

VIVÊNCIAS SENIORES

E AS SUAS VALÊNCIAS





1

ENQUADRAMENTO SOCIAL

VIVÊNCIAS SENIORES

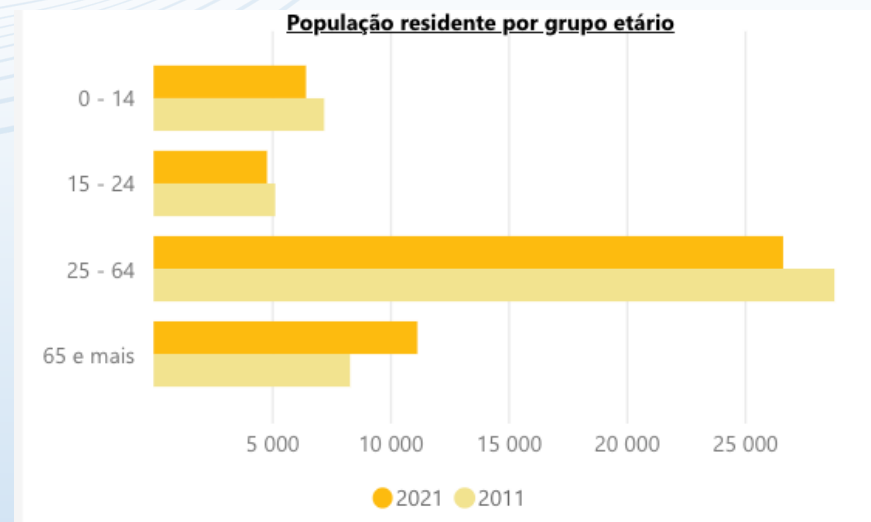
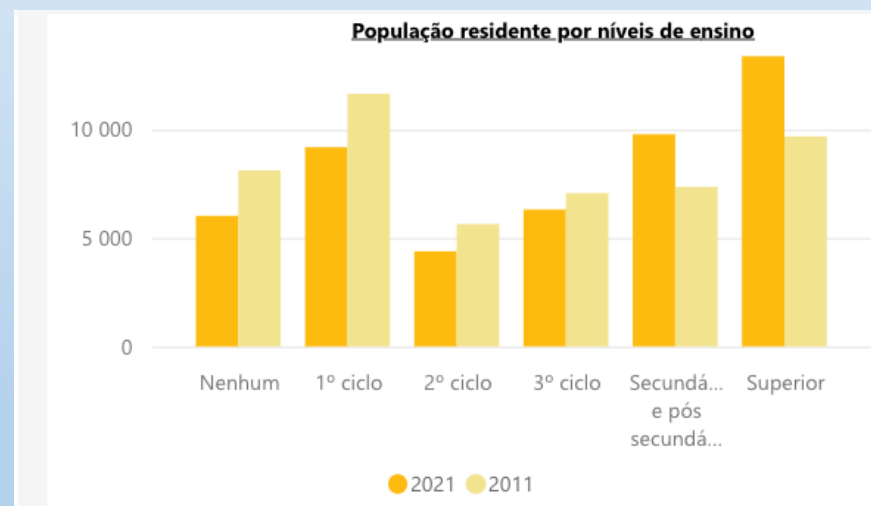
Enquadramento Social

DADOS INE (2021)

- N° Indivíduos – 49.046
- N° Agregados – 20.531

INFO A RETER

- População maioritariamente entre os 25 e 64 anos de idade
- População maioritariamente com nível de Ensino Superior



VIVÊNCIAS SENIORES

Enquadramento Social

POPULAÇÃO SÉNIOR

- Nº Indivíduos – 11.161

Sexo		H			M			Total		
Freguesia		2021	2011	Var.	2021	2011	Var.	2021	2011	Var.
▲ Matosinhos e Leça da Palmeira		4 686	3 420	37.0%	6 475	4 896	32.3%	11 161	8 316	34.2%
Total		4 686	3 420	37.0%	6 475	4 896	32.3%	11 161	8 316	34.2%

