

2^as Jornadas Sociais de Belém

Envelhecimento

Ativo e Saudável: a proximidade

6 abril 2022

Boas Práticas Promotoras de Envelhecimento Ativo e Saudável

Fátima Santos Costa
Joana Richard
Natacha Santos



Estima-se que no ano de 2050, existirão dois biliões de pessoas com mais de 60 anos em todo o mundo.

Portugal é um dos países no contexto do espaço europeu, onde o processo de envelhecimento demográfico tem sido mais rápido e mais acentuado.

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



“Um envelhecimento ativo e saudável (...) dependerá muito do empenho de cada um, enquanto agente da sua própria saúde participação e segurança, e da sociedade como um todo, de forma a que sejam garantidas as oportunidades para tal, à medida que as pessoas envelhecem”.

(World Health Organization, 2002)

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



Todas as estratégias que sejam possíveis desenvolver e que promovam o convívio e a sociabilidade são de grande mais-valia para as pessoas idosas, tendo um efeito na sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A qualidade de vida, o bem-estar, a manutenção das qualidades mentais estão diretamente relacionadas com a atividade social, o convívio, o sentir-se útil a familiares e/ou à comunidade.

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



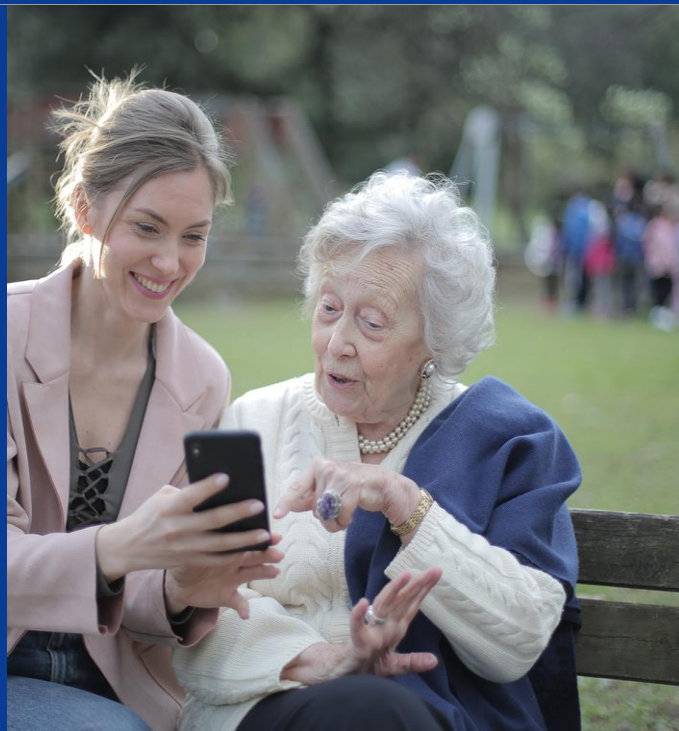
A nossa preocupação com a população sénior tem sido mote para diversas iniciativas, atividades e apoios.

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



Serviço Social



Equipa técnica multidisciplinar

Trabalho em rede e atendimento articulado

Em média 200 utentes acompanhados com idade ≥ 65 anos.

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade

ATIVIDADES

Belém
Junta de Freguesia
jf-belém.pt
@juntafreguesiabelem

ATIVIDADES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
SEDE DA J.F. BELÉM (LUGAR DO JARDIM) 985-811-4444-1000-1000-1000		15:00 17:00				
DELEGAÇÃO DA J.F. BELÉM (LUGAR DO JARDIM) 985-811-4444-1000-1000-1000						
CASELAS FUTEBOL (LUGAR DO JARDIM) 985-811-4444-1000-1000-1000						
CENTRO SOCIAL DE BELÉM (LUGAR DO JARDIM) 985-811-4444-1000-1000-1000						
ARTES CRIATIVAS		15:00 17:00				
INGLÊS 1	17:00 17:30				17:00 17:30	
INGLÊS 2	18:00 18:30				14:45 15:15	
PORTUGUÊS AVANÇADO		15:45 17:00		15:45 17:00		
PORTUGUÊS BÁSICO 2		09:30 10:30		09:30 10:30		
PORTUGUÊS BÁSICO 1	12:00 12:30					
ESPAANHOL		14:30 15:45		14:30 15:45		
ITALIANO					15:50 16:20	
FRANCÊS	14:30 15:30					
INFORMÁTICA	09:30 10:00		09:30 10:00			
DANÇA INFANTIL	17:00 18:00				17:00 18:00	
DANÇA SÊNIOR	18:30 19:00		18:00 19:00			
YOGA 1	09:00 10:00				09:00 10:00	
YOGA 2	18:00 19:00				18:00 19:00	
PILATES 1		09:30 10:30		09:30 10:30		
PILATES 2	10:00 11:00		10:00 11:00			
PILATES 3	18:00 19:00		18:00 19:00			
GINÁSTICA MANUTENÇÃO 1		10:30 11:00		10:30 11:00		
GINÁSTICA MANUTENÇÃO 2		11:00 11:45		11:00 11:45		
GINÁSTICA INFANTIL		18:00 19:00		18:00 19:00		
GINÁSTICA SÊNIOR		15:30 16:30		15:30 16:30		
BATIDAS LATINAS				17:00 18:30		
DANÇAS COUNTRY QUINQUENÁRIO	19:00 20:30				19:00 20:00	
VIRAS TIO XICO QUINQUENÁRIO	21:30 23:00					
CANTO CORAL			15:00 17:00			
ARTES PLÁSTICAS - PINTURA			18:00 20:00			
ARRAIÓLOS		18:00 19:00		18:00 19:00		

