

**Plano estratégico para o  
Envelhecimento ativo e sustentável do Município de  
Vila Nova Famalicão  
2021-2025**

O território do Município de Vila Nova Famalicão tem vindo a ser marcado por um envelhecimento gradual da sua população, confirmando uma tendência demográfica a nível nacional e europeu.

Esta realidade irá refletir-se num aumento acentuado das necessidades relativas a cuidados básicos, autonomia e saúde. Porém, as características sociodemográficas e sociológicas da população com mais de 65 anos irão alterar-se ao longo deste período, esperam-se pessoas mais escolarizadas; mais conscientes da necessidade de incorporar hábitos saudáveis nos seus estilos de vida; mais intervenientes nas estruturas de participação associativa e cívica, politicamente mais exigentes quanto à transparência e racionalidade das decisões relativas ao bem público. Esta evolução cria desafios novos, como também a alteração das conceções sobre a população sénior. Os idosos são beneficiários de apoios e serviços sociais, mas também cidadãos ativos, um recurso da comunidade e protagonistas das políticas que lhe são dirigidas.

Este Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável do Município de Famalicão decorre da necessidade de promover grupos de trabalho com recurso a equipas multidisciplinares de forma a combater possíveis discrepâncias existentes no concelho com o contributo de um conjunto diversificado de parceiros e agentes sociais.

Os parceiros são participantes ativos desde o primeiro momento na definição dos objetivos do Plano de ação, assim como das iniciativas estratégicas e metas que lhe darão resposta. A elaboração do Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável Município de Famalicão deve ainda contar com um processo participativo da comunidade e dos seus seniores em particular.

Responder à questão 'O que é preciso no Município de Famalicão para eu viver bem em Famalicão?'

O envelhecimento é um assunto de todos. A comunidade deve ser o lugar central das políticas para o envelhecimento, estas devem promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.



As políticas locais para o envelhecimento devem:

- ✚ Reconhecer que as pessoas mais velhas representam um leque alargado de capacidades e recursos.
- ✚ Serem tidas em conta as especificidades e vivências de mulheres e homens e as especificidades das comunidades onde residem.
- ✚ Serem sustentadas por medidas transversais às diferentes gerações. ✚ Ter uma ação atenta ao diagnóstico social.

Para a execução dos princípios acima definidos, os parceiros devem refletir e firmar um Pacto Local para o Envelhecimento Sustentável de Vila Nova Famalicão comprometendo-se a:

- ✚ Cooperar na construção do Plano Estratégico para o envelhecimento Sustentável do município de Vila Nova Famalicão, traduzindo essa colaboração numa representação ativa e empenhada nos momentos e atividades a realizar e nas decisões conjuntas a tomar;
- ✚ Participar na implementação das políticas para o envelhecimento do concelho de Famalicão no quadro da missão, objetivos e atividades que lhes são próprios;
- ✚ Desenvolver todos os esforços para integrar nos respetivos instrumentos de gestão os contributos específicos assumidos no âmbito do Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável;
- ✚ Promover a inovação e desenvolvimento das suas práticas, nomeadamente no desenho e implementação de novos serviços e programas, novas parcerias e

novos modelos de funcionamento, com vista a assegurar a qualidade e sustentabilidade das respostas;

-  Contribuir na seriação e divulgação de boas práticas, designadamente através da participação em iniciativas de reflexão e divulgação;
-  Participar em iniciativas que visem influenciar o desenvolvimento de novas políticas locais no âmbito do Envelhecimento ativo e saudável.

O reconhecimento da importância da economia social no apoio e criação de associações e academias que visem as novas necessidades dos seniores bem como implementar e fomentar o capital humano e identidade social nas diferentes comunidades do concelho.

A quando da conclusão e implementação do plano, devem ser constituídos grupos de trabalho pelos parceiros para o acompanhamento e monitorização de cada eixo de intervenção.

Cabe a cada estrutura dar parecer sobre os relatórios de monitorização e avaliação, analisar os fatores facilitadores e inibidores colocados à implementação do Plano cooperando para a melhoria da qualidade das respostas.

Apresentadas 12 propostas orientadoras no quadro anexo. Para o Pacto Local para o Envelhecimento Sustentável de Vila Nova Famalicão.

