

ATIVIDADES

Combate à solidão e ao isolamento social:

- História de Vida - Recolha de Memórias
- Atividades lúdicas para a 3.ª idade
- Atividades Psicomotricionais
- Convívios e partilha em grupo
- Atividade intergeracionais

Promoção da Vida Saudável:

- Atividade física para a 3.ª idade
- Alimentação saudável para a 3.ª idade
- Acompanhamento Psicológico
- Estimulação Cognitiva



INFORMAÇÕES E CONTATOS

Município da Nazaré

Gabinete de Ação Social

Antiga Escola Primária - Bairro dos Pescadores - Rua C
2450-115 Nazaré

 969 869 344

 darvozaoidoso@cm-nazare.pt



PROJETO

dar voz ao idoso
MUNICÍPIO DA NAZARÉ

Considera-se que quanto mais “ativo” um idoso estiver, menores são as consequências do envelhecimento, ou mais tardiamente surgem maiores complicações.



Dar Voz ao Idoso no domicílio é um projeto que visa combater o isolamento social e a prevenção da

demença promovendo a saúde mental da população idosa do concelho da Nazaré. Apresenta um leque de atividades a serem desenvolvidas no domicílio,

destinadas a promover o envelhecimento ativo e a participação social e cultural do idoso.

Esta iniciativa surge como forma de auxiliar esta população, muitas vezes esquecida pela sociedade e com pouco acesso à “vida social” através de uma ajuda profissional gratuita e eficaz.

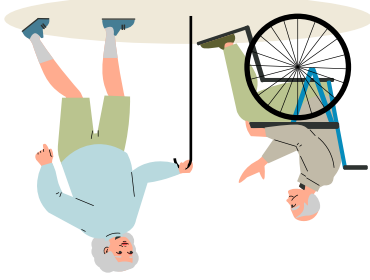
O projeto inclui várias atividades individuais e em grupo que foram estruturadas tendo em conta as características dos destinatários desta intervenção, quer a nível pessoal quer psicológico.

O PROJETO



OBJETIVO GERAL

Promoção do bem-estar biopsicossocial da população idosa (mais 65) residente no concelho da Nazaré que se encontram isolados em casa através da implementação das atividades/dinâmicas.

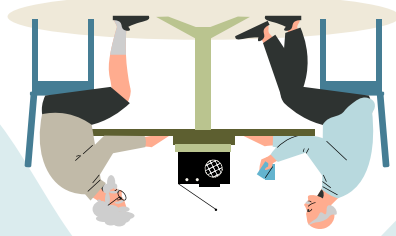


OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prevenir, retardar em alguns casos, reabilitar estados de demência;

- Promover o diagnóstico precoce da demência;
- Promover a partilha;
- Promover o convívio e a participação;
- Fornecer o desenvolvimento psico-motor;
- Aumentar a autoestima;
- Estimulação cognitiva;
- Privilegiar a intergeracionalidade;

- Fomentar uma qualidade de vida saudável através de atividades físicas e planos individuais de alimentação;
- Fortalecer e recriar redes familiares e de suporte interdisciplinar, retardando ou evitando a institucionalização.



DESTINATÁRIOS

População do concelho da Nazaré autónoma e não autónoma com ou mais de 65 anos de idade, excluindo os acamados.

População a partir dos 55 anos com índice de demência.

Numa primeira fase será realizado o diagnóstico e levantamento das necessidades individuais e elaborado um plano individual de trabalho para cada idoso, tendo em conta as suas especificidades.

