

NOME OPERAÇÃO

Mais e Melhores Anos e Academia Sénior

NOME ENTIDADE BENEFICIÁRIA

MUNICIPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

INVESTIMENTO TOTAL

553 024,58 €

APOIO FINANCEIRO DA UNIÃO EUROPEIA

470 070,89 €

OBJETIVO

“Mais e melhores anos” consubstancia-se num projeto de promoção do exercício físico junto da população idosa, através de várias modalidades, e descentralizado por diversos pontos do concelho. Este projeto visa contribuir para incrementar o acesso da população >65 a atividade física, contrariando o sedentarismo diagnosticado e promovendo o envelhecimento saudável através da promoção de hábitos de vida saudáveis. Paralelamente, as atividades oferecidas contribuirão para apoiar a reabilitação de idosos com patologias diagnosticadas decorrentes da idade.

Estas atividades, realizando-se em grupo, constituem um importante contributo para a socialização dos participantes, favorecendo a sua integração na comunidade. As “Academias Sénior” formulam-se como grupos de idosos auto-organizados, e descentralizados pelo concelho, promotores de atividades de valorização do tempo livre a partir das competências contidas no próprio grupo, dos recursos da comunidade e das necessidades diagnosticadas pelos próprios. Transversalmente, será dinamizado a elaboração de um Plano Estratégico para o Envelhecimento Ativo formulado a partir de Fóruns Comunitários e de um Conselho Consultivo de Seniores. Trata-se de um projeto de empoderamento, uma vez que atribui aos próprios participantes a responsabilidade, liberdade e poder de decisão quanto às atividades de aprendizagem ao longo da vida a desenvolver. Também neste caso as atividades se realizam em equipa, contribuindo para a integração na comunidade dos participantes e mantendo-os ativos na comunidade. Os benefícios de ambas as atividades resultam na melhoria do bem-estar global da comunidade participante.

<https://www.norte2030.pt/>