Plano estratégico para o envelhecimento ativo e sustentável do Município vila nova Famalicão

2022-2025

<p>Até dez de 2025 Concertação da intervenção do plano de ação de partilha e de rentabilização de recursos.</p>	<p>01/01/2022 a 31/12/2025</p>	<p>Comunicação e Marketing</p>	<p>Grupo intervenção dos idosos</p>	<p>1. Apresentar a Agenda Recreativa e de lazer Sénior do município  2- Apresentação pública do projeto das academias Seniores com no parque da Devesa com a conclusão da manta dos afetos do município. (Dia internacional da Pessoa Idosa)</p>	<p>Parceiros(as) Município Famalicão</p>	<p>% execução das atividades</p>	<p>100%</p>
<p>Até dez de 2025 Concertação da intervenção do plano de ação de partilha e de rentabilização de recursos.</p>	<p>01/01/2022 a 31/12/2025</p>	<p>Comunicação e Marketing</p>	<p>Grupo intervenção dos idosos</p>	<p>3- Conceber um grupo Marketing com o propósito de: 4- Criar um plano de comunicação do grupo intervenção dos idosos;</p>	<p>Parceiros(as) Município Famalicão</p>	<p>N.º de publicações efetuadas</p>	<p>100%</p>
<p>Até dez</p>		<p>Microgrup</p>		<p>4- Promover ações de sensibilização sobre a temática "envelhecer bem em Famalicão" 5 - Realiz</p>	<p>Parceiros(as)</p>	<p>N.º de sessões de sensibili</p>	<p>izessoes</p>

<p>de 2025 Concertação da intervenção do plano de ação de partilha e rentabilização de recursos.</p>	<p>01/01/2022 a 31/12/2025</p>	<p>o trabalho para prevenção da violência nos seniores</p>	<p>Grupo intervenção dos idosos</p>	<p>a r c a m p a n h a s d e c o n s c i e n c i a l i z a ç ã o " o Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a pessoa idosa. 6-Avançar com a distribuição de autocolantes com contactos telefónicos chave, dos seniores do concelho. Avançar com o projeto VOZ AMIGA 7-Aprofundar e diversificar a oferta de iniciativas de aprendizagem local ao longo da vida, de natureza formal, não formal e informal, dedicadas à valorização das experiências adquiridas. 8- Candidatura a Cidade Amigas das Pessoas Idosas. 9- Candidatura Selo Comunidades Pro-Envelhecimento 2022-2024</p>	<p>Comunicação Social</p>	<p>zação realizadas N.º de publicações efetua das</p>	<p>100%</p>
<p>2025 Concertação da intervenção do plano de partilha e rentabilização de recursos.</p>	<p>01/01/2022 a 31/12/2025</p>	<p>Reuniões de trabalho para a organização do plano de ação, partilha de experiências e conhecimentos</p>	<p>Grupo intervenção dos idosos</p>	<p>10-Reforçar sinergias de forma a facilitar o acesso às respostas pelos seniores. 11- Rentabilização de locais de atendimento/informação para os seniores nas freguesias em associações ou outros espaços existentes. 12-Fomentar a sensibilização/estimulação do voluntariado</p>	<p>Parceiros(as) Município Famalicão</p>	<p>N.º de</p>	<p>12 sessões 100%</p>

		sénior na comunidade através da rede proximidade e da descentralização	reunio es	
--	--	---	--------------	--

			<p>13-Incentivar a ocupação de tempos livres em áreas artísticas, culturais e desportivas que preferencialmente conjuguem as dimensões familiar, comunitária e institucional.</p> <p><sup>11</sup>- Apoiar com a colaboração dos seniores a melhoria da imagem social do concelho Famalicão e na promoção da sua herança histórica e identidade cultural.</p> <p><sup>12</sup>- Implementação do Fórum Municipal Sénior onde serão homenageadas idosas que contribuíram de forma altruísta para a sua comunidade.</p>		
--	--	--	---	--	--



## PLANO DE AÇÃO DE ENVELHECIMENTO ATIVO

Ano de 2022

Programa Mais e Melhores Anos (para a Qualidade de Vida Sénior)

O Programa "Mais e Melhores Anos" proporciona a prática de exercício físico e atividades desportivas de forma regular a dois grupos específicos da população, a pessoa idosa e a pessoa com deficiência. A intervenção é orientada por técnicos especializados, com disciplinas e atividades direcionadas para cada público-alvo.

