar momentos lúdicos, fomentar o convívio e as relações sociais e promover a participação social e comunitária.

- 2023: Baile de Reis (inserido na Programação de Natal 2022);
- 2024: Baile de Reis (inserida na Programação de Natal 2023) e retomados os bailes descentralizados pelas várias freguesias.

Há Baile na Aldeia 2024 – Programação:

Data	Local
25 de fevereiro	Grupo Desportivo Cruz das Eiras - Fermêdo e Mato;
17 de março	Centro Cultural e Recreativo de Moldes;
7 de abril	Salão Paroquial de Mansores
28 de abril	Sede do Rancho Folclórico “As Lavradeiras de Canelas”
26 de maio	Centro Cultural Recreativo e Desportivo do Burgo
30 de junho	Junto ao coreto de Albergaria da Serra (ar livre)
24 de novembro	Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Chave

Tabela 5: Calendarização da iniciativa: "Há Baile na Aldeia" 2024.

Link: <https://www.facebook.com/100064371862199/posts/772535074902214/?mibextid=WC7FNe&rdid=Ck43NPJSyHR1f7e3>

<https://www.cm-arouca.pt/retomada-iniciativa-ha-baile-na-aldeia/>

8. Atividades desportivas: torneio de boccia, olimpíadas seniores.

O torneio de boccia é uma das atividades inseridas na programação Maio, mês do coração, decorreram nos dias: 26 de maio de 2022; 24 de maio de 2023 e 8 de maio de 2024.

9. Senior.com: sessões na área da Informática para seniores arouquenses, dinamizadas por um grupo alunos voluntários, promovendo-se, ainda, o convívio e a partilha de saberes entre gerações.

Este projeto foi substituído nos anos letivos 2022/2023 e 2023/2024 por uma iniciativa com o mesmo âmbito, o EuSouDigital.

No ano letivo 2024/2025 retomaram as sessões com periodicidade mensal.

10. Projeto Voz Amiga: ferramenta de solidariedade entre jovens, alunos do ensino secundário de ambos os Agrupamentos de Escolas de Arouca e as pessoas idosas isoladas.

Ano Letivo 2020-2021: 18 estudantes voluntários ligaram para 25 pessoas idosas;

Ano Letivo 2021-2022: 15 estudantes voluntários ligaram para 19 pessoas idosas;

Ano Letivo 2022-2023: 33 estudantes voluntários ligaram para 35 pessoas idosas;

Ano Letivo 2023-2024: 37 estudantes voluntários ligaram para 40 pessoas idosas;

Ano Letivo 2024-2025: 32 estudantes voluntários ligam para 38 pessoas idosas.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/envelhecimento-ativo-e-saudavel/voz-amiga/>

11. Tarifas sociais municipais para população em situação de vulnerabilidade social.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/download-file.php?file=13854&hex=a5f9a8000d26468d005e29f6ab8855b37c8b4f4b9fd665668d1d23a69d98>

12. Estimular a continuidade de voluntariado sénior.

13. Ações pontuais de voluntariado, nomeadamente na Recriação Histórica.

14. Fórum sénior: espaço de discussão e escuta ativa das pessoas idosas, das diferentes freguesias. Atualmente, esta iniciativa é promovida no âmbito da Rede de Clubes Seniores.

15. Carta social - documento orientador das respostas sociais dinamizadas no território.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/download-file.php?file=12277&hex=13903d1dc0fbde001defc77a8ca39cc864bd5ac11c14a2577b97949a7b06>

16. Programas específicos, nos meios de comunicação social local, direcionados a esta franja da população - facilitar o acesso à informação.

17. Teleassistência - trata-se de um serviço telefónico criado para prestar assistência à população idosa que vive só ou se encontre em situação vulnerável. Permitirá atender a situações de emergência de saúde, segurança ou mesmo combater a solidão, acionando os mecanismos e entidades competentes para a resolução do problema. O serviço de teleassistência inclui-se na oportunidade de financiamento “Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da AMP”, através do PRR.

- 2022: 29 Beneficiários;
- 2023: 26 Beneficiários;
- 2024: 26 Beneficiários.

18. Espaço Sénior e Sala Sénior de Rossas: com programação de atividades mensal.

19. Ações de sensibilização e informação: sessões de (in)formação e educação em temáticas relevantes já mencionadas ao longo deste relatório, nomeadamente em sessões de educação para a saúde e segurança, iniciativa 12 meses, 12 temas, entre outras ações.

