

EM EIRAS, NA MELHOR IDADE! VIVER ATIVO, VIVER MELHOR!

PROJETO DESENVOLVIDO POR:

- Patrícia Fernandes
- Carolina Eloy
- Pedro Fernandes
- Carolina Lucas
- Renato Augusto

JARDIM SÉNIOR DE EIRAS

A iniciativa do Projeto “Jardim Sênior de Eiras” consiste num programa de envelhecimento ativo intergeracional.

Tendo como mote a importância da intergeracionalidade e da educação integral, o envelhecimento ativo será promovido num contexto de aprendizagem recíproca que coloca os idosos como guardiões dos saberes e ancestrais da identidade local que, simbolicamente, vão transferir às novas gerações.

Este espaço será para atividades físicas, lúdicas, sociais e de bem estar. A sua utilização será direcionada sobretudo à nossa geração sénior, contudo, importa frisar que para um envelhecimento ativo saudável e para atingir os nossos objetivos teremos que, desde já, ter o contributo físico de todos os fregueses da nossa tão amada terra para as atividades que possam ser desenvolvidas num futuro próximo!

Este é o desafio principal do nosso projeto, promover a **interajuda** na nossa comunidade.

Assim sendo, a sua principal missão será proporcionar à população mais envelhecida momentos de socialização, atividade física, partilha e novas experiências.

OBJECTIVOS

- Combater o isolamento social
- Potencializar o convívio social e Intergeracional
- Manter compromisso de envelhecimento ativo e ainda promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida, onde se inclua o bem estar do idoso
- Melhorar a saúde física e mental

TERRITÓRIO DE INTERVENÇÃO

- União das freguesias de Eiras e São Paulo de Frades, terreno adjacente à sede da associação “Os Craques da Roda Pedaleira”

CRITÉRIOS

- Acréscimo do envelhecimento populacional
- Falta de espaços planos para atividade física sénior
- Aumento do isolamento social
- Grande aumento de doenças cardiovasculares associadas à falta de prática de atividade física regular

PÚBLICO ALVO

- Idosos
- Familiares dos nossos idosos
- Voluntários capacitados para organização de atividades
- Centros de dia
- Fregueses

BENEFÍCIOS

- Inclusão social
- Concretização do envelhecimento ativo
- Partilha de conhecimentos
- Atividade física e psicológica
- Bem estar

ORÇAMENTO

	Valor	Entidade/Fornecedor
- Preparação do terreno	300,00€	Jorge “Terex”
- Construção de rampa de acesso, bases para instalação de máquinas e colocação de mesas e bancos	1.600,00€	Rui Gomes
- Aquisição de terra e árvores	300,00€	Forte & Gomes, Lda
- Aquisição de bases para horta comunitária	300,00€	Joaquim Ramos da Fonseca
- Aquisição de mesa e bancos	1.000,00€	José dos Santos Neto, Lda
- Aquisição de equipamentos de ginástica para seniores	1.500,00€	Veco Urban Design

MEMÓRIA DESCRITIVA

O projeto propõe a requalificação de um espaço com cerca de 500 m² (anexo1), onde os idosos da nossa freguesia podem desfrutar de uma zona de laser e prática de exercício físico. Neste espaço é proposto a colocação de dois equipamentos de ginástica para seniores, mesas, bancos, árvores e ainda uma pequena área para implementação de uma horta comunitária.

O espaço ficará preparado para no futuro ser instalado um sistema de rega e um relvado para melhor acolher os fregueses.

PARCERIAS

Jorge “Terex”
Rui Gomes





Legenda:

- | | |
|--|---|
|  Banco de jardim |  Zona 1 - Horta social |
|  Mesa de convívio |  Zona 2 - Máquinas geriátricas |

Desenho
Implantação

Projeto
"Jardim Sênior de Eiras"

Folha
1/2

Data
10/11/2023