Os alunos do programa "Mais e Melhores Anos" no momento da sua adesão, são submetidos a uma caracterização que os classifica quanto ao seu estado de saúde. Nesse momento é-lhes indicado o Tipo de Intervenção que devem fazer: Desportiva ou Terapêutica. De seguida são colocados numa área de intervenção consoante a sua patologia mais predominante e os técnicos do município prescrevem o tipo de treino mais adequado e de acordo com as recomendações da OMS.

Todos os alunos passam por este processo e ao longo do ano são também submetidos a dois momentos de avaliações físicas. Estas avaliações são supervisionadas pela Universidade do Porto (FADEUP) que tem como missão fazer o tratamento dos dados recolhidos, de uma amostra de 2312 alunos seniores.

### Desporto Sénior - 4353 utentes

programa que pretende promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, através da prática da atividade física, criando hábitos de vida saudáveis e facilitando a existência de contextos sociais positivos. O desporto sénior abrange um conjunto multifacetado de atividades físicas, simultaneamente aquáticas e terrestres, tais como: ginástica aquática, hidrogenástica, boccia, pilates, yoga, dança de Salão, defesa pessoal, ginástica funcional, motricidade e stretching,



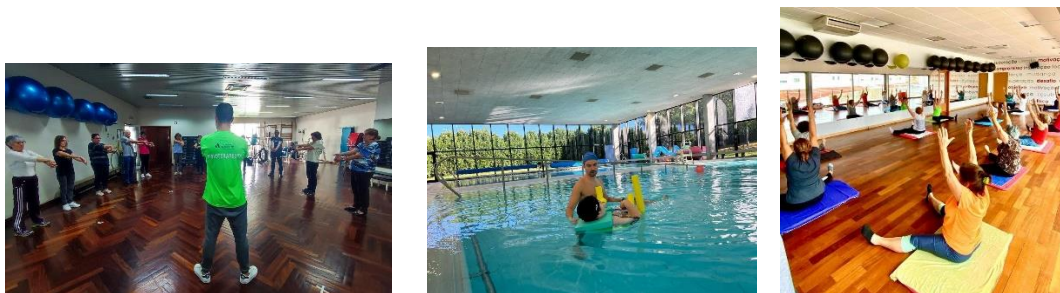
### Desporto Adaptado - 218 utentes

visa proporcionar o acesso de todas as pessoas com deficiência ou com necessidades educativas especiais, que frequentam as instituições e/ou escolas de apoio à deficiência, a formação e a prática desportiva adaptada nas disciplinas: boccia, natação, adaptação ao meio aquático, atletismo, dança, ténis e badminton. Também serão organizados os campeonatos concelhios de boccia, atletismo, natação, dança, ténis e badminton.



### Desporto Reabilitação – 450 utentes

engloba a organização de atividades de exercício físico direcionado a populações especiais. Assim, será prosseguida a intervenção terapêutica com vista a melhorar e proporcionar melhores condições de vida aos nossos seniores e indivíduos portadores de deficiência. Prevenindo, reabilitando e reeducando indivíduos que sofreram algum tipo de patologia neurológica, músculo-esquelética, cardíaca ou oncológica.



### Programa “Move-te” – 1100 Participantes

consiste na promoção territorialmente descentralizada de atividades desportivas, gratuitas, ao ar livre e para todas as idades, sendo o resultado da parceria entre o Município, as Freguesias, ginásios e outras entidades desportivas do concelho.



### Escola Municipal de Natação - 4150 utentes

Promoção da natação e das demais atividades aquáticas, para todas as faixas etárias, que promoverão um amplo conjunto de atividades no âmbito da aprendizagem, do aperfeiçoamento e do desenvolvimento das atividades aquáticas: nomeadamente as seguintes: natação para bebés, natação pura, hidroginástica, hidroterapia, ginástica aquática, water cross e deep water.



### Programa "Famalicão em Forma" - 200 utentes

visa a promoção da prática da marcha e da corrida, para todas as pessoas a partir dos 16 anos, com uma forte preocupação na promoção e na generalização da atividade física. Está sediado em Famalicão no Parque da Devesa, tendo polos em Joane, Oliveira São Mateus e Ribeirão.



### Famalicão Trilhos - 1500 participantes

O Famalicão Trilhos é um programa municipal que visa a promoção da atividade física no âmbito do pedestrianismo. Neste programa estão englobados vários projetos municipais tais como: a Rede

de Percursos Pedestres, as Caminhadas Concelhias, Caminhos de Santiago de Santiago e Anda Famalicão.