- **23% da população insere-se na faixa etária dos 65+**



VIVÊNCIAS SENIORES

REDE DE RESPOSTAS SOCIAIS PARA SENIORES



5 CENTROS DE CONVÍVIO

530 INDIVÍDUOS



16 CENTROS DE DIA

750 INDIVÍDUOS



15 APOIO DOMICILIÁRIO

825 INDIVÍDUOS



12 LARES

1000 INDIVÍDUOS



4 UNIVERSIDADES SENIORES

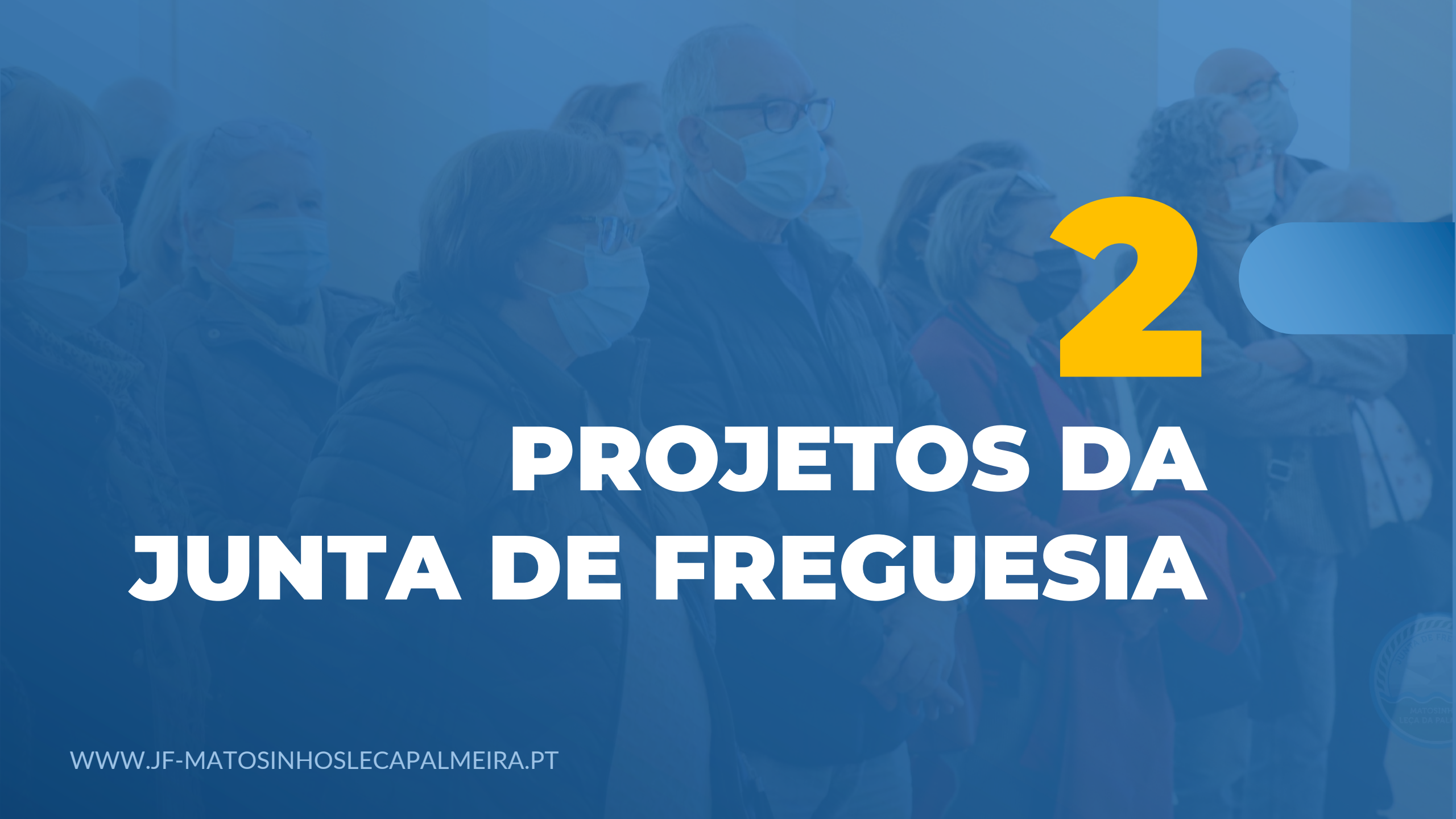
740 INDIVÍDUOS



REDE DE RESPOSTAS SOCIAIS

VIVÊNCIAS SENIORES

- **26 INSTITUIÇÕES**
- **32 EQUIPAMENTOS**



2

PROJETOS DA JUNTA DE FREGUESIA

WWW.JF-MATOSINHOSLECAPALMEIRA.PT



VIVÊNCIAS SENIORES

CERÂMICA

PINTURA

TEATRO

YOGA

CANTO CORAL

EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

ARTE DECORATIVA

CLUBE DO PATRIMÓNIO

JORNADAS P/ ENV. ACTIVO

CARDIO + 65

AQUA + 65

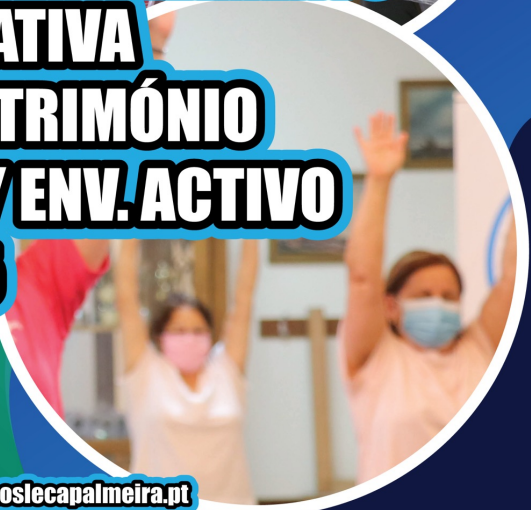
INSCRIÇÕES

vivencias.seniores@jf-matosinhoslecapalmeira.pt

229 380 586 / 229 997 030

www.jf-matosinhoslecapalmeira.pt / [Facebook.com/matosinhosleca](https://www.facebook.com/matosinhosleca)

**VIVÊNCIAS
SENIORES
+65**



matosinhosport

VIVÊNCIAS SENIORES

- Projeto da Junta de Freguesia destinado à população com +65 anos
- Vasto conjunto de atividades que visam a promoção da saúde e o envelhecimento Ativo



Projeto em funcionamento desde 2013



