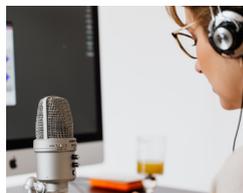


“VIDAS NOVAS” irá desenvolver um conjunto variado de iniciativas para a **ocupação de tempos livres e para promoção do “envelhecimento ativo”**.

**DESTINATÁRIOS:** Idosos residentes no concelho de Vendas Novas com **idade superior ou igual a 65 anos**.

## ATIVIDADES



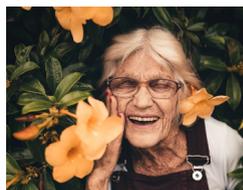
• **Programa de Rádio:** participação num programa quinzenal na Rádio Granada.



• **Oficina dos saberes:** promover trabalhos manuais e artesanato.



• **Conhecer outros lugares:** realização de passeios temáticos e visitar outros locais.



• **Corpo e Mente:** realização de atividades físicas, mentais e emocionais.

## CONTACTOS

Rua Pedro Sarmento Vieira, nº 53,  
7080-075 Vendas Novas

Telefone fixo: (+351) 265418150

Telemóvel: 937 388 895 / 937 388 896

Email: [clds4g.vendasnovas@gmail.com](mailto:clds4g.vendasnovas@gmail.com)

Cofinanciado por:



Entidade Coordenadora:



Entidade Parceira:



Município de  
Vendas Novas



vendas novas  
era uma vez uma princesa...

Entidade Interlocutora:



Programa:



Envelhecimento ativo e apoio à população idosa

## PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E APOIO À POPULAÇÃO IDOSA



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VENDAS NOVAS

Entidade Coordenadora Local da Parceria

# FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome completo:

---

---

---

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Contacto telefónico:

---

Morada:

---

---

---

---

---

Áreas de interesse:

---

---

---

---

---



• **Mundo das Novas Tecnologias:** aprender a trabalhar com o computador e redes sociais.



• **Educação ambiental:** sensibilização/esclarecimento para a proteção do meio ambiente.



• **Educação para a saúde:** *workshops* de sensibilização para a saúde.



• **Diferentes, mas iguais:** ações de sensibilização para as questões de igualdade de género, e problemas sociais.



• **Momento cultural:** momentos culturais, de entretenimento e de animação.



• **Jogos Tradicionais:** criação de uma ludoteca itinerante (jogo do bingo, jogo de cartas, dominó...).



• **Alertar para o risco:** ações de sensibilização para vários temas (burlas, segurança, isolamento).



• **Envelhecer na deficiência:** sensibilização para as dificuldades na deficiência ou incapacidade física.



• **Workshops formativos:** sobre envelhecimento ativo e prestação de cuidados.



• **Dar tempo:** desenvolver uma rede de voluntariado.



• **Partilha entre gerações:** atividades intergeracionais.

