

PLANO DE AÇÃO 2025 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO PI/ AGENDAR
BARCELOS + ATIVO	Adaptação das casas para a velhice: Segurança e Conforto	<p>Realizar três sessões no âmbito da atividade, cujo objetivo é informar e sensibilizar as pessoas idosas, família e comunidade, para a importância de adaptar as casas para a velhice, e dessa forma promover a segurança e o conforto a longo prazo.</p> <p>1.1 Sessão 1: “Adaptação dos espaços habitacionais” - Realizar uma palestra com especialistas em arquitetura que informem e orientem sobre como adaptar as casas para a velhice.</p> <p>1.2 Sessão 2: “Demonstração de equipamentos” - Organizar um momento prático onde as pessoas aprendam sobre as diferentes opções de adaptação, como instalação de barras de apoio, rampas, portas alargadas para a passagem das cadeiras de roda, iluminação adequada, etc.</p> <p>1.3 Sessão 3: “Apoios sociais” - Promover um momento informativo no âmbito dos apoios sociais e outras questões associadas à aquisição dos produtos de apoio, bem como a divulgação do enquadramento legal.</p>	<p>1.1. 10.09.2025</p> <p>1.2. 17.09.2025</p> <p>1.3. A definir</p>	Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<p>1.1. Arquiteto José Pimenta Arquiteto Pedro Alves</p> <p>1.2. A definir</p> <p>1.3. Deco, Técnico da Segurança Social; Técnico do Município</p>	<p>Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583</p>
PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE	“Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias” - 1.ª Edição	Evento ao ar livre envolvendo maiores de 65 anos e crianças, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se que cada participante com 65+ escreva um desejo num cartão de papel e que o pendure numa árvore, de forma a que se possa criar um sistema para torná-los realidade (de outubro de 2025 a junho de 2026), sempre que possível com o apoio e envolvimento da família e amigos.	25 de julho de 2025 (sexta-feira), no período da tarde (13h30 às 17h30)	Campo 5 de outubro - Jardim Velho	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	<p>Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min CSIF Rede Seis: - 15/07/2025 Salão Paroquial da Junta de Freguesia da Pousa - 17/07/2025. Junta de Freguesia de Adães -22/07/2025. Junta de Freguesia de Martim	Freguesias (CSIF's); IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experienciar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Caminhadas Amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00, de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida das pessoas mais velhas, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. Nota: caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 6 outubro de 2025, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte): - CSIF ArcosVer a 6 de outubro 2025 - CSIF Baixo Cávado a 3 de novembro de 2025 - CSIF Baixo Neiva a 2 de dezembro de 2025	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Encontro Final de Boccia Sénior 2025/2026	Jogos de Boccia Sénior no período da manhã e de convívio com um momento musical, com o objetivo de encontrar o vencedor da Liga 1 e Liga 2.	Dia 5 e 6 de junho de 2025 Horário: 9h00: início dos jogos 14h00: Convívio com a atuação do grupo “Vozes do Cávado”	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior FIT	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Diabetes em Movimento		Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 30 participantes máx.	Pavilhão Municipal de Adães		Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Oficina da Criatividade	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Datas: 05/08/2025; 02/09/2025; 07/10/2025; 04/11/2025; 02/12/2025	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Marta Silva	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Oficina do Galo de Barcelos	<p>Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu.</p> <p>O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago?</p> <p>Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais.</p> <p>A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.</p>	<p>3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);</p> <p>Datas: 15/07/2025; 19/08/2025; 16/09/2025; 2/10/2025; 18/11/2025; 16/12/2025.</p>	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Rosália Abreu	<p>Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt</p> <p>danielpereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360</p>