ATIVIDADES CONTEMPLADAS

VIVÊNCIAS SENIORES

- Atividades especialmente pensadas para o respetivo segmento populacional +65 e realizadas por Professores/as especializados/as.

1. CERÂMICA
2. PINTURA
3. TEATRO
4. YOGA
5. CANTO CORAL
6. EQUITACÃO TERAPÊUTICA
7. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO
8. ARTE DECORATIVA
9. MUSICOTERAPIA
10. CARDIO +65 (Matosinhosport)
11. AQUA +65 (Matosinhosport)

A group of people, mostly older adults, are shown from the chest up, wearing face masks. They are standing in a line or a group, looking towards the right. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. A white, pill-shaped graphic element is positioned to the left of the text.

“CLUBE PATRIMÔNIO”



“CLUBE PATRIMÓNIO”

Visitas Culturais e Patrimoniais

- Este programa promove visitas a diferentes recursos patrimoniais da freguesia e do concelho,
- São Roteiros Culturais com Guias Intérpretes e/ou colaboradores/as especializados/as do município

**Programa gratuito para os
frequentadores/as das “Vivências
Seniores”**



Clube Património

Visitas Realizadas



2020

Casa-Museu Abel Salazar

Visita à Casa-Museu



2022

Casa de Serralves

Visita à exposição "Miró"



