

# ATIVIDADE SÉNIOR



# IDADE

**1ª Reunião da 17ª Ed. Programa Atividade Sénior**  
**Parceiros e Promotores Locais**  
*03.02.2025 - Centro Social de Orgens*



MUNICÍPIO DE  
**VISEU**

*“O envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam”.*

*Organização Mundial da Saúde*

*Década do Envelhecimento Ativo 2021/2030*



**activ  
IDADE  
sénior**

programa de  
actividade física para  
a população sénior das  
concelhias de vizeu

para jovens  
com mais de  
**60 anos...**

de **16** abril  
a **14** julho  
**2007**

organizado por

- ginástica
- hidroginástica
- yoga
- tai-chi
- caminhadas
- dança
- técnicas de
- segurança
- auto-protecção
- jogos de memória
- consultas de orientação  
entre outras...

organizado por

[www.municipal.vizeu.pt](http://www.municipal.vizeu.pt)

Clube Municipal de Yoga  
Telefone: 351 253 441 101  
Fax: 351 253 441 101  
Inscrições: 021 253 441 101

organizado por  
Associação de Danças e Danças  
Telefone: 351 253 441 101  
Fax: 351 253 441 101  
Inscrições: 021 253 441 101

organizado por  
Associação de Danças e Danças  
Telefone: 351 253 441 101  
Fax: 351 253 441 101  
Inscrições: 021 253 441 101

organizado por  
Associação de Danças e Danças  
Telefone: 351 253 441 101  
Fax: 351 253 441 101  
Inscrições: 021 253 441 101



REDE  
PARCEIROS

*92 entidades*

## **ORGANIZAÇÃO e COORDENAÇÃO**

Município de Viseu | Divisão de Desporto, Saúde e Juventude

## **PARCEIROS ESTRATÉGICOS**

Unidade Local de Saúde Viseu Dão Lafões, E.P.E.

Escola Superior de Educação de Viseu

Universidade Católica – Faculdade de Medicina Dentária

Associação Beira Amiga

Instituto Piaget de Viseu (ESS Jean Piaget e ISEIT)

Escola Superior de Saúde de Viseu

Escola Superior Agrária de Viseu

Obras Sociais de Viseu - Centro de Apoio Alzheimer Viseu

## **PARCEIROS**

Juntas de Freguesia

## **PROMOTORES LOCAIS**

Movimento Associativo Local

Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Centros de Dia

- Continuidade da abrangência territorial, **chegando novamente às 25 freguesias do concelho**
  - não cumprido;
- O aumento do n.º de participantes
  - ☑ Cumprido
- **Continuidade das parcerias** com Juntas de Freguesia, Promotores e Parceiros Estratégicos
  - ☑ Cumprido
- Regresso disponibilização das **aulas de Hidroginástica**
  - ☑ Cumprido
- Criação de um **novo eixo de intervenção** que potencie os objetivos de promoção de um envelhecimento mais participativo
  - ☑ Cumprido



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIVO>



16ª EDIÇÃO

**ATIVIDADE**  
**SÉNIOR**

**Um compromisso  
com a Vida!**

✉ [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt)

☎ 232 411 359 / 964 334 114

+ INFO [cm-viseu.pt](http://cm-viseu.pt)

PARCEIROS  
Juntas de Freguesia  
do concelho

PROMOTORES LOCAIS  
Movimento Associativo local  
Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)  
Centros de Dia

## VISÃO

Ter uma **população sénior fisicamente ativa, saudável, integrada e socialmente participativa, que possa usufruir de elevados níveis de autonomia e independência durante o maior número de anos possível.**

## MISSÃO

Criar e implementar um **programa comunitário de promoção de atividade física de forma regular e orientado**, que permita aos seniores do concelho de Viseu usufruir de uma oferta diversificada e qualificada de atividades que contribuam para uma melhoria da sua qualidade de vida, materializada no aumento dos seus níveis de aptidão física-funcional, na sua perceção de saúde e bem-estar, na diminuição do consumo de medicamentos e na manutenção dos seus níveis de independência e autonomia e, simultaneamente consciencializar este segmento da população para a importância de adotar hábitos de vida saudável.