A Rede Percursos Pedestres de Vila Nova de Famalicão disponibiliza quatro percursos com um total de 65,3 quilómetros, envolvidos pela paisagem do verde Minho, pela frescura das zonas ribeirinhas, pelo sussurrar dos animais e pelo encanto do património das aldeias e freguesias de Famalicão.



## Projeto "FazRefaz"

Projeto "FazRefaz" é um projeto Social, que consiste no reaproveitamento e reinvenção de materiais, essencialmente da área têxtil, com matérias primas usadas pelo setor, dando uma nova utilidade às mesmas. Pretende a promoção da economia ambiental, da economia circular e da sustentabilidade, visando também a promoção e incentivo à participação social ativa, conduzindo mesmo à reintegração social em determinadas situações.

É desenvolvido, dinamizado e coordenado pela Divisão Municipal de Solidariedade Social e conta com a colaboração da Associação de Moradores de Lousado para a gestão económica e financeira e consiste na confeção e comercialização de sacos de tecido, com recursos a materiais de desperdício de produção industrial.

O projeto pretende expandir a sua ação criando vários pontos de venda e participação em feiras e mercados para a comercialização dos produtos confeccionados; Publicitar o projeto com vista à angariação de novos contributos/patrocínios que possam vir a enriquecer o projeto.

População-alvo: Intergeracional.

Evidências:

<https://www.famalicao.pt/arvore-de-natal-da-praca-preenchida-com-afeto-senior&mop=1818>

*Ação “Árvore de Natal da Praça” preenchida com afeto sénior*

30-11-2022

É uma árvore de Natal muito especial a que dá ambiente natalício à Praça - Mercado Municipal de Famalicão. O trabalho manual dos seniores associados aos projetos ‘Faz - Refaz’ e Academias Sénior empresta valor emotivo à decoração, refletindo o afeto das dezenas de cidadãos que participaram na confeção das botas de Natal que a enfeitam. As botas foram elaboradas com recurso ao reaproveitamento de materiais.

O momento foi animado pela ARRA - Associação Reformados de Riba de Ave, pela Tuna Novo Rumo - Associação de Professores de V. N. de Famalicão e pelos alunos do curso de Desporto e Geriatria da Didáxis - Cooperativa de Ensino de Riba de Ave.

Refira-se que o projeto ‘FazRefaz’ e o programa de dinamização de Academias Seniores em Famalicão visam a melhoria da qualidade de vida da população sénior famalicense, através de práticas de aprendizagem e de sociabilização.

Comissão Municipal de Proteção e Acompanhamento de Pessoas Idosas

A Comissão Municipal de Proteção da Pessoa Idosa é constituída por uma equipa de trabalho multidisciplinar, que procede à identificação, avaliação, encaminhamento e resolução de situações em que se coloquem em causa a segurança, saúde, higiene e dignidade das pessoas idosas.

Destina-se a apoiar pessoas idosas que sejam residentes na área do concelho, com mais de 65 anos de idade, e que se encontrem em situação de risco ou de perigo.

Objetivos:

- Proporcionar uma melhoria na qualidade de vida dos idosos;
- Promover os direitos dos idosos;
- Prevenir ou responder a situações suscetíveis de afetar a segurança, saúde ou bem-estar dos idosos;
- Combater a exclusão social na população idosa;

- Manter o idoso na sua habitação e meio natural, em segurança;
- Diagnosticar as necessidades e os recursos existentes;
- Sensibilizar a comunidade local e redes de vizinhança para a necessidade de proteção dos idosos;
- Sensibilizar a população em geral e famílias em particular, para o envelhecimento com qualidade e direitos dos idosos;
- Desenvolver ações de prevenção e de remoção de dificuldades sociais e económicas dos idosos, contribuindo para a sua segurança e bem-estar;
- Responsabilizar os núcleos familiares pelos seus ascendentes;
- Criar condições que favoreçam as relações com outros idosos, com a família e a comunidade, potenciando a rede primária de suporte;
- Articular com outras parcerias já existentes;
- Colaborar em ações complementares de acompanhamento de casos;
- Promover a institucionalização dos idosos sempre que seja essa a única medida capaz de promover e proteger a pessoa.
- Desenvolver ações conducentes á proteção de idosos alvo de negligência, maus-tratos e cuja situação apresente uma ameaça ao seu bem-estar e segurança.

