

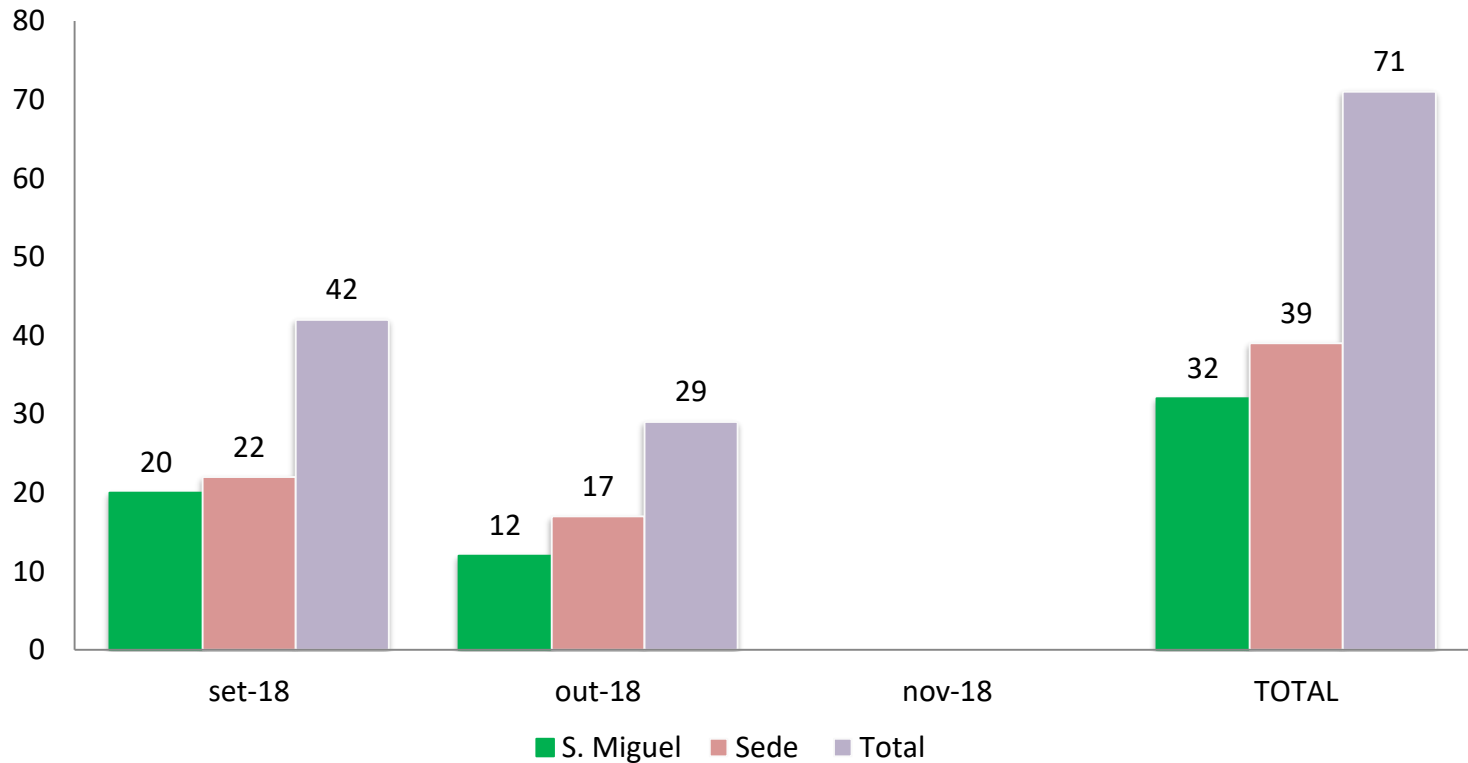


Ação Social Freguesia da Guarda

Relatório de Atividades

Setembro, Outubro e Novembro 2018

Cabazes Distribuídos



No mês de novembro de 2018 não foram distribuídos cabazes devido à necessidade de gerir os alimentos recolhidos/doados.