2022

Museu Zarco

Museu da Antiga Escola Industrial



PASSEIO CULTURAL SÉNIOR

Passeio Cultural
VIVÊNCIAS SENIORES
2022

12 Março

OLIVEIRA DO HOSPITAL Festa do Queijo da Serra

PROGRAMA

07h00 - Saída de Matosinhos e Leça da Palmeira

09h30 - Chegada a Oliveira do Hospital

10h00 - Visita ao Património Cultural de Oliveira do Hospital

12h30 - Almoço em Oliveira do Hospital

14h30 - Visita guiada à Festa do Queijo da Serra

17h30 - Regresso a Matosinhos e Leça da Palmeira

INSCRIÇÕES

20€ p/Participante

vivencias.seniores@jf-matosinhoslecapalmeira.pt

22 938 05 86 / 22 999 70 30



www.jf-matosinhoslecapalmeira.pt

PASSEIO CULTURAL SÉNIOR

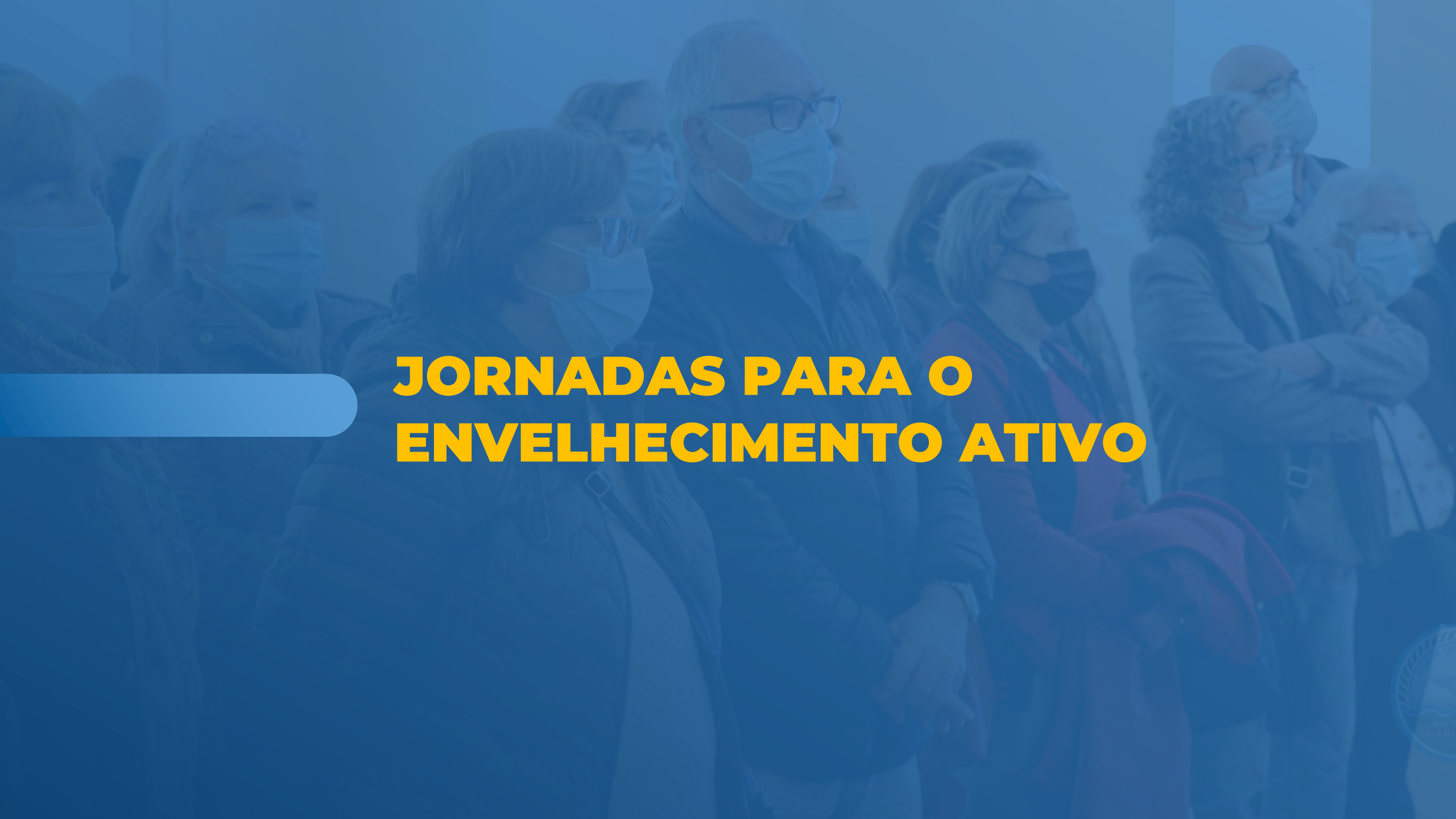
PASSEIOS CULTURAIS E SOCIAIS

- Passeios semestrais
- Visitas a cidades e aos seus principais Recursos Patrimoniais
- Promoção do convívio social

Locais já visitados

- Viana do Castelo / Mosteiro Santa Luzia
- Amarante / Museu Souza Cardoso
- Ílhavo / Museu Vista Alegre
- Oliveira do Hospital / Festa Queijo da Serra





JORNADAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Jornadas para o Envelhecimento Ativo

Palestras sobre Saúde e Bem Estar

- Decorrem mensalmente e contam com a colaboração das Unidades de Saúde de Matosinhos e Leça da Palmeira e outras entidades parceiras da Rede Social.