Tai-Chi
Ritmos Latinos
Informática
Canto Coral
Pintura em Porcelana
Ginástica
loga
Ginástica Manutenção
Arraiolos
Cursos Diversificados
Bordado Livre
Pintura a Óleo

Promover atividades de carácter pedagógico e momentos de carácter desportivo, fomentando-se desta forma o convívio interpessoal.

a proximidade

Campo de Férias

Passeios Pedestres

Atividades de Voluntariado

Passeios Sénior Grandes

Festa de Natal Sénior

Proporcionar momentos de diversão e interação com a finalidade de quebrar o isolamento social, por intermédio de atividades físicas e cognitivas que prolongam bem-estar físico e mental.

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



Festa de Natal Sénior/Passeios Grandes

Participam em média
#150 séniores



Festa de Natal Sénior

16 DEZEMBRO PELAS 20H30

**INSCRIÇÕES ABERTAS
ATÉ 10 DEZEMBRO 2021**

**SELECIONADOS POR ORDEM DE INSCRIÇÃO
| LISTA AFIXADA DIA 13 DEZEMBRO**

**OS SENIORES FREGUESIA DE BELÉM (+55 anos) DEVERÃO INSCREVER-SE NAS
SECRETARIAS E ESCOLHER OS LOCAIS DE ENTRADA E SAÍDA
(CASELAS, RESTELO OU BELÉM)**



**Passeio Sénior Torres Novas
18 e 19 de Março**

AÇÃO SOCIAL

**INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ DIA 12 DE MARÇO
SORTEIO DIA 13 DE MARÇO ÀS 15H00
NA SEDE LARGO DOS JERÓNIMOS**



SEDE
Morada: Largo dos Jerónimos, nº10A
TEL: 213 313 550
Email: secretaria@belm.pt
Horário: 2ª a 6ª feira | 9h30 - 13h
14h30 - 18h

DELEGAÇÃO
Morada: Rua João de Deus, nº11
TEL: 218 352 550
Email: delegacia@belm.pt
Horário: 2ª a 6ª feira | 9h30 - 13h
14h30 - 18h

Belém
JUNTA DE FREGUESIA

SEDE
Morada: Largo dos Jerónimos, nº10A
TEL: 213 313 550
Email: secretaria@belm.pt
Horário: 2ª a 6ª feira | 9h30 - 13h
14h30 - 18h

DELEGAÇÃO
Morada: Rua João de Deus, nº11
TEL: 218 352 550
Email: delegacia@belm.pt
Horário: 2ª a 6ª feira | 9h30 - 13h
14h30 - 18h

Campo de Férias Sénior

Desde 2006

Todas as atividades são
gratuitas

4 turnos de uma semana
entre junho e setembro



Envelhecimento Ativo e Saudável a proximidade

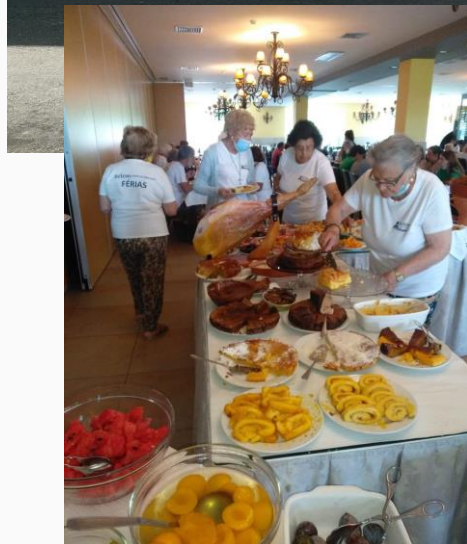
Campo de Férias Sénior

Média de inscritos: #100

Idades: #65/98 anos

Perfil dos Participantes:

- ✓ Reformados de diversos setores
- ✓ Maioritariamente do género feminino



Campo de Férias Sénior

Visa promover um envelhecimento ativo, através da realização de atividades de carácter sociocultural adequadas à sua condição física dos participantes, de modo a proporcionar o seu bem-estar, mediante a promoção de ações de convívio, lazer e confraternização, durante o verão.





Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



Lavandaria Social



Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade

Loja Solidária



Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



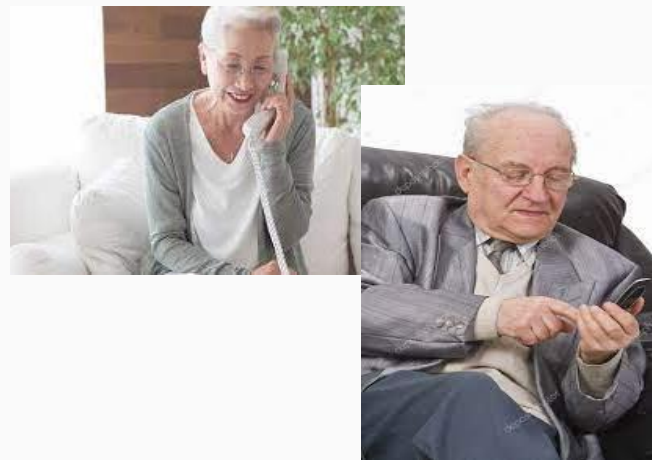
Desde 2009

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



O Projeto de
Acompanhamento Telefónico
de Seniores em Situação de
Isolamento



Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



“Gosto muito de conversar e como vivo sozinha, passo dias sem falar com ninguém. Antes fazia muitas atividades, mas agora já não posso e assim este telefonema que me fazem ajuda-me a estar mais acompanhada. Toda a gente como eu que está sozinha precisa deste acompanhamento.” S. Santos, 93 anos.



“Gosto muito de receber este telefonema. É muito importante para mim, falamos sobre muitas coisas da cultura e de outros assuntos. É muito interessante. É uma companhia. Gosto muito da minha voluntária.” A. Guerra, 79 anos.



Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade

“Valorizo muito este trabalho e de todos os voluntariados que tenho feito, este é o mais marcante. Penso muitas vezes como uma hora do meu tempo pode fazer a diferença na vida de uma pessoa que está sozinha”. L. M., 25 anos, voluntária.

“Gosto muito de fazer este trabalho. considero que é um trabalho extremamente enriquecedor, quer para a pessoa que estamos a acompanhar, que assim tem alguém que a escuta, mas também para mim, porque me dá oportunidade de conhecer experiências de vida muito interessantes. Para mim também é um ganho!”. L. F., 65 anos, voluntária



Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



O Projeto Belém Consigo iniciou-se em março 2020 com o objetivo de prestar apoio a todos os fregueses de Belém com mais de 65 anos, aos doentes crónicos ou em quarentena obrigatória, com o apoio de voluntários e funcionários da JFB fizeram-se entregas de compras de supermercado e de farmácia, por forma a proteger e resguardar esta população mais vulnerável.

Belém Consigo

Precisa de ir ao supermercado?
Precisa de ir à farmácia?

**Tem mais de 65 anos?
Está de quarentena?
Está doente?**

Fique em segurança!
Nós vamos por si, e para si!

Belém
Junta de Freguesia

929 056 330
DIAS ÚTEIS: 9h30 - 13h00 | 14h30 - 18h00

Belém Consigo

MERCERIAS

MERCADO DE BELÉM
Rua da Junqueira, 408
21401941

NOGAL DO RESTELO
Rua Duarte Pacheco Pereira, 11
21400000 - 91940004

GO - MERCERIA BIOLÓGICA
Rua Tristeza Val, 5 B
90151642 | 214011706

MERCERIA AMBULANTE
www.merceriaambulante.pt
98010023

FRUTARIA DO RESTELO

PADARIA / PASTELARIA

PASTELARIA "O PAULINHO"
Rua Dom Lourenço de Almeida, 3A
90100103

CONFITEARIA DO RESTELO
Av. Ilha da Madeira, 48 A
21401027

PADARIA DA ESQUINA
Rua Gonçalves Zarco, 21 B
91001908

PASTELARIA "JARDIM DOURADO"
Gaiola do Saldão, 121
21401759

GRUMETE DO RESTELO, LDA
Rua Tristeza Val, 160
21400448

COMPANHIA DO DOCE
Bairro de Belém
90300775

OUTROS

TALHO DO SALOIO
Rua Rodrigues de Cabral, 3
21401574

GREAT SELECTION CARNES
www.facebook.com/GreatSelectionCarnes-507804349704812
91001546 | 91240415