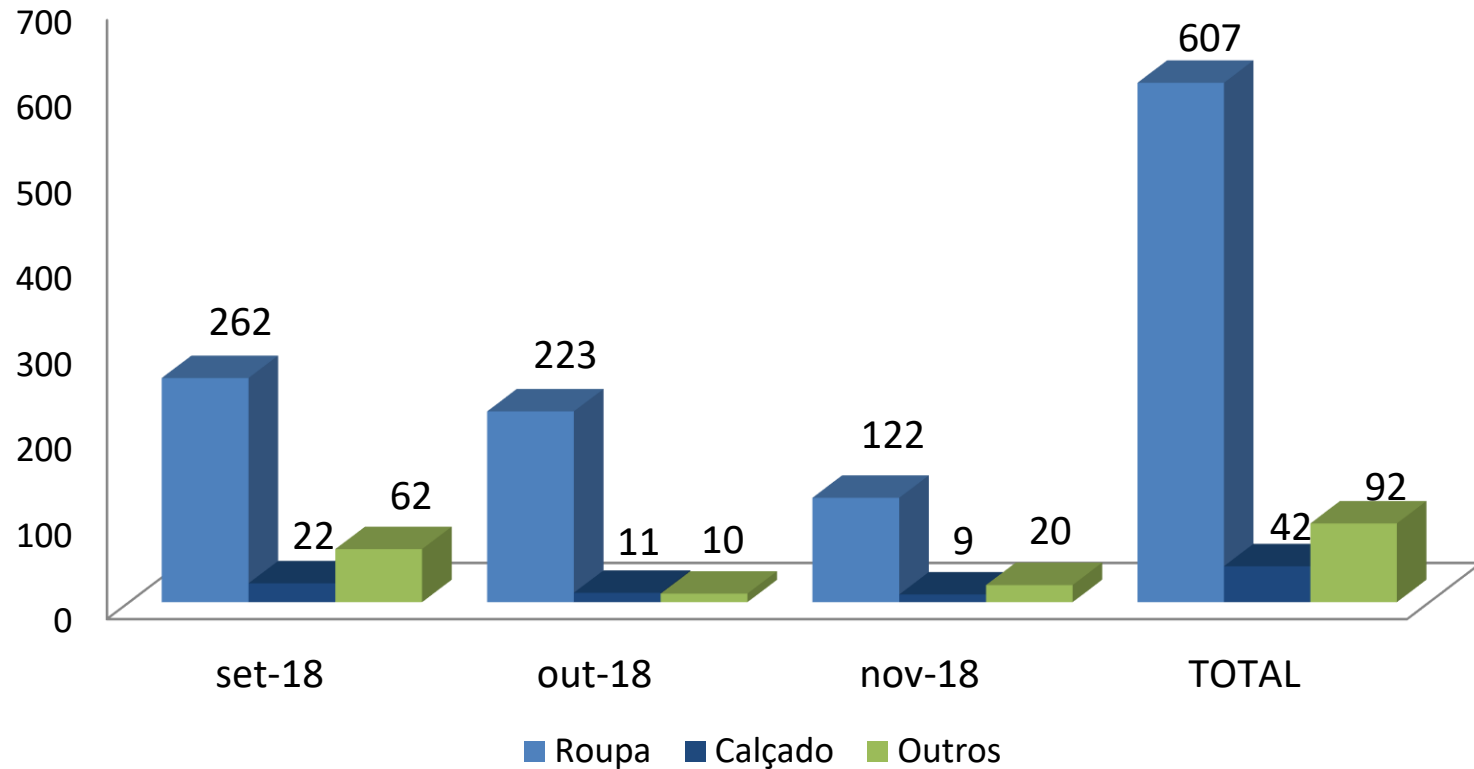
Recolha/Compras de Bens Alimentares

A fim de podermos dar continuidade à distribuição de cabazes alimentares, foram realizadas compras em Outubro, no Hipermercado Pão de Açúcar – Auchan, sendo que o hipermercado fez um donativo de bens alimentares, de valor igual aquele que foi gasto, de forma a poder repor os bens que estavam em falta na Loja Social “Mão Amiga” (ver anexo 1).

