



## Programa Sênior Ativo 2018

### **Descrição**

Estruturado numa base anual de participantes, em articulação com a Junta de Freguesia e com outras instituições da cidade, o programa Sênior Ativo visa promover o envelhecimento ativo dos idosos sanjoanenses. O programa terá uma orientação para atividades desportivas tais como caminhadas, em articulação com atividades propostas por outras entidades do concelho e dirigidas a esta faixa da população, e uma forte orientação para atividades culturais, incluindo, quanto a estas últimas, nomeadamente, acesso a espetáculos nos Paços da Cultura e na Casa da Criatividade, visitas ao Museu de Chapelaria, ao Museu do Calçado e ao Núcleo de Arte da Oliva, idas ao cinema, bem como visitas ao percurso do Turismo Industrial de S. João da Madeira.

### **Entidades Promotoras**

Câmara Municipal de S. João da Madeira e Junta de Freguesia de S. João da Madeira

### **Entidade Parceira Formal**

Habitar S. João

### **Entidades Parceiras a Convidar**

Todas as entidades, instituições e organizações do concelho, que representam ou trabalham com idosos.

### **Público alvo**

População Sênior residente em S. João da Madeira

### **Âmbito territorial**

S. João da Madeira

## Calendarização

**Janeiro** – dia 20 – 15:00 - Visita ao Museu de Chapelaria;

**Fevereiro** - dias 12 e 14 – Aulas de Iniciação à Comunicação nas Redes Sociais, a realizar no Espaço Mourisca.

**Março** – dia 2 – 15:30 – Visita a uma Exposição de Arte no Núcleo de Arte da Oliva;

- dia 6 – 17:00 – Visita à exposição do museu ambulante e realização de uma oficina sobre fotografia;

- dia 9 – 22:00 – Noite de Fados com Aldina Duarte na Casa da Criatividade (iniciativa limitada a 50 pessoas com vulnerabilidade social);

- dia 26 – 14:30 – Visita a uma das fábricas do Roteiro do Turismo Industrial de S. João da Madeira.

**Abril** – dia 10 - 15:30- Visita ao Museu do Calçado;

- Festa da Primavera – Exposição de trabalhos desenvolvidos pelo Clube de Tricôt do Orreiro, em espaço ainda a designar;

**Mai** – dia 5 - Ida ao Festival de Teatro - Espetáculo de Teatro na Casa da Criatividade - XII Edição do Festival de Teatro de S. João da Madeira (iniciativa limitada a 50 pessoas com vulnerabilidade social);

- Dia 16 - Visita a uma das fábricas do Roteiro do Turismo Industrial de S. João da Madeira;

- Caminhar Sénior Ativo – caminhadas a realizar a partir de um Bairro, Parque do Rio Ul, Parque de N.ª Senhora dos Milagres ou outro ponto de partida, com o objetivo de sensibilizar a população sénior para a prática de hábitos de vida saudáveis;

- Visita guiada às Termas das Caldas de S. Jorge – em data a agendar com a Junta de Freguesia.

**Junho** – dia 12 - Passeio dos Idosos Sanjoanenses - promovido pela Junta de Freguesia de S. João da Madeira;

- Comemoração do Dia Mundial do Tricôt, no Espaço Fantasia do Orreiro;

- Caminhar Sénior Ativo - caminhadas a realizar a partir de um Bairro, Parque do Rio Ul, Parque de Nossa Senhora dos Milagres ou outro ponto de partida, com o objetivo de sensibilizar a população sénior para a prática de hábitos de vida saudáveis;

- dia 15 - Visita ao evento Cidade no Jardim;

- Taça de Portugal Boccia Sénior – Pavilhão das Travessas.

**Julho** - Caminhar Sénior Ativo - caminhadas a realizar a partir de um Bairro, Parque do Rio Ul, Parque de N.ª Senhora dos Milagres ou outro ponto de partida, com o objetivo de sensibilizar a população sénior para a prática de hábitos de vida saudáveis;

- "Vamos à praia" - atividade promovida pela Junta de Freguesia de S. João da Madeira, todas as quartas-feiras do mês;

- Hat Weekend –Visita a uma das iniciativas promovidas pelo Turismo Industrial em parceria com o Município;

- dia 26 - Dia Metropolitano dos Avós, em local ainda por designar pela AMP.

**Agosto** - "Vamos à praia" - actividade promovida pela Junta de Freguesia de S. João da Madeira, todas as quartas-feiras, de duas em duas semanas;

**Setembro** – Passeio Sénior – S. Tiago de Compostela;

- dia 8 - Peça de Revista na Casa da Criatividade (a confirmar)

- Visita à Exposição do XI Encontro de Ilustração, na Torre da Oliva;

- dia 30 - Concerto da Tuna dos Voluntários nos Paços da Cultura.

**Outubro** – Cinesénior – sessões de cinema na Biblioteca de Fundo de Vila, em dia e hora a definir;

- Dia 16 - Visita à Exposição a decorrer no Núcleo de Arte da Oliva.

**Novembro** – dia 7 - Visita ao Museu de Chapelaria;

-Iniciação à Comunicação nas Redes Sociais a realizar no Espaço Mourisca e no Espaço Fantasia;

- dia 19 – Atividade “Vamos fazer uma sopa”, na Horta Comunitária da Junta de Freguesia;

- Participação na Semana da Ilustração com uma visita à Exposição.

**Dezembro** - Cinesénior – sessões de cinema na Biblioteca de Fundo de Vila, em dia e hora a definir;

- Atividade “O Bairro como espaço de exposição”: ornamentação de natal no Bairro do Orreiro, Fundo de Vila e Mourisca.

E ainda:

Passeios Culturais da Junta de Freguesia, uma vez por mês, de maio a novembro, sempre ao mesmo destino, durante todo o dia.