#### **Entidades sinalizadoras:**

Comunidade

PSP

IPSS

GNR

\_ As sinalizações têm sido feitas por email e por contacto telefónico para a linha telefónica da Comissão.

#### **Problemáticas Associadas:**

Isolamento/abandono;

Maus-tratos;

Violência Económica.

Passe Sénior

O Serviço "PASSE SÉNIOR", promovido pelo Município de Vila Nova de Famalicão, consiste na disponibilização de um passe de rede de cariz social, destinado aos cidadãos com 65 anos de idade ou superior, bem como aos cidadãos reformados, residentes no concelho de Vila Nova de Famalicão.

#### **Utilização**



Os detentores do PASSE SÉNIOR poderão viajar em todas as linhas dentro da área do município de Vila Nova de Famalicão, sem qualquer limite de viagens e horários.

Academias Seniores

O projeto das Academias Seniores pretende promover a criação de uma rede municipal de academias seniores, em cooperação com os diversos agentes do território, de modo a valorizar o acesso da população sénior a atividades regulares que proporcionem um envelhecimento ativo e saudável, a formação ao longo da vida, a inclusão social, a participação cívica e a prevenção do isolamento.

A sua meta passa por Trabalhar o envelhecimento ativo e saudável; Fomentar a participação cívica dos seniores na sua comunidade, através da manta dos Afetos, representativa do tecido associativo e comunitário.

<https://www.famalicao.pt/academias-seniores>

Links de notícias sobre as Academias Séniores

Apresentação da manta de Nine:

[https://cidadehoje.sapo.pt/famalicao-academia-senior-de-nine-apresenta-a-sua-manta-de-afetos/?feed\\_id=143080&\\_unique\\_id=6453844326fc9&fbclid=IwAR3cj4e8oAZPxwnRY3AeliryJp65Fth0lpy10M9PIELbqJDmICmpHXhbdAk](https://cidadehoje.sapo.pt/famalicao-academia-senior-de-nine-apresenta-a-sua-manta-de-afetos/?feed_id=143080&_unique_id=6453844326fc9&fbclid=IwAR3cj4e8oAZPxwnRY3AeliryJp65Fth0lpy10M9PIELbqJDmICmpHXhbdAk)

Atuação da Incognituna:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid0ugr5YJ3JeGprbQM6Evfnr3WyrucirhyCYg9RbnZVdtEDzLbBg1oRfmY1vUKC3RoWl&id=100075866269546](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0ugr5YJ3JeGprbQM6Evfnr3WyrucirhyCYg9RbnZVdtEDzLbBg1oRfmY1vUKC3RoWl&id=100075866269546)

Onze Instituições exibem a sua Manta dos Afetos:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid0BbEgBFRy5i7s9TMi2Tyagwp35n9krjgwGSfIPDiFmcsWlUxEoizSchBoehdwAVzwl&id=100000969478657](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0BbEgBFRy5i7s9TMi2Tyagwp35n9krjgwGSfIPDiFmcsWlUxEoizSchBoehdwAVzwl&id=100000969478657)

Academia Sénior de Nine coloca o nariz vermelho em nome da solidariedade:

[https://cidadehoje.sapo.pt/famalicao-academia-senior-de-nine-coloca-o-nariz-vermelho-em-nome-da-solidariedade/?feed\\_id=130646&\\_unique\\_id=63f7b5515c8dc&fbclid=IwAR30qnSnhVhiMD9erzIOknJ4sw29Zj-NA7M8J2isbfd0rJARUzxrQ3GDZRs](https://cidadehoje.sapo.pt/famalicao-academia-senior-de-nine-coloca-o-nariz-vermelho-em-nome-da-solidariedade/?feed_id=130646&_unique_id=63f7b5515c8dc&fbclid=IwAR30qnSnhVhiMD9erzIOknJ4sw29Zj-NA7M8J2isbfd0rJARUzxrQ3GDZRs)

Apresentação da manta de Castelões:

<https://famatv.pt/famalicao/05/04/famalicao-freguesia-de-casteloes-apresenta-manta-dos-afetos-esta-quinta-feira/>

Apresentação da manta de Brufe:

<https://famatv.pt/famalicao/04/29/famalicao-manta-dos-afetos-de-brufe-e-apresentada-a-6-de-maio/>

Apresentação da manta de Oliveira Santa Maria para a festa da flor:

## Centro de Convívio da 3ª Idade

O Centro de Convívio é uma resposta social do Município de Vila Nova de Famalicão, localizada no centro de Famalicão, que visa proporcionar aos seniores do concelho um local de encontro e confraternização, com atividades sociorecreativas e culturais, organizadas para a participação ativa dos frequentadores.