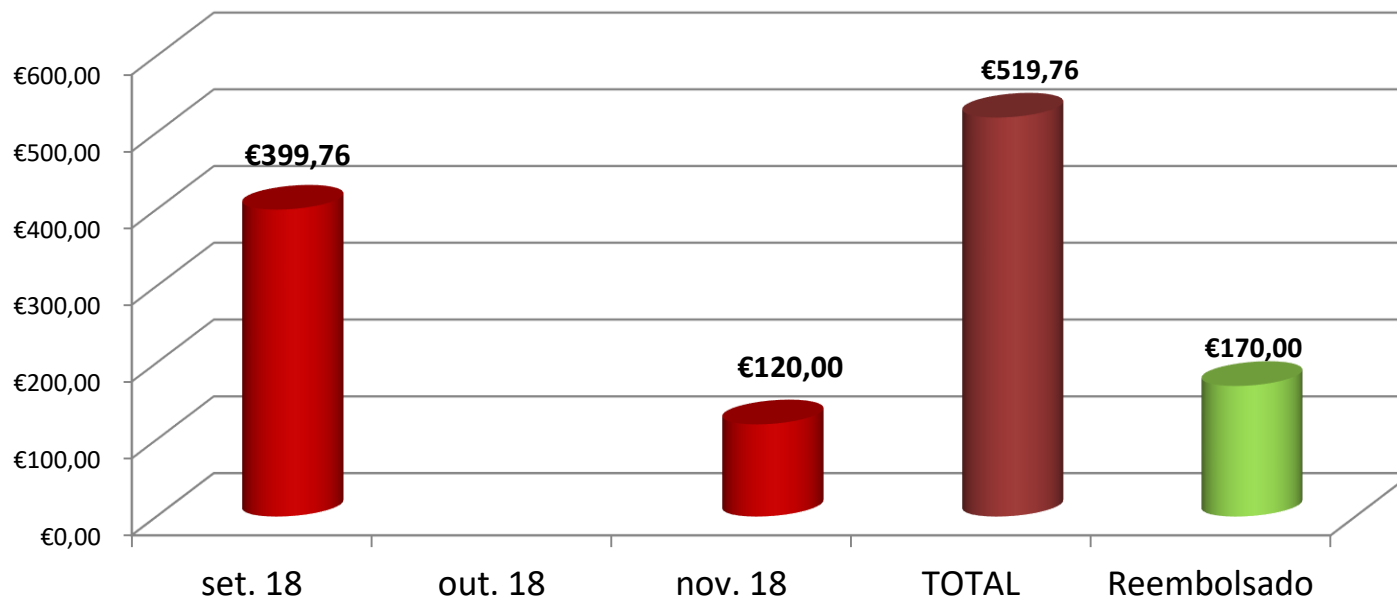
No mês de novembro procedeu-se à recolha de alimentos, com a finalidade de adquirir bens alimentares, no sentido de apoiar as famílias carenciadas, durante o período natalício. Apenas o Hipermercado *Intermarché* respondeu a este pedido, tendo a recolha ficado bastante aquém das que foram sendo realizadas em anos anteriores (ver anexo 2).



Loja Social – Artigos distribuídos



Apoios Financeiros atribuídos



Os apoios atribuídos destinaram-se, na sua maioria, a pagamentos de água, eletricidade e gás.

Regresso de Atividades Diversas

Com o início do novo ano letivo 2018/2019, retomaram-se também diferentes atividades na Freguesia da Guarda:

- A Academia da Memória regressou com sessões semanais à segunda-feira.
- Os ateliês de pintura e bordados regressaram também no mês de setembro.
- A ginástica sénior regressou em outubro, nos mesmos horários e com quatro turmas.



Passeios Séniores

Por iniciativa do **Movimento “Esperança e Vida”**, e a seu convite, fomos no dia **13 de setembro** até **Guimarães**.

Um local de sonho, onde a imaginação nos transportou para um reino encantado, revisitando a História.

Contámos com a ajuda do Turismo de Guimarães para uma visita guiada ao Centro Histórico, considerado pela UNESCO como Património Cultural da Humanidade.

Por entre ruas, praças, largos e Igrejas, contos e lendas... Descobrimos esta cidade histórica, com um papel crucial na formação de Portugal.



Passeios Sêniores

No dia **1 de Outubro**, assinalou-se o **Dia Internacional do Idoso**.

A **Câmara Municipal da Guarda** promoveu um passeio a Salamanca, utilizando 24 autocarros para o transporte de vários idosos de diferentes associações e freguesias do Concelho da Guarda.

A Junta de Freguesia associou-se a esta iniciativa levando 58 idosos.

Chegados a Salamanca, celebrou-se a Eucaristia, na Catedral Nova de Salamanca, com a presença do Bispo da Guarda D. Manuel Felício.



Presença/Participação em Iniciativas sobre Envelhecimento Ativo

Decorreu durante o dia **19 de Outubro** no auditório do Paço da Cultura da Guarda, o **SEMINÁRIO "ENVELHECER NO LUGAR"**, numa organização do **Centro de Estudos Ibéricos**. Durante a manhã foram palestrantes o Doutor António Godinho da Fonseca que expôs o tema "*Boas Práticas de Ageing in Place* na Beira Interior - Divulgar e Valorizar" e ainda o Prof. Doutor Manuel Teixeira Veríssimo com o tema "Envelhecimento: Uma conquista que também é um desafio". A finalizar, uma breve mesa redonda onde o público presente pôde expor as suas experiências e questões, tendo como moderador o Prof. Doutor Manuel Santos Rosa.