Belém Consigo

TAKE AWAY + ENTREGA AO DOMICÍLIO

SUSHI AT HOME
Rua Domínio de Góis, n.º 3-B Loja 1 | 210120023

DOMINO'S PIZZA
Rua Domínio de Góis, n.º 22 - A | 210109109

"O SEM NOME"
Rua Domínio de Góis, n.º 17-B | 904013219

SOMBRA DO TEJO
Rua de Pedrouços, 95A | 213010528

RESTAURANTE SÃO GABRIEL
R. Gregório Lopes, 1515 Loja 2 | 214004039 / 93020948

CONFRARIA DA EMPADA
R. Bartolomeu Dias Loja 4, CCR | 917849310

RESTAURANTE ROSSO
Alameda Ferra Lopes 208 (Miraflores) | 912400240

CASA DE FRANGOS DE MOSCAVIDE
(UBER EATS / GLOVO / NONMEMU)
Rua Domínio Góis, 3-6 | 214031177

2 GOOD
Rua Duarte Pacheco Pereira, 3 | 213013867

TELEPIZZA
Rua da Junqueira, n.º 470 | 213019130

ALECRIM NO PRATO
Rua da Junqueira, n.º 207-207B | 218030439

CAFÉ TENTACÃO
Rua João Dias, n.º 35 | 919109407

RESTAURANTE "O COCHE"
Rua da Junqueira, 312 | 213030424

CONFITEARIA DO RESTELO
Av. Ilha da Madeira, 48 A | 21401027

VERSAILLES BELÉM
Rua da Junqueira n.º 524-532 | 218228099 / 935191573

GRUMETE DO RESTELO, LDA
Rua Tristeza Val, 160 | 21302448

MC DONALD'S
(UBER EATS / GLOVO)
Travessa da Praça, 2 a 14 | 213010475

APENAS TAKE AWAY

NAMASTE INDIA A
Rua da Junqueira, n.º 266-A | 210400405

MIMOSA DE PEDROUÇOS
Rua de Pedrouços, 750 | 213011154

CHURRASQUEIRA MARTA PINTO
Rua de Pedrouços, 37-A | 213019123

ANY FOOD
Rua Duarte Pacheco Pereira, 28B | 93247885

MARÍTIMA DO RESTELO
Rua Bartolomeu Dias, 110 | 213040025

GANDI PALACE
Rua Gregório Lopes, Lt. 1515, Lj. 1 | 920939442 / 213308933

Envelhecimento Ativo e Saudável

a proximidade



Não foi esquecido o apoio psicológico disponibilizado pelo PsicoBelém, que é o gabinete de apoio psicológico da JFB.

Belém
Consigo

O SEU BEM ESTAR PSICOLÓGICO
É IMPORTANTE PARA NÓS!

Linha de Apoio Psicológico
969 422 452
#ConsigoEmCasa

DIAS ÚTEIS: 9h30 - 13h00 | 14h30 - 18h00

Belém
Consigo

PSICOLÓGICO

O seu bem estar psicológico é importante para nós!

Linha de Apoio Psicológico
969 422 452
#ConsigoEmCasa

BENS ESSENCIAIS

Precisa de ir ao supermercado?
Precisa de ir à farmácia?

Apoio a Bens Essenciais
929 056 330
#FiqueEmSegurança

DIAS ÚTEIS | 9h30 - 13h00 | 14h30 - 18h00



Envelhecimento Ativo e Saudável a proximidade

Psicobelém

Gabinete de Apoio Psicológico



O QUE É? Projeto destinado a crianças, jovens e adultos que pretende prestar serviços de acompanhamento e aconselhamento individual e/ou familiar.

OBJETIVOS? Intervir numa sociedade cada vez mais necessitada de apoios que visam a **integração, bem-estar e desenvolvimento físico e psicológico** adequado, através de uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogos especializados em diferentes áreas, terapeutas da fala e psicomotricistas.

COMO? De forma a facultar esta valência ao maior número de pessoas possível, as consultas apresentam **preços reduzidos**, que variam de acordo com a relação que o cliente tem com a Freguesia de Belém.



Psicologia Clínica



Psicomotricidade



Psicologia Educacional



Terapia da Fala



Terapia de Casal e Familiar



Terapia EMDR



SEDE

Morada: Centro Social "Os Moinhos", Rua dos Margiochis, 20A

Telefone: 91 114 46 53 | **Email:** gabinetepsicobelem@gmail.com

Obrigado!

**2^{as} JORNADAS SOCIAIS
DE BELÉM**

**Envelhecimento Ativo e
Saudável: a proximidade**



Junta de Freguesia de Belém
www.jf-belem.pt

