

Atividades em grupo para melhor Envelhecer acontecem na Lousã

Se tem mais de 65 anos, vive na Lousã e gostava de envelhecer de forma mais feliz, então estas atividades são para si!

Na sequência dos rastreios itinerantes “Mente sã em Corpo sã”, o projeto Rede Cuidas encontra-se já a desenvolver atividades de promoção de envelhecimento ativo em todas as freguesias do Concelho da Lousã.

A rede de parceiros deste projeto tem sido essencial não só para chegar aos seniores, e aos ativadores comunitários, mas também na cedência de espaços para a dinamização condigna das várias atividades.

Esta proximidade, tem permitido realizar os Conselhos de Ansião, uma atividade que pretende dar voz aos mais velhos no que diz respeito não só às suas necessidades, mas também em relação à forma como gostavam de poder envelhecer e como a comunidade e o concelho podem ser um meio “amigo dos seniores”, que lhes permita permanecer nas suas casas e comunidades de forma segura e feliz. Para além disto, são dinamizadas atividades semanais, com a duração de 1h30, em que a equipa do Rede Cuidas capacita, apoia e treina cada sénior a melhorar a sua qualidade de vida, o seu bem-estar e a lidar e retardar os efeitos menos positivos que se associam ao processo natural de envelhecimento.

As várias atividades desenvolvidas, direcionam-se para as necessidades das pessoas, orientadas para a preservação da memória, inclusão, vitalidade física e dos sentidos, cuidados de saúde e bem-estar, ao mesmo tempo em que se criam ou recriam redes de vizinhança, amigos e/ou conhecidos tão importantes para uma vida ativa e saudável, mas que ficaram bastante comprometidas pela pandemia.

As atividades estão abertas a novos participantes, pelo que se tem mais de 65 anos, não está a ter apoio de nenhuma instituição de apoio à 3.ª idade, e gostava de participar nestas atividades e melhorar a sua qualidade de vida, pode juntar-se a um dos grupos,

Entidade Promotora Investidores Sociais: Cofinanciado por:



contactar a equipa do REDE CUIDAS, ou uma das entidades parceiras.

Esta é uma das atividades do Projeto Rede Cuidas – Cuidados Interdisciplinares Domiciliários de Apoio ao Sênior - apoiado pela Portugal Inovação social e pelo investidor, RL10 sport, que permitiu aos seniores da Lousã, terem acesso gratuito a uma equipa multidisciplinar que permite apoiar e treinar os seniores que pretendem planear o seu envelhecimento, e fazê-lo acontecer de forma integrada e feliz, retardando, ou mesmo evitando a institucionalização.

Esta Rede Concelhia, que congrega mais de 30 entidades públicas e privadas que é dinamizada pela ADSCCL desde 2020, já chegou a mais de 350 seniores, com os quais já foi implementada a metodologia inovadora “CUIDAS” e implementado o plano de envelhecimento ativo, com atividades diversificadas e ajustadas às escolhas de cada pessoa, e no seu domicílio.

A ADSCCL - Associação de Desenvolvimento Social e Cultural dos Cinco Lugares é uma instituição particular de solidariedade social que atua no concelho da Lousã, Condeixa e Figueira da Foz, tendo desde 2012 iniciado o caminho da inclusão com projetos de inovação social para o desenvolvimento local sustentável e inclusivo. Tem em funcionamento a Rede Cuidas, a Microninho + IN - Incubadora Social e de Inovação, a Microninho ISI na Figueira da Foz e o Famílias com Afetos, na Lousã.

Rede Cuidas, uma rede de cuidados interdisciplinares domiciliários de apoio ao sênior que acredita que seniores felizes são património de comunidades vivas e sustentáveis!

Entidade Promotora

Investidores Sociais:

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Locais e horários

Capela Cabeço do Moiro	Segundas às 14h15
Pavilhão Gimnodesportivo de Serpins	Terças às 14h15
Antiga EB1 de Prilhão	Terças e sextas às 15h30
Junta de Freguesia de Casal de Ermio	Quartas às 14h15
Eira do Boque	Quartas às 15h30
Junta de Freguesia das Gândaras	Quintas às 14h15
ADSCCL – Antiga Escola Conde Ferreira	Quintas às 14h15

E-mail: redecuidas@adsccl.pt

Website: <https://adsccl.pt/redecuidas/>

FB: <https://www.facebook.com/redecuidas>

Contactos: 239971196 / 910 914 734