	Oficina Despertar a Memória	<p>Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais.</p> <p>Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras.</p> <p>Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.</p>	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervé Freire, Município de Barcelos	<p>Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt</p> <p>danielpereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360</p>
	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Realização de 10 sessões, com 15 a 20 participantes, nas seguintes datas: 03/09/2025; 09/09/2025; 11/09/2025; 08/10/2025; 22/10/2025; 05/11/2025; 19/11/2025; 03/12/2025; 10/12/2025; 29/12/2025.	Freguesias; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	<p>Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt</p> <p>253 809 600 Ext: 4706</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
WORKSHOP LITERACIA +65	Guia básico de Ciber segurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Saúde Digital: informações de saúde (Receitas, Teleconsulta, etc.) no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	A partir de julho de 2025 (segunda a sexta-feira - 14h30/16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, Uniões de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO PI/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	<p>Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:</p> <p>-Sessões de Capacitação e Empowerment, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;</p> <p>-Sessões de Entrelajuda e Apoio Emocional, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do <i>burnout</i>;</p> <p>-Sessões de Bem-Estar, com práticas de relaxamento, interioridade e <i>mindfulness</i>, que permitem aos cuidadores recentrar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.</p> <p>Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.</p>	<p>Periodicidade de cada sessão: Trimestral</p> <p>A começar em outubro de 2025</p> <p>Na primeira semana de cada mês</p> <p>6 de outubro de 2025 3 de novembro 2 de dezembro</p>	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	<p>O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança. Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voluntariado de Continuidade, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável; • Voluntariado de Emergência – Task-Force, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador. <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p>SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO PI/ AGENDAR
BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIADO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	SOPRO, Solidarietà e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	SOPRO, Solidarietà e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente A começar em julho Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO e Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	SOPRO, Solidarietà e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO PI/ AGENDAR
TELEASSISTÊNCIA	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cátia Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	Cruz Vermelha Portuguesa ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt Município de Barcelos catiamiranda@cm-barcelos.pt
CARTÃO BARCELOS 65+	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessionárias de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EU E A MINHA REFORMA	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 8, 15, 22 e 29 de outubro; 5 e 12 de novembro de 2025	Auditório da Casa da Juventude, Município de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