20. Saúde em movimento: visa promover o transporte de doentes não urgentes, para consultas, tratamentos e/ou exames complementares de diagnóstico, em situação de carência.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-assinala-10-anos-do-projeto-saude-em-movimento-com-palestra/>

21. UCC - Gabinete apoio ao cuidador: promovido pela UCC de Arouca.

Ação: Criar um momento na comunicação social local, que sirva como veículo privilegiado de partilha de informação à população idosa.

Objetivo: Criar um canal de comunicação com os mais velhos com mensagens desconstruídas e ajustadas aos seus interesses.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Momento de destaque na Rádio Regional de Arouca com divulgação dos eventos Municipais e transmissão de algumas entrevistas, nomeadamente momentos de partilhas de sensibilização à comunidade, por exemplo, com a colaboração do Espaço Trevo - estrutura de atendimento a vítimas de violência doméstica e de género, no âmbito do Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa a 15 de junho de 2022.

Para além da divulgação de sessões de sensibilização à comunidade sobre promoção de saúde, bem-estar e adoção de estilos de vida saudáveis, também se divulgam projetos concelhios e agenda cultural.

EIXO II – ACESSIBILIDADE, SEGURANÇA E HABITAÇÃO

Objetivo Geral: Promover a proteção e segurança dos cidadãos.

Ação: Criar um serviço de transporte de proximidade ajustável às necessidades da pessoa idosa.

Objetivos: Planear circuitos de transporte de proximidade e facilitar o acesso a meios de transporte.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho do projeto pendente.

Ação: Criar uma paragem no centro da vila, com o intuito de facilitar o acesso ao transporte público para as pessoas com dificuldade de mobilidade.

Objetivo: Sensibilizar para que as paragens sejam acessíveis para as pessoas idosas.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho do projeto pendente.

Ação: Sugerir as plataformas elevatórias e degraus reduzidos.

Objetivo: Sensibilizar as empresas transportadoras no sentido de facilitar o acesso aos veículos.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho do projeto pendente.

Ação: Promover ações de capacitação/informação.

Objetivo: Capacitar os motoristas no sentido de minimizar as dificuldades das pessoas idosas no acesso aos transportes públicos.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho do projeto pendente.

Ação: Alargar o âmbito de intervenção do projeto MAIS e incluir apoio à adaptação ambiental de espaços na habitação das pessoas idosas.

Objetivo: Facilitar a autonomia da pessoa idosa e a permanência no domicílio, promovendo pequenas reparações e adaptações dos espaços.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ação em articulação com a equipa do SAAS.

Desde a implementação do PGM realizaram-se 7 adaptações.

Ação: Apoio ao arrendamento.

Objetivo: Permitir o acesso a uma habitação adequada.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ação em articulação com a equipa do SAAS.

Desde a implementação do PGM beneficiaram de apoio ao arrendamento 8 pessoas com mais de 65 anos.

Ação: Estratégia Local de Habitação.

Objetivo: Permitir o acesso a uma habitação adequada.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

No âmbito da Estratégia Local de Habitação, para além de algumas ações já mencionadas neste relatório, esta estratégia também inclui o programa 1.º Direito e o programa de intervenções em habitações. Em ambos estes programas, algumas candidaturas enfrentam vicissitudes no processo.

No âmbito do programa 1.º Direito, desde o início da implementação do PGM, apenas uma pessoa com mais de 65 anos, beneficiou da aprovação desta candidatura. Esta ação desenvolve-se em articulação com a equipa do SAAS.

Ação: Criar um parque geriátrico.

Objetivo: Equipar um espaço que facilite a atividade desportiva autónoma dos mais idosos

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Complementaridade da ação juntamente com a aplicação “CDAroucaEscariz” lançada pelo Município de Arouca com o objetivo de proporcionar aos arouquenses uma ferramenta de estímulo e apoio à prática de exercício físico, nomeadamente treino livre e autónomo. Para o efeito, foram criados pelos profissionais de desporto da autarquia, planos de treino, estando disponíveis planos para utilização dos equipamentos do Parque do Ribeiro de Gondim.

A criação da *app* CDAroucaEscariz surge no âmbito da operação Arouca + Saúde, inserida no Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas da AMP, indo igualmente ao encontro do preconizado na Estratégia Municipal de Saúde: a promoção da saúde e o estímulo à prática da atividade física.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio-de-arouca-lanca-app-para-estimular-o-exercicio-fisico-de-forma-livre/>

Ação: Sensibilizar e adaptar para a eliminação das barreiras arquitetónicas dos espaços públicos.

Objetivo: Promover a progressiva eliminação de barreiras arquitetónicas nos espaços exteriores e edifícios públicos.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho da ação pendente.

Ação a ser desenvolvida com o Cartão Sénior.