INICIATIVA GRATUITA



Jornadas para o Envelhecimento Ativo

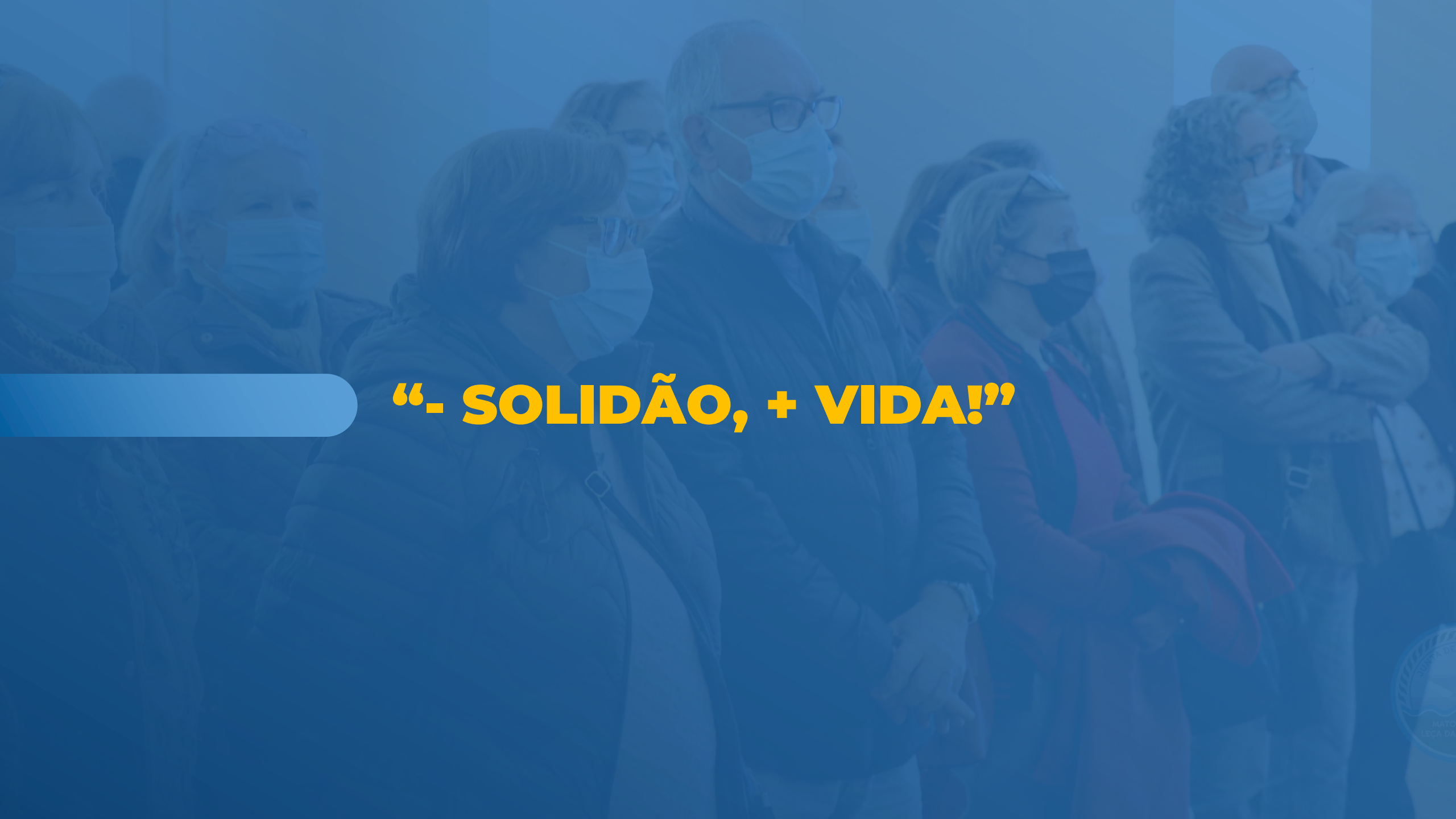
Palestras sobre Saúde e Bem Estar



TEMAS ABORDADOS

- Sexualidade Sénior
- Saúde Mental na 3ª Idade
- Prevenção e Segurança na 3ª Idade
- Covid-19 : Vacinação
- Prevenção de Quedas
- “Demência – Riscos e Prevenção”





“- SOLIDÃO, + VIDA!”