A frequência é livre e gratuita e destina-se a todos os seniores do concelho.

De acordo com o Guia Prático dos Apoios Sociais para pessoas idosas, do Instituto de Segurança Social, o Centro de Convívio tem por objetivos:

- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Incentivar a participação e incluir as pessoas idosas na vida social local;
- Promover as relações pessoais e intergeracionais;
- Evitar ou adiar, ao máximo, o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida

Ser idoso não implica ficar fechado em casa, isolado da comunidade, sem apoio e convívio saudável. Por isso, o objetivo primordial do Centro de Convívio é o reforço das relações interpessoais entre os seus utilizadores, constituindo um espaço privilegiado para o convívio, para a troca de experiências de vida, para a aprendizagem e o ensino de todos e de cada um.

É importante que os utentes façam o que gostam e o que os deixa felizes, sentindo que estão entre pessoas que os aceitam tal como são, após as longas e, por vezes duras, vidas de trabalho.

Todas as atividades a desenvolver pelo Centro de Convívio são programadas segundo os interesses dos frequentadores e a capacidade da sua realização, mas também tendo em conta a oferta que existe no concelho (e, por vezes, não só) que lhes possa suscitar interesse. Mesmo assim, pode aparecer outras atividades e parcerias não contempladas, mas sempre que possível, são integradas no Plano de Atividades Interno à medida que surjam.

As atividades a desenvolver num Centro de Convívio devem ter em conta várias vertentes, nomeadamente:

- Promoção da saúde
- Estimulação cognitiva
- Atividades ocupacionais
- Lazer
- Atendimento psicossocial

No seu quotidiano, os frequentadores do Centro de Convívio, pelo gosto próprio de cada um, desenvolvem atividades ocupacionais; convívio; estimulação cognitiva (jogos, leitura, televisão...) podendo desfrutar do serviço de bar existente e, claro, atendimento/acompanhamento psicossocial e afetivo.

Relativamente à promoção da saúde, sempre que possível ou solicitado, há monitorização e registo das tensões arteriais no espaço do Centro de Convívio.

A oferta de atividades físicas é proporcionada pelo Município através do projeto "Mais e Melhores Anos", com acesso a aulas de hidroginástica, ginástica, yoga, pilates, zumba, dança... e, onde, grande parte dos frequentadores do Centro de Convívio está inserido.

O Plano Anual de Atividades interno tem em conta as atividades da iniciativa do Município em conjunto com os restantes Centros Sociais do concelho, assim como atividades culturais e recreativas desenvolvidas pelos diversos departamentos do Município, nomeadamente, Biblioteca Municipal, Casa das Artes, Rede de Museus... entre outras instituições e oportunidades de que se tem conhecimento.

n.º de participantes: média diária de 24 utentes (os participantes não são diariamente os mesmos, o centro de convívio funciona em regime livre).

Rede Social

A Rede Social funciona em pleno em todas as freguesias do concelho e integra cerca de duas centenas de parceiros, numa congregação de esforços exemplar, que tem como objetivos a erradicação da pobreza e da exclusão social e o planeamento estratégico e solidário de Famalicão. É um trabalho que envolve as várias instituições de Solidariedade Social do concelho a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia, a Administração Central, as empresas e todos os cidadãos da comunidade.

Ações desenvolvidas:

CSIF VALE DO ESTE: "Open Day" - Saúde Mental, envolvendo os seniores, cuidadores, instituições e parceiros locais, com objetivo de sensibilizar a comunidade para esta problemática, abordar e desmistificar conceitos, promover o relacionamento interpessoal, aumentar a autoestima, criar estilos de vida saudáveis, motivar a importância do exercício dos idosos.

CSIF GCOL: "Caminhada das Minas", envolvendo os seniores, adultos, jovens, crianças e parceiros locais, pretendendo promover e dar a conhecer o património geológico, mineiro e arqueológico deste território e descobrir as histórias, maravilhas naturais, vivência das povoações antigas e vestígios nesta CSIF.

CSIF ALLS: "6.ª Caminhada do Outono", promover a solidariedade e o exercício físico simples e completo, combate o sedentarismo, promove o contacto com a natureza e com pessoas, eleva a competência cardiovascular e ajuda a prevenir várias doenças, envolvendo toda a comunidade.

