

Projecto Bem Envelhecer 2008-2010

Seminário *Os desafios do envelhecimento activo*
2010.11.23/Universidade Católica Porto



1 - Objectivos

Objectivo central:

Aumentar a qualidade de vida, i.é. os níveis de bem-estar físico, mental e social, de 60% dos destinatários, até ao final do projecto.

1 - Objectivos (Cont.)

Objectivos:




Actividades:

a) Combater o isolamento e a solidão	→	Contactos com comunidades e espaços diferentes; vivências em grupo
b) Promover a participação social e cívica	→	Interacção/actividades na vida comunitária
c) Promover as capacidades de cognição, a capacidade criadora e o espírito de iniciativa	→	Utilização das TIC; leitura e debate livre (etc.) – Estímulo à aprendizagem
d) Promover a motricidade e o bem-estar físico	→	Prática de exercício físico adequado/ adaptado
e) Dinamizar o trabalho em rede e o intercâmbio institucional inter-concelhio	→	Funcionamento de GT – modelo democrático; responsabilização

2 - Destinatários

- 65 pessoas com cinquenta ou mais anos beneficiários/clientes da Rede Solidária de respostas sociais promovidas pelas entidades parceiras
 - SAD (50,7%)
 - Lar de Idosos (30,7%)
 - Centro de Dia (18,6%)

3 - Fundamentação

<p>1º - Dinamização de metodologias de participação dos destinatários e dinamização de parcerias de nível inter-concelhio</p>		<p>Necessidades de intervenção sentidas e identificadas pelas entidades que intervêm directamente com este público (em particular GT)</p>
<p>2º - Apoio aos idosos, associado ao progressivo envelhecimento da pop. (ex: isolamento e solidão; baixa participação social e cívica)</p>		<p>Prioridade de intervenção no Distrito</p>
<p>3º - Combate à pobreza e exclusão dos idosos</p>		<p>Prioridade do PNAI 2008-2010</p>

4 - Entidades parceiras e Recursos

Entidades parceiras

- 16 IPSS de 6 concelhos (3 da NUT III Ave e 3 da NUT III Cávado)
- 1 Rede Social
- Núcleo Distrital REAPN

Recursos (materiais/ humanos)

- Próprios (entidades do GT)
- Outros parceiros

5 - Metodologias

- 1 - Participação: participação activa dos destinatários desde a planificação à avaliação
- 2 - Animação (Act. lúdicas, culturais, exercício mental, físicas):
 - Dinâmicas de grupo
 - Utilização das TIC, vídeo e fotografia
 - Interação na/com a comunidade

6 - Acções

Tipo de acções

- Individuais: dinamizadas e realizadas nas próprias instituições, com os respectivos utentes
- Colectivas: descentralizadas geograficamente, em que todas ou parte das entidades e seus utentes participam

6 - Acções (Cont.)

Designação

- Mãos em gesso (intergeracional)
- Alimentação saudável
- Conhece a minha terra?
- Ginástica sénior, Kin-Ball, Peddy Paper
- Voluntariado sénior
- Estética
- Workshops de teatro



bem envelhecer

7 - Monitorização/ Avaliação

Avaliação de Processo e Avaliação de Produto/ Impacto

1 - de Processo

Técnicas/ instrumentos

- Focus Group (roteiro de perg.)
- Questionários de avaliação de reacção
- Observação participante

7 - Monitorização/ Avaliação (Cont.)

2 - de Produto/Impacto

Técnicas/ Instrumentos

- Entrevistas individuais (Grupo experimental/ Grupo Controlo) - WHOQOL-Bref da OMS, no início e no fim do projecto

(Domínios: físico; psicológico; nível de independência; relações sociais; ambiente)

8 – Continuidade do projecto?

Bem Envelhecer 

2011-2013

(em fase de planificação)

Algumas fotografias.....



Contactos

Isabel Amorim

E-mail: braga@reapn.org

Telefone: 253331001

www.reapn.org

Obrigada!