-SOLIDÃO, + VIDA

#FIQUEMOCASA
NÓS CUIDAMOS
DE SI!

**AJUDE A SINALIZAR
IDOSOS EM ISOLAMENTO SOCIAL**

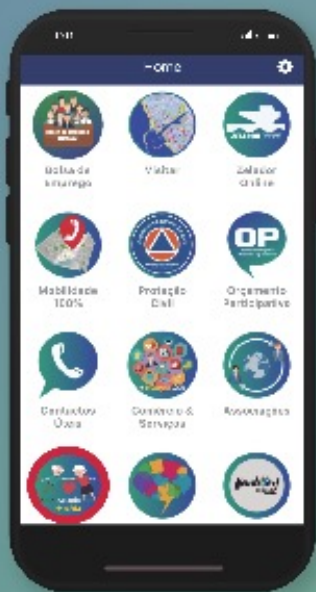
USE A APP "Matosinhos-Leça da Palmeira"

- 1 Faça o Download gratuito
- 2 Georeferencie o/a Idoso/a
- 3 Preencha a informação complementar

OU CONTACTE OS NOSSOS GABS. ACÇÃO SOCIAL

☎ 918 374 134 ☎ 915 820 979

#A JUNTA INFORMA
ESTADO DE EMERGÊNCIA



#FIQUEMOCASA
NÓS CUIDAMOS
DE SI!



Junta de Freguesia de Matosinhos-Leça da Palmeira
Serviço de Apoio Social e Protecção Social



DGS
www.dgs.pt

- SOLIDÃO, + VIDA

PLATAFORMA ONLINE

SOBRE A PLATAFORMA

- Plataforma online e APP para sinalizar idosos/as em risco de isolamento e/ou exclusão social

COMO ACEDER?

WWW.JF-MATOSINHOSLECAPALMEIRA.PT

APP JF Matosinhos-Leça (IOS / ANDROID)





“INFORMÁTICA SÉNIOR”

#AJUNTA
INFORMA

INFORMÁTICA SÉNIOR 2022

Calendário
Março a Junho

Programa

Motores de busca
Pesquisa de informação na internet
Redes Sociais e correio eletrónico
Ambiente de trabalho e aplicações do Windows
Ferramentas do MS Office
Outras aplicações

Informações adicionais

Os/As frequentadores/as deverão possuir :

Computador, com ligação à internet
Conta de email criada

Inscrições

**Gabinete de Acção Social
Matosinhos**

+351 229 380 586 / +351 918 374 134
gas.matosinhos@jf-matosinhoslecapalmeira.pt

Leça da Palmeira

+351 229 997 030 / + 351 915 820 979
gas.lecapalmeira@jf-matosinhoslecapalmeira.pt

PARTICIPE!

não paramos
ESTAMOS  **N** www.jf-matosinhoslecapalmeira.pt [Facebook.com/matosinhosleca](https://www.facebook.com/matosinhosleca)



INFORMÁTICA SÉNIOR 2022

+65 ANOS

- Visa dotar os/as participantes de conhecimentos básicos de informática
- Projeto realizado em colaboração com os/as alunos/as da Escola Profissional Ruiz Costa