Ação: Criar um selo para estabelecimentos comerciais/serviços públicos amigos das pessoas idosas.

Objetivo: Reforçar o papel do comércio local nas redes de proximidade.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho da ação pendente.

Ação a ser desenvolvida com o Cartão Sénior.

Ação: Desenvolver iniciativas de promoção da segurança junto das pessoas idosas e incentivar a proximidade das forças de segurança / proteção civil com a comunidade idosa.

Objetivo: Contribuir para um território mais seguro para a população idosa reforçando as redes de proximidade e de policiamento.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

1. Reunião com a equipa da GNR responsável pelo Programa Apoio 65 - Idoso em Segurança, no nosso território com o objetivo de sensibilizar para a importância de se deslocarem aos lugares mais isolados e visitarem as pessoas idosas.

2. Sinalização do Dia da Proteção Civil, no dia 1 de março de 2024, com uma ação de sensibilização: “Montanhas Vivas em Segurança” por agentes do Serviço Municipal de Proteção Civil, Bombeiros Voluntários de Arouca, Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e GNR. A sessão contou com a presença de 45 habitantes da União de Freguesias de Canelas e Espiunca.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/arouca-comemora-dia-internacional-da-protecao-civil/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02zjcTqjHJMpsJo8qeoqm9RxtGRwy45posfS4Qezif1BfJYgtUTZcs8UU5L5usVVbal>

3. “**12 meses - 12 temas de literacia em saúde e bem-estar**”, no mês de dezembro de 2024 foi dedicado à Proteção Civil.

O Município de Arouca promoveu, de 7 a 14 de dezembro, a ação de sensibilização “Montanhas Vivas em Segurança” em São Miguel do Mato, na União de Freguesias de Cabreiros e Albergaria da Serra, em Alvarenga e na União de Freguesias de Covêlo de Paivó e Janarde, que contaram com a intervenção de elementos do Serviço Municipal de Proteção Civil, dos Bombeiros Voluntários de Arouca, do INEM e da GNR.

O objetivo foi capacitar os munícipes para serem agentes ativos de proteção civil, informando-os sobre comportamentos a adotar em situações de emergência de saúde, segurança e incêndio, por forma a salvaguardar a vida humana, as propriedades e o património cultural e ambiental, e reforçando o papel de cada cidadão no esforço coletivo de criação de comunidades resilientes a catástrofes.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/12-meses-12-temas-de-literacia-em-saude-e-bem-estar-mes-de-dezembro-dedicado-a-protecao-civil/>

<https://www.facebook.com/MunicipiodeArouca/posts/pfbid02QfpU8Nr4rxH8DCtjhytjTJMIZETDLCsTH73GJYrPq8ReqrXY69JP6taxfJwK4QDaI>

Eixo III – Inovação e Qualificação das Respostas Sociais

Objetivo Geral: Aproximar as pessoas idosas dos recursos e serviços comunitários de apoio.

Ação: Aumentar a capacidade de resposta do Serviço de Teleassistência.

Objetivo: Alargar o mecanismo de resposta e apoio a situações de vulnerabilidade e isolamento social.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

O serviço de teleassistência inclui-se na oportunidade de financiamento “Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da ÁMP”, através do PRR. Atualmente, o serviço de teleassistência tem capacidade para 35 beneficiários.

- 2022: 29 Beneficiários;
- 2023: 26 Beneficiários;
- 2024: 26 Beneficiários.

Ação: Aumentar e diversificar a capacidade das respostas sociais dirigidas às pessoas idosas;

Estimular o alargamento das respostas sociais em termos geográficos e de horário;

Aumentar a taxa de cobertura das respostas sociais direcionados à população idosa.

Objetivo: Aumentar a capacidade e diversificar os serviços promovidos pelos equipamentos sociais do território.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

No âmbito da Rede Social têm-se envolvido todos os parceiros na concretização desta ação. Pelo que estão em desenvolvimento as seguintes iniciativas:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) no Centro Social e Cultural de Fermedo, Escariz e Mato: em construção;
- ERPI Patronato - Centro Paroquial de Promoção Social da Rainha Santa Mafalda: em construção;

- Alargamento do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do Centro Social Paroquial de S. Salvador do Burgo: candidatura aprovada mas ainda não se encontra em operacionalização.

Ação: Contribuir para aproximação entre IPSS e a comunidade.

