

## **Projeto Bem Envelhecer III**

Projeto Interconcelhio de promoção do Envelhecimento Ativo

**Duração:** 2014-2016 (3ª Edição)

**Entidade promotora:** EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Braga.

**Área Geográfica:** Concelhos de Amares, Barcelos, Braga, Terras de Bouro, Vila Verde, Guimarães, Póvoa de Lanhoso e Vieira do Minho.

### **Objetivos Gerais**

Intervenção ao nível dos idosos apoiados por IPSS:

1. Promover a qualidade de vida dos idosos, ié, os seus níveis de bem-estar físico, mental e social através do incentivo ao envelhecimento ativo

Intervenção ao nível das IPSS que apoiam idosos:

2. Dinamizar o trabalho em rede em diversos concelhos do distrito de Braga através da promoção do intercâmbio institucional

### **Objetivos Específicos**

1. Os objetivos específicos da intervenção ao nível dos idosos foram elaborados com base nos três pilares básicos da OMS para uma política de Envelhecimento Ativo (OMS, Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde, Brasília, 2005): Saúde, Participação e Segurança.

#### Saúde:

- 1.1. Combater o isolamento social e os riscos de solidão;
- 1.2. Promover e apoiar o contacto e a solidariedade entre as diferentes gerações;
- 1.3. Promover as capacidades e competências cognitivas e a capacidade criadora;
- 1.4. Promover a motricidade e a atividade física regular e moderada/ adequada;
- 1.5. Promover informações/ educação sobre nutrição e alimentação saudável;
- 1.6. Promover ações preventivas para reduzir a perda das capacidades sensoriais (audição, visão, tato, olfato);
- 1.7. Fornecer informações sobre Segurança para propiciar ambientes mais seguros.

#### Participação:

- 1.8. Possibilitar o desenvolvimento de (novas) competências na área das TIC;
- 1.9. Promover o reconhecimento do voluntariado e o desenvolvimento de atividades de voluntariado sénior;
- 1.10. Incluir os idosos no planeamento, na implementação e na avaliação das iniciativas desenvolvidas no âmbito do projeto;
- 1.11. Combater os estereótipos negativos em relação ao envelhecimento e a grupos minoritários da população (ex. jovens rap; minorias étnicas (etc.))

#### Segurança:

- 1.12. Promover os direitos dos idosos
  - 1.13. Promover a sua independência e autonomia
2. Relativamente à intervenção ao nível das IPSS que apoiam idosos, os objetivos específicos visam:
- 2.1. Promover espaços de discussão e de reflexão conjunta sobre as formas de elevar a qualidade de vida dos idosos através do incentivo ao seu envelhecimento ativo
  - 2.2. Realizar ações descentralizadas geograficamente, numa perspetiva de partilha de recursos, solidariedade institucional e inovação.

### **Destinatários:**

1. Pessoas com cinquenta e cinco ou mais anos beneficiárias da Rede Solidária de Respostas Sociais (SAD; Centro de Dia; Estrutura Residencial para idosos; etc.);

2. IPSS do Distrito de Braga.

### **Entidades parceiras:**

ADCL – Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais  
Centro Social e Paroquial de S. Victor  
Centro Social da Paróquia de Chorense  
Centro Social da Paróquia de Souto  
Centro Social e Paroquial de Cervães  
Centro Social e Paroquial de Cibões  
Centro Social e Paroquial de Covide  
Centro Social e Paroquial de Moimenta

Centro Social e Paroquial de Rio Caldo  
Centro Social e Paroquial de Vilar  
Centro Social e Paroquial de Vilar da Veiga  
Centro de Solidariedade Social de Valdosende  
Cruz Vermelha Portuguesa/ Delegação de Braga  
EAPN – Núcleo Distrital de Braga  
Fraterna  
Fundação Bomfim  
Município de Terras de Bouro (Rede Social)  
Santa Casa da Misericórdia de Amares  
Santa Casa da Misericórdia de Barcelos  
Santa Casa da Misericórdia de Braga (CLDS)  
Santa Casa da Misericórdia da Póvoa Lanhoso  
Santa Casa da Misericórdia de Vieira do Minho  
Universidade do Minho/ Instituto de Ciências Sociais

Outras entidades parceiras públicas e privadas: Municípios, Juntas de Freguesia, Escolas, empresas locais, outras.

**Avaliação:** de processo e de produto/ impacto.