PLANO DE AÇÃO 2026 do projeto “Envelhecimento ativo e saudável em Barcelos”

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS + ATIVO	Treino de competências para pessoas 65+	Sessões itinerantes de treino de competências práticas, com o intuito de reforçar a autonomia na gestão do dia a dia. A atividade irá focar-se em situações concretas como por exemplo: saber ligar para o 112 em caso de emergência, proceder ao agendamento de consultas e solicitar serviços de transporte. Através de simulações práticas, exemplos reais e orientação passo a passo, os participantes ganharão maior confiança e independência na utilização destes serviços e outros. Os conteúdos das sessões serão reorganizados face às necessidades apresentadas pelos participantes.	1.ª terça-feira de cada mês, a iniciar no dia 06 de janeiro de 2026	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
	Grupo de auto ajuda para pessoas 65+	Criação de grupo(s) de autoajuda destinado a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de combater o isolamento social, promover a autoestima e incentivar o autocuidado. Através de encontros regulares, os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências pessoais e profissionais, desenvolver relações de apoio mútuo e refletir sobre estratégias para o bem-estar emocional e físico, num ambiente seguro e acolhedor.	3.ª sexta-feira de cada mês, a iniciar a 23 de janeiro de 2026	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE	“Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias” 2.ª Edição	Evento no parque da cidade envolvendo maiores de 65 anos e crianças, para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se divulgar alguns dos desejos realizados referentes ao evento do ano de 2025.	25 de julho de 2026 10h00 - 17h00	Parque da cidade e pavilhão municipal	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min	Freguesias (CSIF's); IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experienciar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Jogos sem fronteiras	Jogos tradicionais para pessoas com 65 anos ou mais, convidando famílias a participar no dia 16 de maio e as escolas do 1.º e 2.º ciclo do ensino básico no dia 2 de outubro. Com o objetivo de promover a socialização e convívio entre gerações, através da promoção de momentos lúdicos e um bom ambiente competitivo entre intervenientes.	Dia Internacional da Família - Dia 16 de maio de 2026 (sábado) e Dia do Idoso - 2 de outubro de 2026 (sexta-feira)	Parque ou Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Caminhadas amigas	<p>Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00 de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento.</p> <p>Nota: caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização de uma atividade alternativa.</p>	<p>Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 5 de janeiro de 2026, às 10 horas (em caso de feriado passará para o dia útil seguinte):</p> <p>- CSIF Cávado Sul a 5 de janeiro de 2026, CSIF Do Cávado à Franqueira a 2 de fevereiro, CSIF Moinhos do Neiva a 2 de março, CSIF Monte D'Assaia a 13 de abril de 2026, CSIF Nun'Álvares a 4 de maio de 2026, CSIF Poente da Franqueira a 1 de junho de 2026, CSIF Rede Seis a 14 de setembro de 2026, CSIF Sol Nascente a 6 de outubro de 2026, CSIF Sul da Franqueira a 2 de novembro de 2026, CSIF UMGGALO a 7 de dezembro de 2026</p>	Proposto pelas CSIF's	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior Fit	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: marianafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Oficina da Criatividade	<p>Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva</p> <p>Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento.</p> <p>A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.</p>	<p>1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);</p> <p>Datas a designar posteriormente</p>	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	<p>Daniela Pereira, Município de Barcelos;</p> <p>artesã Marta Silva</p>	<p>Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt</p> <p>danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360</p>
	Oficina do Galo de Barcelos	<p>Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu</p> <p>O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago?</p> <p>Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais.</p> <p>A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.</p>	<p>3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.);</p> <p>Datas a designar posteriormente</p>	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	<p>Daniela Pereira; artesã Rosália Abreu</p>	<p>Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt</p> <p>danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360</p>
	Oficina Despertar a Memória	<p>Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais.</p> <p>Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras.</p> <p>Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.</p>	<p>1 vez por mês, com duração de 50 minutos.</p>	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	<p>Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervê Freire, Município de Barcelos</p>	<p>Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt</p> <p>danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Serão realizadas 10 sessões anuais, preferencialmente no período da manhã (entre 15 a 20 participantes). Datas a definir, em função da disponibilidade da Intensify World.	Juntas de Freguesia e Uniãoes de Freguesia; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e Uniãoes de Freguesia. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e Uniãoes de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
WORKSHOP LITERACIA +65	Guia básico de Cibersegurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e Uniãoes de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Saúde Digital: informações de saúde no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	A partir de julho de 2025 (segunda a sexta-feira - 14h30/16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, Uniãoes de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc....); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	<p>Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:</p> <p>-Sessões de Capacitação e Empowerment, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;</p> <p>-Sessões de Entajuda e Apoio Emocional, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do burnout;</p> <p>-Sessões de Bem-Estar, com práticas de relaxamento, interioridade e mindfulness, que permitem aos cuidadores recentrar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.</p> <p>Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.</p>	<p>Periodicidade de cada sessão: Trimestral</p> <p>Na primeira semana de cada mês</p>	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
<p>EQUIPA CUIDIN</p>	<p>Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado</p>	<p>O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança.</p> <p>Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voluntariado de Continuidade, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável; • Voluntariado de Emergência – Task-Force, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador. <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	<p>Semanalmente</p>	<p>Nas casas dos cuidadores</p>	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p>SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIA DO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa idosa.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
TELEASSISTÊNCIA	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cátia Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	Cruz Vermelha Portuguesa ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt Município de Barcelos catiamiranda@cm-barcelos.pt
CARTÃO BARCELOS 65+	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades conssoras de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EU E A MINHA REFORMA	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 4, 11, 18 e 25 de março e 1 e 8 de abril de 2026 (a confirmar)	Casa do Povo de Fragoso	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710