Objetivo: Reforçar sinergias de forma a facilitar o acesso e aceitação às respostas sociais.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Fortalecer a ligação entre as IPSS e a comunidade é essencial para promover a solidariedade, a inclusão e o bem-estar de todos/as, por forma a criar uma rede de apoio mais coesa e participativa. Neste sentido, promove-se esta ação em articulação com todos os parceiros da Rede Social. Iniciativas realizadas dentro desta ação foram já mencionadas ao longo deste relatório como é o caso da comemoração do Dia do Teatro e a dinamização das Marchas Populares.

Ação: Criação de uma bolsa de cuidadores do Município.

Objetivo: Criar condições para a permanência das pessoas idosas no seu meio natural.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

A elaborar em articulação com a Rede Social e o Gabinete de Inserção Profissional.

Ação: Capacitação de cuidadores.

Objetivo: Criar condições para a permanência das pessoas idosas no seu meio natural.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ação em início de operacionalização através da articulação com o projeto “Capacita +” e a equipa da saúde e segurança social responsável. Tendo a Educadora Social do projeto já iniciado com a auscultação das necessidades dos cuidadores.

Um dos objetivos do Projeto “Ser + Ativo”, promovido pelo CJSA, já anteriormente referido, inclui um eixo para a intervenção nos grupos de cuidadores informais.

1. Assinalou-se o Dia do Cuidador Informal, no dia 7 de novembro de 2023, com uma sessão de ioga do riso de forma a potenciar estratégias de autocuidado e bem-estar. Esta sessão contou com a presença dos vários grupos de intervenção e capacitação de cuidadores informais.

Link:

<https://www.facebook.com/100080239721768/posts/353177204033601/?mibextid=WC7FNe&rdid=pNRspmGkql7DnyOi>

2. No âmbito do projeto Visitas Extraordinárias, já mencionado anteriormente, para além das previstas 10 sessões por pessoa idosa, estão ainda incluídas 2 a 3 sessões de capacitação do cuidador/retaguarda.

Ação: Descentralização do programa RADAR.

Objetivo: Identificar pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social e geográfica.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Esta ação será implementada no Programa “Radar Social”, no âmbito do PRR. A candidatura foi aprovada e já foram contratadas as duas técnicas afetas ao projeto. Atualmente estão na fase de elaboração do Plano de Ação.

Ação: Apoiar na divulgação do banco de ajudas técnicas da delegação concelhia da cruz vermelha portuguesa e colaborar em campanhas para angariação de recursos.

Objetivo: Facilitar o acesso a ajudas técnicas.

Situação atual - Programas e atividades realizadas: Banco Local de Ajudas Técnicas localizado no Estaleiro Social. Durante o primeiro semestre de 2023, foram realizadas ações ou tarefas para a operacionalização desta resposta social, designadamente: a elaboração de normas de acesso para a atribuição de ajudas técnicas ou bens; a reorganização do espaço e disposição dos equipamentos ou bens e a instrução de processo e utilização de base de dados específicos para a monitorização de entrada e saída de bens.

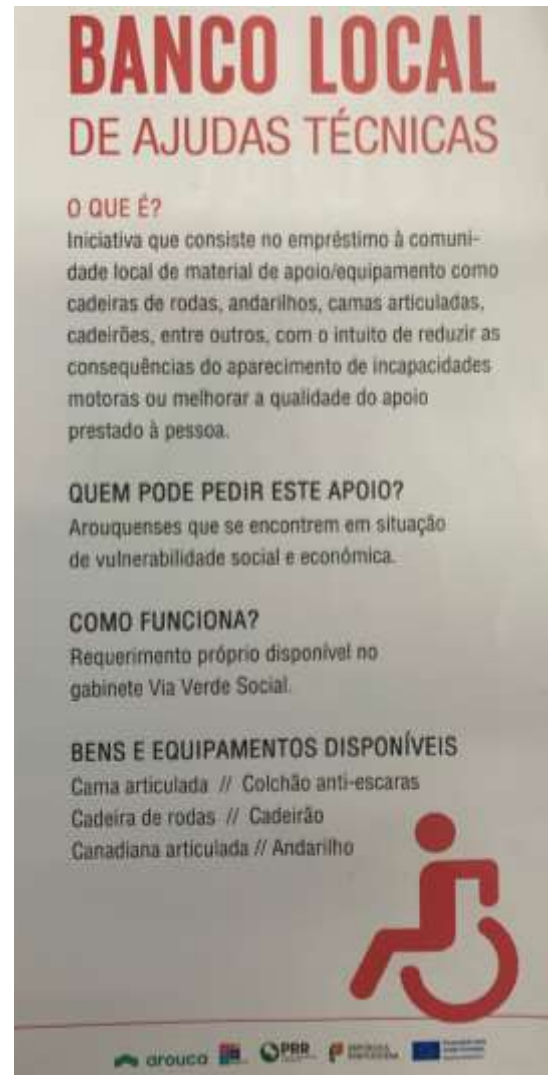
O Banco Local de Ajudas Técnicas inclui-se na oportunidade de financiamento “Planos de Ação das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas da AMP”, através do PRR.