CSIF AU, CSIF ALLS, CSIF GCOL, CSIF VALE DO ESTE, CSIF COORP - "Comunidades (En) Coro: Coros orientados por pessoas das várias faixas etárias, do próprio território, das diversas freguesias que foram desafiadas a cantar e tocar trazendo magia e fantasia à cidade de Famalicão. Uniram várias vozes e cantaram, músicas de Natal, momentos carregados de união, convívio, simbolismo e emoção, que imbuídas do verdadeiro espírito comunitário, participaram na festa.

CSIF COORP - "Cantar os Reis" é uma tradição muito antiga, com significados diferentes para as várias gerações. Transmitindo dos mais velhos aos mais novos o valor e também a beleza desta tradição, não existe nada para ensinar só para ouvir o que os mais velhos têm para dizer e para nos cantar e tocar.

### Programa "Cuidar Maior"

Programa "Cuidar Maior" - o Município de Vila Nova de Famalicão é investidor social

O Cuidar Maior, do Centro Social e Paroquial de Requião, constitui-se como um programa de resposta social inovadora, com perspetiva de criar uma rede de apoio ativa junto de todos os Cuidadores Informais e Formais existentes no concelho.

O Cuidar Maior é um programa de intervenção individualizada, personalizada na prevenção e intervenção precoce no combate ao burnout dos Cuidadores Informais. A sua metodologia de coconstrução com os cuidadores informais baseia-se no Apoio Psicoeducativo; na Consultoria Familiar; no acompanhamento pela APP Cuidadores. As ações do Cuidar Maior, tem potencial de influenciar positivamente a qualidade de vida dos cuidadores e famílias, de forma a criar estratégias de gestão das emoções/stress; diminuição de sintomas de depressão; aumentar as competências e informação do cuidador na capacidade de cuidar; substituir o cuidador em momentos da sua vida. O programa Cuidar Maior apresenta-se convergente com o domínio das políticas sociais, com os objetivos da Rede Social, no que concerne a uma maior eficácia e cobertura de respostas sociais ao nível local e quanto ao desenvolvimento social do concelho.

A implementação do projeto assenta numa dinâmica territorial criada com os parceiros que compõem as CSIF, destacando a articulação com os/as Presidentes de Junta de Freguesia, no encaminhamento de respostas a outras entidades para solução de problemas sociais.

O programa Cuidar Maior conta com uma equipa multidisciplinar, mobiliza recursos internos e parcerias, resolvendo um problema social dos cuidadores informais de Vila Nova de Famalicão. O projeto Cuidar Maior é inovador na sua metodologia de intervenção, assenta em:

- ações de prevenção do Burnout do Cuidador, pelas ações Psicoeducativa de Intervenção Psicológica adaptado e individualizado, por forma a atuar com eficácia preventiva nos primeiros sinais da etapa de Burnout;
- ações de consultoria familiar que ajustam as condições físicas e logísticas, mediação familiar e

apoio administrativo (capacitação e literacia de gestão financeira para cuidadores);

- tecnologia informática “APP Cuidadores”, que permite um acompanhamento 24 horas, com registo de necessidades específicos na área da saúde, formação e capacitação, registo de acompanhamento das atividades efetuadas com o Cuidador, pedidos de assistência individualizados no domicílio, estratégias para o seu bem-estar biopsicossocial e facilitar os canais de comunicação entre equipas e cuidadores.

Resultados:

- 272 cuidadores informais sinalizados, orientados, capacitados e formados.

Voluntariado - Projeto “Palavras e Afetos”

O Voluntariado desenvolve um conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção, de serviço dos indivíduos, famílias e comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos, por entidades públicas ou privadas.

O Banco Municipal de Voluntariado de Vila Nova de Famalicão está ao serviço da comunidade para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das populações, dando oportunidade aos cidadãos exercer o voluntariado.

O projeto Municipal de Voluntariado “Palavras e Afetos” tem por missão fomentar práticas de voluntariado, que visam a melhoria da qualidade de vida da população com 35 ou mais anos, que vive em situação de isolamento social.

Os voluntários colaboram no acompanhamento de adultos e/ou idosos em atividades dentro e fora de casa, em atividades de socialização, na promoção da saúde, e na ajuda doméstica.

<https://www.famalicao.pt/palavras-e-afetos>