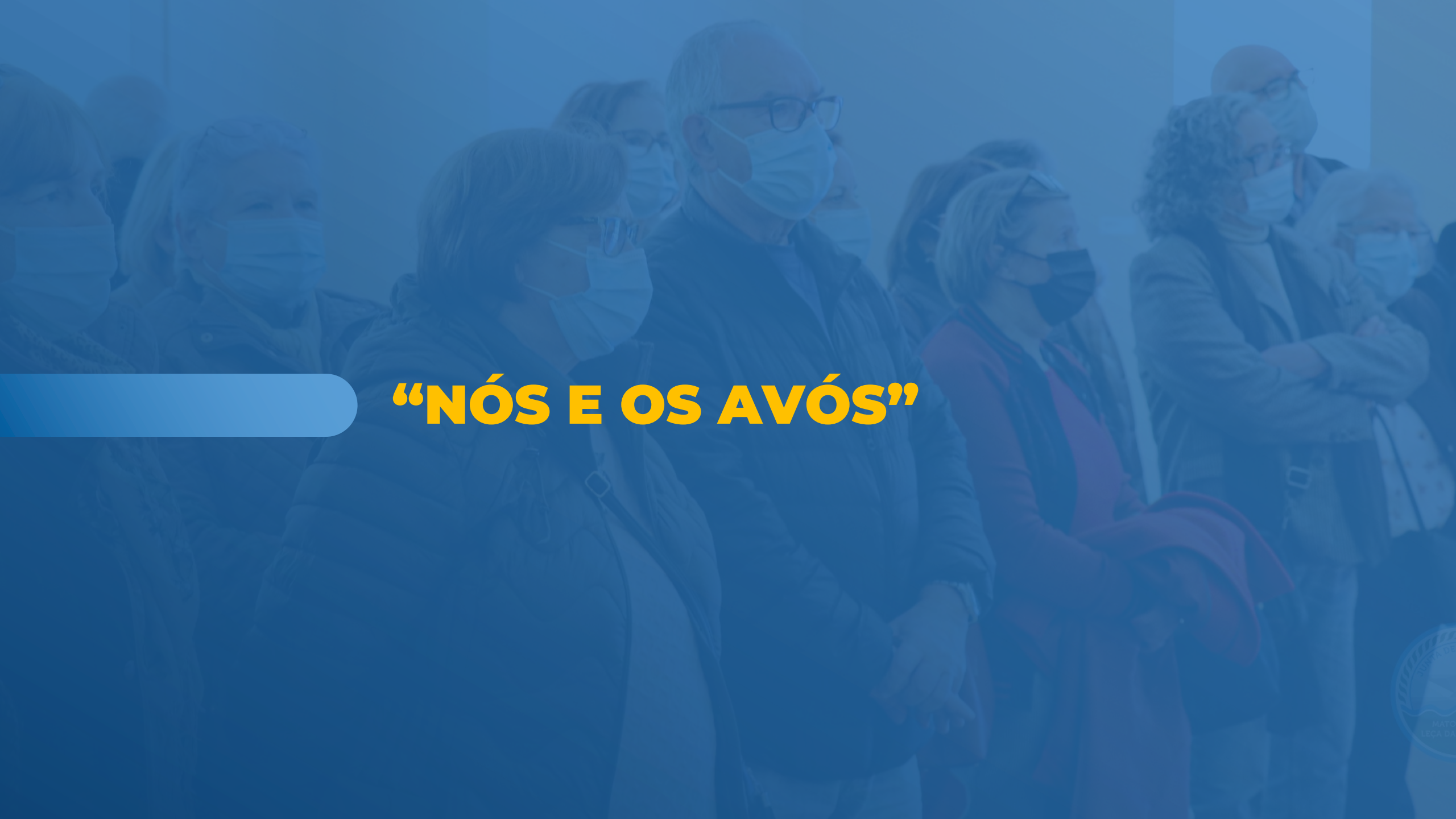
“INGLÊS SÉNIOR”

INGLÊS SÉNIOR 2022

+65 ANOS



- Visa dotar os/as participantes de conhecimentos básicos de Inglês
- Projeto realizado em colaboração com os/as alunos da Escola Secundária Gonçalves Zarco



“NÓS E OS AVÓS”



“NÓS E OS AVÓS”

PROGRAMA DE PARTILHA INTERGERACIONAL

- Visa juntar “Avós e Netos” na realização de diferentes atividades
- Programa de partilha intergeracional
- Participação dos alunos dos Agrupamentos Escolares de Matosinhos e Leça da Palmeira



GABINETE DE AÇÃO SOCIAL



DIANA MOREIRA

Técnica Superior

Formada em Psicologia pelo ISMAI

Contactos



Matosinhos – Leça da Palmeira Junta de Freguesia

Rua Augusto Gomes, 313
4450-053 Matosinhos

Av. Dr Fernando Aroso, 371
4450 Leça da Palmeira



+ 351 229 380 586
+ 351 229 997 030



Email : geral@jf-matosinhoslecapalmeira.pt
Website. : www.jf-matosinhoslecapalmeira.pt



Facebook.com/matosinhosleca