# **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. promoção de **grupos com 3 aulas semanais, assim como das atividades complementares**, concretizando desta forma as recomendações mínimas, preconizadas pela Organização de Mundial de Saúde para este grupo etário;



**ATIVIDADE**  
SÉNIOR

2. organização dos grupos de atividade em função dos **níveis de aptidão física-funcional dos participantes**, aproximando a planificação das aulas e os seus objetivos com as necessidades e especificidades requeridas para cada segmento;



**ATIVIDADE**  
SÉNIOR

3. **redução dos comportamentos sedentários**, ao longo do dia, potenciando ações, iniciativas e campanhas de sensibilização que promovam a literacia para a saúde através da atividade física. Desta forma, cumprimos também os objetivos estabelecidos para a limitação do tempo em comportamento sedentário;



**ATIVIDADE**  
SÉNIOR

4. através da multidimensionalidade do programa, diminuir o **tendente isolamento desta população** através da organização de atividades de ocupação dos seus tempos livres, aumentando a interação social e, conseqüentemente, a sua felicidade;



**ATIVIDADE**  
SÉNIOR

6. manter e **reforçar parcerias com a comunidade**, nomeadamente com as Juntas de Freguesia, Movimento Associativo Local, Instituições de Ensino Superior, Instituições de Intervenção Social, entre outras.