A operacionalização desta ação ocorre em articulação com a equipa do SAAS.

Foram distribuídos folhetos de divulgação, como o da Figura 72, para divulgação do Banco Local de Ajudas Técnicas.

Link: <https://www.cm-arouca.pt/municipio/areas-de-atuacao/acao-social/projetos-parcerias/estaleiro-social/>

Figura 6: Folheto de divulgação Banco Local de Ajudas Técnicas



Ação: Protocolos de colaboração com Unidades de Investigação e Universidades na área do Envelhecimento.

Objetivo: Estabelecimento e manutenção de parcerias estratégicas.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

1. Universidade de Aveiro: Parceria com o projeto de investigação intitulado “Avaliação do Impacto de Estratégias de Gamificação nos Serviços de Informação e Comunicação do Cicloturismo para o Cidadão Sénior” - Visita a Paris.

O Projeto Idade Maior foi convidado a participar numa experiência turística de visita virtual à cidade de Paris. Através da Realidade Virtual, apesar de ainda integrar muitos desafios a nível técnico e tecnológico apresenta-se também como uma tecnologia com potencial para promover experiências no que diz respeito ao combate do isolamento social, da promoção da atividade física, e da saúde mental. Deste modo, realiza-se uma experiência

lúdica com recurso à Realidade Virtual para seniores que nunca experimentaram esta tecnologia.

Link: <https://www.ua.pt/pt/noticias/0/71538>

[UAU - Ciência Sem Limites Episódio 6 - de 11 jun 2023 - RTP Play - RTP](#)

2. APROXIMAR, Cooperativa de Desenvolvimento Social

Parceria *NextDoor*, no âmbito da ação de formação “Mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos”. O modelo de capacitação *NextDoor* propõe a criação de uma rede de apoio, constituída pelos diferentes elementos da comunidade (cidadãos, voluntários, profissionais e entidades), como forma de construção de um forte elemento protetor e de integração para os cidadãos mais velhos. A primeira etapa deste modelo é a capacitação dos profissionais para a mobilização e envolvimento da comunidade.

3. Universidade de Aveiro: Em parceria com a Universidade, o projeto Idade Maior foi convidado a participar num projeto de investigação com o objetivo de traduzir, adaptar e validar a escala de solidão de Jong Gierveld, para a população idosa portuguesa. Este projeto de investigação é promovido por: CINTESIS@RISE + Universidade de Aveiro e Fundação La Caixa.

Ação: Envolver a rede social local na definição de estratégias facilitadoras da integração institucional de idosos em situação de vulnerabilidade social.

Objetivo: Facilitar a integração institucional em situações de vulnerabilidade económica.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Ação e situações abordadas em Reunião do Conselho Local de Ação Social (CLAS), à semelhança do alargamento do SAD, à totalidade do território. Esta ação desenvolve-se em articulação com os parceiros da Rede Social.

Ação: Projeto ABEM.

Objetivo: Facilitar o acesso à medicação por parte de idosos com poucos recursos.

Em junho de 2021, a Câmara Municipal de Arouca celebrou um contrato com a Associação Dignidade cujo objetivo é garantir à população mais carenciada do concelho o acesso aos medicamentos comparticipados que lhe são prescritos.

Em junho de 2022 foi realizada uma adenda para aumentar o número de beneficiários passando de 50 para 80.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desde a implementação do PGM 25 pessoas com 65 ou mais anos beneficiaram do Projeto ABEM. Ação em articulação com a equipa do SAAS.

Ação: Criar um grupo de trabalho de análise permanente ao desafio do envelhecimento no território.

Objetivo: Acompanhar dinâmicas e desafios no âmbito do processo de envelhecimento.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

A criação do grupo será elaborada em articulação com a Rede Social, no âmbito da Formação NEXT DOOR da Cooperativa Social APROXIMAR, um dos objetivos finais desta iniciativa é a criação de um grupo de trabalho, Grupo Local de Reflexão e Ação para o Envelhecimento, que analisará de forma permanente o desafio do envelhecimento no território de Arouca.

Eixo IV – Participação

Objetivo Geral: Promover a integração, contribuição e reconhecimento social das pessoas idosas.

Ação: Criação do Provedor do Idoso.

Objetivo: Assegurar a representatividade da população idosa e a mediação deste grupo com os diversos organismos.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho da ação pendente.

