

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



O projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”, submetido ao Aviso NORTE2030-2024-6 | Planos de Ação Intermunicipais para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (ITI), tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável em Barcelos, combater o isolamento social, capacitar as pessoas mais velhas e cuidadores.

O projeto envolve a participação das seguintes entidades: Município de Barcelos, beneficiário coordenador; e dos seguintes beneficiários copromotores: Centro Social da Paróquia de Arcozelo; Cruz Vermelha Portuguesa; SOPRO – Solidariedade e Promoção, através do desenvolvimento das seguintes iniciativas: **Plano de ação 2025, 2026, 2027.**

Além das atividades inseridas poderão ser adicionadas outras ao longo do projeto, decorrentes da articulação com parceiros do território.

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
BARCELOS + ATIVO	Adaptação das casas para a velhice: Segurança e Conforto	Realizar três sessões no âmbito da atividade, cujo objetivo é informar e sensibilizar as pessoas idosas, família e comunidade, para a importância de adaptar as casas para a velhice, e dessa forma promover a segurança e o conforto a longo prazo. 1.1 Sessão 1: “Adaptação dos espaços habitacionais” - Realizar uma palestra com especialistas em arquitetura que informem e orientem sobre como adaptar as casas para a velhice. 1.2 Sessão 2: “Demonstração de equipamentos” - Organizar um momento prático onde as pessoas aprendam sobre as diferentes opções de adaptação, como instalação de barras de apoio, rampas, portas alargadas para a passagem das cadeiras de roda, iluminação adequada, etc. 1.3 Sessão 3: “Apoios sociais” - Promover um momento informativo no âmbito dos apoios sociais e outras questões associadas à aquisição dos produtos de apoio, bem como a divulgação do enquadramento legal.	1.1. 10.09.2025 1.2. 17.09.2025 1.3. A definir	Centro Social da Paróquia de Arcozelo	1.1. Arquiteto José Pimenta Arquiteto Pedro Alves 1.2. A definir 1.3. Deco, Técnico da Segurança Social; Técnico do Município	Centro Social da Paróquia de Arcozelo geral@csp-arcozelo.pt 253822583
PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE	“Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias” - 1.ª Edição	Evento ao ar livre envolvendo maiores de 65 anos e crianças, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se que cada participante com 65+ escreva um desejo num cartão de papel e que o pendure numa árvore, de forma a que se possa criar um sistema para torná-los realidade (de outubro de 2025 a junho de 2026), sempre que possível com o apoio e envolvimento da família e amigos.	25 de julho de 2025 (sexta-feira), no período da tarde (13h30 às 17h30)	Campo 5 de outubro - Jardim Velho	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo geral@csp-arcozelo.pt 253822583

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min CSIF Rede Seis: - 15/07/2025 Salão Paroquial da Junta de Freguesia da Pousa - 17/07/2025. Junta de Freguesia de Adães -22/07/2025. Junta de Freguesia de Martim	Freguesias (CSIF's); IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experienciar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Caminhadas Amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00, de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida das pessoas mais velhas, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. Nota: caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 6 outubro de 2025, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte): - CSIF ArcosVer a 6 de outubro 2025 - CSIF Baixo Cávado a 3 de novembro de 2025 - CSIF Baixo Neiva a 2 de dezembro de 2025	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
ACADEMIA + 65	Encontro Final de Boccia Sénior 2025/2026	Jogos de Boccia Sénior no período da manhã e de convívio com um momento musical, com o objetivo de encontrar o vencedor da Liga 1 e Liga 2.	Dia 5 e 6 de junho de 2025 Horário: 9h00: início dos jogos 14h00: Convívio com a atuação do grupo “Vozes do Cávado”	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior FIT	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Diabetes em Movimento		Segunda, quarta e sexta-feira Duração da aula: 1h 30 participantes máx.	Pavilhão Municipal de Adães		Município de Barcelos marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Oficina da Criatividade	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Datas: 05/08/2025; 02/09/2025; 07/10/2025; 04/11/2025; 02/12/2025	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Marta Silva	Município de Barcelos barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Oficina do Galo de Barcelos	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu. O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Datas: 15/07/2025; 19/08/2025; 16/09/2025; 2/10/2025; 18/11/2025; 16/12/2025.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Rosália Abreu	Município de Barcelos barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360
	Oficina Despertar a Memória	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervê Freire, Município de Barcelos	Município de Barcelos barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt 913 329 360
	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Realização de 10 sessões, com 15 a 20 participantes, nas seguintes datas: 09/09/2025; 23/09/2025; 23/10/2025	Freguesias; Instituições; GOI	Graça Correia, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmica de grupo que promove a interação social e previne o declínio cognitivo. Através de um jogo as pessoas mais velhas são convidadas a resolver problemas, fortalecendo funções como a memória, a atenção e o raciocínio, partilhar experiências pessoais promovendo um maior sentimento de pertença e valorização pessoal.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Lillian Araújo Município de Barcelos	Município de Barcelos lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Guia básico de Cibersegurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Graça Correia, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
WORKSHOP LITERACIA +65	Saúde Digital: informações de saúde (Receitas, Teleconsulta, etc.) no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	A partir de julho de 2025 (segunda a sexta-feira - 14h30/16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, Uniões de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem: -Sessões de Capacitação e Empowerment, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis; -Sessões de Entreeajuda e Apoio Emocional, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do <i>burnout</i>; -Sessões de Bem-Estar, com práticas de relaxamento, interioridade e <i>mindfulness</i>, que permitem aos cuidadores recentrar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios. Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.	Periodicidade de cada sessão: Trimestral A começar em outubro de 2025 Na primeira semana de cada mês 6 de outubro de 2025 3 de novembro 2 de dezembro	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
EQUIPA CUIDIN	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança. Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares: • Voluntariado de Continuidade, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável; • Voluntariado de Emergência – Task-Force, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador. Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário Rede de Parceiros Local	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIADO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente A começar em julho Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO e Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
TELEASSISTÊNCIA	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Graça Correia, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	Cruz Vermelha Portuguesa ta.fcorreia@cruzvermelha.org Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos
CARTÃO BARCELOS 65+	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos 253 809 600 Ext: 4710
COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA	Ações de Sensibilização “Prevenção e Proteção da Pessoa Mais Velha”	Uma resposta integrada aos desafios enfrentados pela população mais velha do município, considerando fatores como o isolamento social, violência contra as pessoas mais velhas, carência económica e dificuldades no acesso a serviços. Esta comissão pretende unir esforços entre o Município de Barcelos e as instituições locais para assegurar os direitos das pessoas mais velhas e promover o seu bem-estar.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos 253 809 600 Ext: 4710

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDA
EU E A MINHA REFORMA	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.			Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

Envelhecimento Ativo e Saudável

Barcelos



NORTE2030
Programa Regional do Norte



Cofinanciado pela
União Europeia



Informações:
ativoesaudavel@cm-barcelos.pt

Obrigada!



BARCELOS
MUNICÍPIO



**Cruz Vermelha
Portuguesa**