10 REDUZIR AS  
DESIGUALDADES



11 CIDADES E  
COMUNIDADES  
SUSTENTÁVEIS



17 PARCERIAS PARA  
A IMPLEMENTAÇÃO  
DOS OBJETIVOS



ATIVIDADE  
SÉNIOR

RESPONSABILIDADES ENQUANTO  
**PROGRAMA COMUNITÁRIO**



**FOCO**

**REFERENCIAÇÃO DO PROGRAMA COMO A MELHOR  
OFERTA DE PROMOÇÃO ATIVIDADE FÍSICA +55 ANOS**



**FOCO**

**INTERVENÇÃO, ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO, NA  
QUALIDADE DE VIDA, AFF, BEM-ESTAR E SAÚDE**



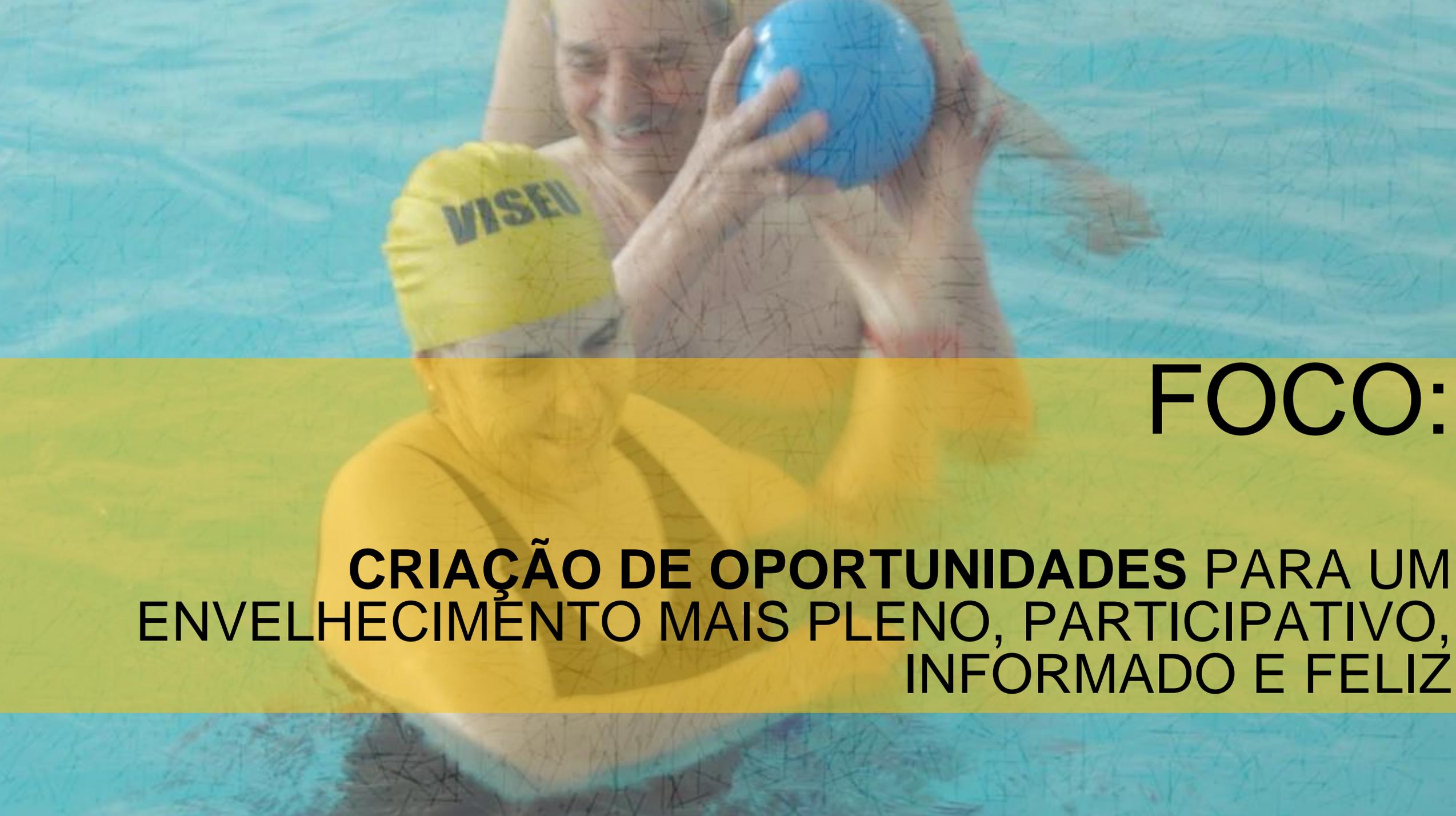
**FOCO**

**FERRAMENTA DE INTERVENÇÃO NÃO  
FARMACOLÓGICA**



**FOCO**

**O AUMENTO DA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA  
DIÁRIA COMO “ESCOLHA SAUDÁVEL”**



**FOCO:**

**CRIAÇÃO DE OPORTUNIDADES PARA UM ENVELHECIMENTO MAIS PLENO, PARTICIPATIVO, INFORMADO E FELIZ**

## 7 | Principais datas a reter?

<b>A partir de 03 de fev. 2025</b>	<b>Início das candidaturas a Promotor Local</b>
17 a 26 de fev. de 2025	1º Período de Inscrições (para os inscritos na edição anterior e que pretendam manter a sua inscrição no mesmo grupo)
27 a 28 de fev. de 2025	2º Período de Inscrições (para os inscritos na edição anterior e que pretendam mudar de grupo)
A partir de 03 de mar. de 2025	3º Período de Inscrições (para novos inscritos ou antigos participantes que não estiveram na edição anterior)
<b>A partir de 10 mar. de 2025</b>	<b>Início das atividades regulares</b>

## 7 | Principais datas a reter?

<b>30 de abr. de 2025</b>	<b>Mega Aula de Celebração do Aniversário dos 18 anos da 1ª edição do Programa Atividade Sénior</b>
<b>26 jul. de 2025</b>	<b>Atividade Pontual “Avós e Netos +Ativos” e início da pausa de verão</b>
De 28 de jul. a 29 ago. de 2025	Pausa de verão
01 de set. de 2025	Reinício das atividades
<b>01 de out. de 2025</b>	<b>Atividade Pontual: Dia Internacional do Idoso</b>
De 22 dez. de 2025 a 09 jan. de 2026	Pausa de Natal/Inverno

## 7 | Principais datas a reter?

30 de abr. de 2026

Término de Inscrição para Promotores Locais

29 de mai. de 2026

Término das Inscrições dos Participantes

26 de jul. de 2026

**Cerimónia de Encerramento “*Avós e Netos +Ativos*”**



MUNICÍPIO DE  
VISEU

ATIVIDADE  
SÉNIOR