Ação: Capacitar/Estimular o voluntariado Sénior.

Objetivo: Promover a solidariedade e aprendizagem intergeracional.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Divulgação das iniciativas de voluntariado junto da franja populacional mais idosa, nomeadamente a participação na Recriação Histórica de Arouca, apoio às campanhas do Banco Alimentar e apoio a iniciativas promovidas pelo município.

Ação: Sensibilizar as juntas de freguesia para a extensão de comunidades amigas das pessoas idosas.

Objetivo: Estimular para as comunidades mais inclusivas.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

Desenho da ação pendente.

**Ação: Ampliar a ação da Escola de Mestres;
Recolha de histórias de vida.**

Objetivo: Criar laboratórios de transmissão de saberes e sabores.

Situação atual - Programas e atividades realizadas:

- Escola de Mestres: como já referido anteriormente, esta iniciativa consiste na partilha de saberes de arraiolos, renda, tricô, costura entre as pessoas idosas e as comunidades. Esta iniciativa materializa-se no Espaço Sénior, na primeira terça-feira de cada mês. Algumas ações espontâneas, com alguma temática, nomeadamente, Fevereiro - Especial Carnaval, Junho-setembro: decoração para a feira das colheitas, Dia Mundial da Juventude - 12/08/22 nos Complexos Desportivos de Arouca; Dia Mundial da Arte - 20/04/2023 intitulado: “a Escola de Mestres vai à Escola”, na ESA; no Dia da Criança - 04/06/2023 - Escola de Mestres no Parque Municipal de Arouca; no Dia da Criança - 01/06/2024 - Escola de Mestres no Parque Municipal de Arouca e no dia 01/12/2024 no âmbito da oficina de Natal Intergeracional.

- Relativamente à recolha de histórias de vida, no dia 19 de maio de 2023, a convite de uma turma da AEA, alguns membros do Projeto Idade Maior foram entrevistados por alunos com o intuito de recolher as tradições da Feira das Colheitas.

No âmbito de uma Prova de Aptidão Profissional, do Curso Técnico de Multimédia da ESA, um grupo de alunos recolheu histórias de professoras de ensino primário, que deram aulas em lugares isolados do concelho, onde atualmente já não há lecionação. Este projeto irá culminar na apresentação de resultados numa exposição temporária, no Museu Municipal de Arouca.

Um dos projetos que também tem como objetivo partilhar memórias, histórias de vida, recordações de outros tempos é a iniciativa: “**Memórias em áudio: Falar e semear, ouvir e colher**” promovida pelo Museu Municipal de Arouca de carácter mensal divulgado nas redes sociais do Museu Municipal. Este projeto iniciou em junho de 2021, nesse ano foram publicados 6 áudios. Desde a implementação do PGM foram publicados 36 áudios, 12 por ano.

Quadro Resumo das Ações do PGM

Eixo I – Promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável

Ações	Indicadores
Gabinete de Atendimento e Acompanhamento à Pessoa Idosa com Linha telefónica associada	Implementado
Sinalização de idosos isolados e em situação de vulnerabilidade social e definição de um plano de intervenção/gestão de caso	Implementado: 70 Pessoas Sinalizadas
Cartão Municipal Sénior	Fase de desenho do projeto
Campanhas de Sensibilização para desmistificação de estereótipos - Idadismo	Implementado: 3 Ações Realizadas
Visitas Extraordinárias	Projeto elaborado e implementado
Desenvolver atividades que promovam a interação intergeracional	Implementado: 17 Ações
“Sonhos sem Idade”	Ação a ser implementada no âmbito do Projeto Visitas Extraordinárias
Em articulação com as juntas de freguesias, estudar a descentralização das atividades de convívio/lúdicas	Implementado: 15 Espaços de Convívio dinamizados
Programas de incentivo à prática de atividade física regular	Implementado: 5 Programas desenvolvidos e 11 Ações realizadas

Ampliar a Bibliomóvel pelas várias freguesias ou outro projeto de biblioteca itinerante	Fase de desenho do projeto
Programas de prevenção e promoção de saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis	Implementado: 11 Ações realizadas
Oferecer oportunidade de participação em eventos variados e melhorar a comunicação dos mesmos	Implementado: 11 Eventos
Dinamizar ações de capacitação/ (in)formação sobre temáticas de interesse	Implementado: 4 Ações dinamizadas
Promover o Turismo Sénior e Acessível, sendo o Arouca entidade promotora e recetora.	Fase de desenho do projeto
Capacitar para a utilização de novas tecnologias	Implementado: 4 Ações dinamizadas
Assegurar a continuidade dos projetos em curso no âmbito do projeto Idade Maior	Implementado: 21 Projetos Assegurados
Criar um momento na comunicação social local, que sirva como veículo privilegiado de partilha de informação à população idosa	Implementado: Programa criado na Rádio Regional de Arouca