Presença/Participação em Iniciativas sobre Envelhecimento Ativo

II Ciclo de Tertúlias "Conversa Fiada, Velhice Adiada":

- Decorreu no **Café Concerto do TMG**, no passado dia **26 de Setembro** pelas 14h30, a **4ª Tertúlia deste Ciclo**, com o tema "**Inspira, respira e não pira**", apresentado pela psicóloga clínica Patrícia Arrais. Com uma assistência muito participativa, que esgotou a capacidade da sala, foram executados pequenos exercícios corporais para treinar a atenção.

- Na tarde do dia **28 de novembro** realizou-se no Café Concerto do TMG a **5ª Tertúlia** com o tema "**Click a click a Tecnologia está no Papo**".

A orientação do tema esteve a cargo da Prof. Carolina Vila Chã e ainda de dois investigadores espanhóis oriundos da Universidade de Cáceres, da vizinha província da Extremadura de Espanha.



Presença/Participação em Iniciativas sobre Envelhecimento Ativo

"**Vamos falar sobre a Doença de Alzheimer e outras demências**", foi este o tema de uma conferência que decorreu na tarde do dia **17 de Novembro** no café concerto do TMG.

A iniciativa "**Café Memória Faz-se à Estrada**" encheu completamente a sala de um público interessado em saber como prevenir, tratar e conviver com as várias demências, cada vez mais comuns na atualidade.

A Junta de Freguesia esteve presente, considerando de grande importância tratar destas problemáticas que afetam particularmente a **população sénior**, bem como os seus **cuidadores**.



Presença/Participação em Iniciativas sobre Envelhecimento Ativo

Dia **20 de novembro** a Junta de Freguesia marcou presença no **6º Congresso Regional do Envelhecimento Ativo e Saudável**.

Durante o congresso foram apresentados vários painéis como “A valorização da investigação e das tecnologias no envelhecimento ativo e saudável”, “Novas abordagens, visões e soluções inovadoras nos cuidados de saúde para o envelhecimento” e “Envelhecimento participativo”.

De referir que a **Junta de Freguesia**, em parceria com a **Fundação São João de Deus** e o **Gabinete 5 Sentidos**, concorreram também, elaborando uma **candidatura** ao painel da categoria “**Vida+**”; bem como o respetivo **cartaz**.

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL
na Região Centro
EDIÇÃO 2018

ENVELHECIMENTO ATIVO NA FREGUESIA DA GUARDA

GINÁSTICA SÊNIOR

ACADEMIA DA MEMÓRIA PARA MAIORES DE 50 ANOS
Quer melhorar a sua memória?

ATELIER DE BORDADOS

ACADEMIA DA MEMÓRIA

OBJETIVOS:

- MELHORAR A SAÚDE FÍSICA E MENTAL
- LUTAR CONTRA O SEDENTARISMO
- DIAMINUIR AS PERDAS COGNITIVAS
- PREVENIR SITUAÇÕES DE DEMÊNCIA
- ORGANIZAR NOVAS EXPERIÊNCIAS CULTURAS E DE SOCIALIZAÇÃO
- MINIMIZAR A SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA
- MELHORAR A PERSPETIVA DA QUALIDADE DE VIDA

ENTIDADES PARCEIRAS:

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DE ALFANAZES;
CENTRO CULTURAL DA GUARDA; CENTRO SOCIAL DA PÓVOA DO MILHE; FUNDAÇÃO SÃO JOÃO DE DEUS; NÓS – NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL; 5 SENTIDOS - ESPAÇO DE REABILITAÇÃO E INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL, LDA.

FREGUESIA DA GUARDA

TRANSPORTE SOLIDÁRIO

VIAGENS

ATELIER DE PINTURA

ccdro comissão de coordenação e desenvolvimento regional do centro

Ageing@Coimbra

CENTRO 2020

Anexo 1



Bens Alimentares 18 de outubro de 2018

Pão de Açúcar

Produtos	Total Unid.
Leite (L)	150
Salsichas	70
Atum/ Sardinha	50
Feijão/ Grão enlatado	340
Cereais	30
Nestum/ Cerelac	40
Arroz	40
TOTAL	690

Anexo 2



Recolha Alimentos 24 e 25 de novembro de 2018

Intermarché	
Produtos	Total Unid.
Massa	168
Arroz	77
Leite (L)	191
Salsichas	24
Atum/ Sardinha	77
Feijão/ Grão enlatado	32
Cereais	10
Nestum/ Cerelac	1
Bolachas	24
Açúcar	22
Farinha	1
Sal	3
Azeite (L)	4
Óleo (L)	4
Outros	2
Diversos (Pão, batatas, polpa de tomate, azeitonas, doce, etc.)	22
TOTAL	662