Eixo II - Acessibilidade, Segurança e Habitação

Ações	Indicadores
Criar um serviço de transporte de proximidade ajustável às necessidades da pessoa idosa	Fase de desenho do projeto
Criar uma paragem no centro da vila, com o intuito de facilitar o acesso ao transporte público para as pessoas com dificuldade de mobilidade	Fase de desenho do projeto
Sugerir as plataformas elevatórias e degraus reduzidos	Fase de desenho do projeto
Promover ações de capacitação/informação	Fase de desenho do projeto
Alargar o âmbito de intervenção do projeto MAIS e incluir apoio à adaptação ambiental de espaços na habitação das pessoas idosas	Implementado: 7 Reparações efetuadas
Estratégia Local de Habitação	Implementado: 1 Beneficiários do Programa
Apoio ao arrendamento	Implementado: 8 Beneficiários do Programa
Criar um parque geriátrico	Implementado
Sensibilizar e adaptar para a eliminação das barreiras arquitetónicas dos espaços públicos	Fase de desenho do projeto
Criar um selo para estabelecimentos comerciais/serviços públicos amigos das	Fase de desenho do projeto

peças idosas	
Desenvolver iniciativas de promoção da segurança junto das peças idosas	Implementado 3 Ações desenvolvidas

Eixo III – Inovação e Qualificação das Respostas Sociais

Ações	Indicadores
Aumentar a capacidade de resposta do Serviço de Teleassistência	Implementado: No final do ano de 2024 tínhamos 26 beneficiários/as
Aumentar e diversificar a capacidade das respostas sociais dirigidas às pessoas idosas	Em implementação
Aumentar a taxa de cobertura das respostas sociais direcionados à população idosa	Em implementação
Estimular o alargamento das respostas sociais em termos geográficos e de horário	Em implementação
Contribuir para aproximação entre IPSS e a comunidade	Implementado: 4 Ações Realizadas
Criação de uma bolsa de cuidadores do Município	Fase de desenho do projeto
Capacitação de cuidadores	Implementado: 2 Ações Desenvolvidas
Descentralização do programa RADAR	Em implementação
Apoiar na divulgação do banco de ajudas técnicas da delegação concelhia da cruz vermelha portuguesa e colaborar em campanhas para angariação de recursos	Implementado: 1 Ação Realizada
Protocolos de colaboração com Unidades de Investigação e Universidades na área do Envelhecimento	Implementado: 3 Protocolos / Parcerias realizados/as

Envolver a rede social local na definição de estratégias facilitadoras da integração institucional de idosos em situação de vulnerabilidade social	Implementado: Estratégias abordadas nas reuniões de CLAS
Projeto ABEM	Implementado: 25 Beneficiários com mais de 65 anos
Criar um grupo de trabalho de análise permanente ao desafio do envelhecimento no território	Em implementação

Eixo IV - Participação

Ações	Indicadores
Criação do Provedor do Idoso	Fase de desenho do projeto
Capacitar/Estimular o voluntariado Sénior	Implementado: 7 Ações realizadas
Sensibilizar as juntas de freguesia para a extensão de comunidades amigas das pessoas idosas	Fase de desenho do projeto
Ampliar a ação da Escola de Mestres	Implementado: 3 Ações Realizadas
Recolha de histórias de vida	Implementado: 3 Ações Realizadas

Quadro Resumo das Ações do PGM:

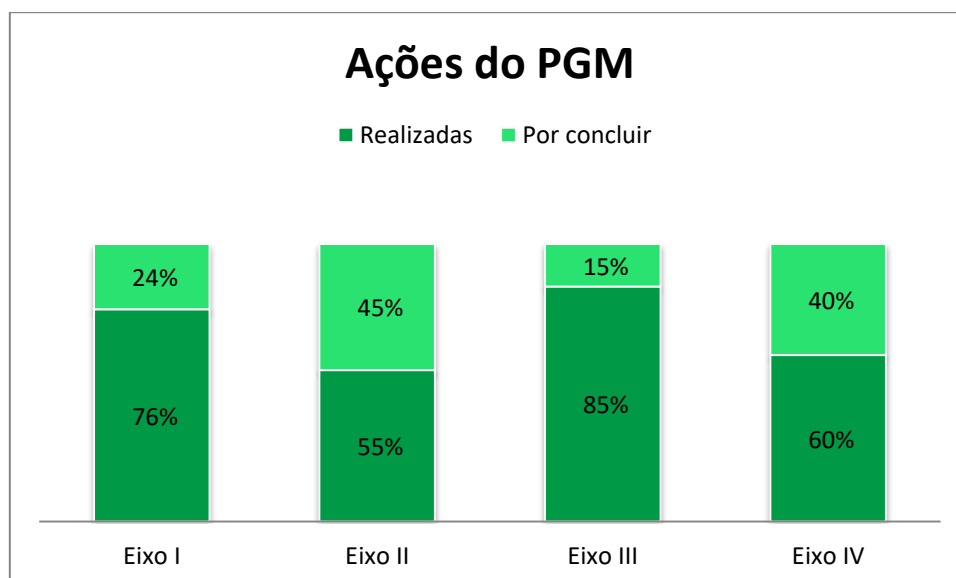


Gráfico 2: Quadro resumo das ações PGM

Divulgação de Boas Práticas

O Município de Arouca tem marcado presença, a convite de outros Municípios, em várias iniciativas, para apresentar as suas boas práticas no âmbito do envelhecimento ativo e saudável.

- ✓ **1.º Encontro Municipal de Envelhecimento Saudável de Sever do Vouga**, no dia 1 de abril de 2022, com o tema “Envelhecer na comunidade: o papel das autarquias locais”, a convite do Município de Sever do Vouga.



Figura 7: 1.º Encontro Municipal de Envelhecimento Saudável de Se Sever do Vouga

Figura 8: 1.º Encontro Municipal de Envelhecimento Saudável de Sever do Vouga – 01/04/2022



- ✓ **1.º Encontro “Vamos falar sobre Envelhecimento”**, no dia 18 de março de 2023, com a partilha dos Projetos do Programa Idade Maior, a convite do Município de Vila Nova de Gaia.



Figura 9: 1.º Encontro “Vamos falar sobre Envelhecimento - Vila Nova de Gaia

Distinção

✓ Selo Comunidades Pró-Envelhecimento 2022-2024

O trabalho desenvolvido no âmbito da promoção de um envelhecimento ativo e saudável foi reconhecido, tendo sido atribuído ao Município de Arouca, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses o Selo Comunidades Pró-Envelhecimento 2022-2024. O objetivo dos Selos Comunidades Pró-Envelhecimento é reconhecer e distinguir as comunidades portuguesas cujas políticas, programas, planos estratégicos e práticas demonstrem um compromisso forte e efetivo com a promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido ao longo de todo o ciclo de vida.



Figura 10: Cerimónia de entrega do Selo Comunidades Pró-Envelhecimento 2022-2024.

Considerações finais

A distribuição demográfica da população mundial tem vindo a registar uma mudança significativa ao longo dos últimos anos, evidenciando-se um crescimento mais acentuado na população com mais de 65 anos do que em qualquer outra faixa etária. Por este motivo, o envelhecimento ocupa um lugar privilegiado nas agendas políticas europeias e nacionais pelo impacto que produz ao nível da saúde, questões económicas e sociais, relativas às populações, comunidades e organizações, uma vez que há necessidade de adaptar a sociedade ao curso dos factos, alterando princípios e modelos de organização da vida coletivos herdados de um passado que já nada tem a ver com o presente e muito menos com o futuro.

Desta forma, nota-se a importância do acompanhamento do Plano de ação que nos permite observar a evolução do seu desenvolvimento. As implementações das várias ações estão a ser desenhadas e executadas de forma contínua. De salientar, que para a concretização das várias iniciativas evidencia a importância do trabalho em rede e dos parceiros com a participação de diversos atores.

O Plano de ação não é um documento fechado, existindo a possibilidade de a qualquer momento serem introduzidas melhorias que serão reforçadas com novas ações que se ajustam às reais necessidades do território e tem como mote o bem-estar, promoção da autonomia e a melhoria contínua da qualidade de vida da comunidade arouquense.

Bibliografia

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). 2020. Relatório Portugal Mais Velho. Lisboa.

Direção Geral da Saúde. (2017). Consulta Pública - Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável. Acedido a 20 de setembro de 2020, em <https://www.sns.gov.pt/2017/07/31/consulta-publica-estrategia-nacional-para-oenvelhecimento-ativo-e-saudavel/>

Fundação Calouste Gulbenkian, Direção Geral de Saúde & Organização Mundial da Saúde. (2009). Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Lisboa.

Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). Manual de Gerontologia: Aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento. Lisboa: Lidel.