PLANO DE AÇÃO PROJETO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL 2027

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS + ATIVO	Mentores da Sabedoria	Dinamização de sessões de leitura realizadas por idosos voluntários em escolas primárias, biblioteca municipal ou saraus. Esta atividade promove a partilha intergeracional, incentivando o gosto pela leitura pelas crianças e proporcionando aos adultos mais velhos uma participação ativa na comunidade, compartilhando experiências e histórias de vida	A definir.	Biblioteca Municipal Agrupamentos de Escolas do concelho de Barcelos	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
	Grupo de auto ajuda para pessoas 65+	Criação de grupo(s) de autoajuda destinado a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de combater o isolamento social, promover a autoestima e incentivar o autocuidado. Através de encontros regulares, os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências pessoais e profissionais, desenvolver relações de apoio mútuo e refletir sobre estratégias para o bem-estar emocional e físico, num ambiente seguro e acolhedor.	Última sexta-feira de cada mês, a iniciar a 29 de janeiro de 2027	A divulgação do local será realizada através da Rede Social, CSIF e redes sociais/site do Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583
PESSOAS MAIS VELHAS NO PARQUE	“Pessoas Mais Velhas: Desejos e Memórias” 3.ª Edição	Evento no parque da cidade envolvendo maiores de 65 anos e crianças para promover a interação social e bem-estar dos participantes através da música e da dança. Pretende-se divulgar alguns dos desejos realizados referentes ao evento do ano de 2026.	24 de julho de 2027	Parque da cidade e pavilhão municipal	Catarina Pimenta, Centro Social da Paróquia de Arcozelo	Centro Social da Paróquia de Arcozelo: geral@csp-arcozelo.pt 253822583

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
ACADEMIA + 65	Hábitos saudáveis ao longo da vida	Sessões de educação alimentar e de gestão de orçamentos familiares (incluindo formas de diminuir os custos com alimentação, e alerta para possíveis consumos excessivos de sal e açúcar) a grupos de pessoas com 65 ou mais anos, para promover estilos de vida saudáveis. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30/16h00 Duração: 1h30 min	Freguesias (CSIF's); IPSS's da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Capacitação para elaboração de dietas de textura modificada	Dotar as equipas de competências práticas para a realização culinária de dietas de textura modificada. As equipas terão oportunidade de experienciar a confeção de receitas com textura modificada e fazer a degustação dos pratos elaborados.	Agendar de segunda a sexta-feira das 14h30 às 16h00	IPSS's e outras instituições do concelho.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803
	Jogos sem fronteiras	Jogos tradicionais para pessoas com 65 anos ou mais, convidando famílias a participar no dia 15 de maio e as escolas do 1.º e 2.º ciclo do ensino básico no dia 1 de outubro. Com o objetivo de promover a socialização e convívio entre gerações, através da promoção de momentos lúdicos e um bom ambiente competitivo entre intervenientes.	Dia Internacional da Família - Dia 15 de maio de 2027 e Dia do Idoso - 1 de outubro de 2027	Parque e Pavilhão Municipal de Barcelos	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: mariafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Caminhadas amigas	Uma caminhada mensal, para maiores de 65 anos, em locais propostos pelas CSIF's com a duração de 1h00 de forma a promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento. Nota: caso as condições atmosféricas não o permitam, a CSIF deverá providenciar um espaço fechado para a realização da atividade.	Primeira segunda-feira de cada mês, a iniciar a 4 de janeiro de 2027, às 10 horas: - CSIF Vale do Neiva a 4 de janeiro de 2027 e CSIF Vale do Tamel a 1 de fevereiro de 2027	Proposto pela CSIF	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: mariafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt
	Barcelos Sénior FIT	Aulas semanais de ginástica com o objetivo de promoção da saúde, bem-estar físico, mental e social, aumentando a força muscular, equilíbrio, amplitude articular e coordenação motora.	Segunda a sexta-feira Duração da aula: 1h 15 participantes (máx. 20)	Pavilhão Municipal de Adães e Pavilhão Municipal de Campo	Mariana Fernandes e Tiago Baptista, Município de Barcelos	Município de Barcelos: mariafernandes@cm-barcelos.pt tiagobaptista@cm-barcelos.pt

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
OFICINA DA MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Oficina da Criatividade	Oficina de Criação de Flores com a artesã Marta Silva Com esta oficina pretende-se a criação de flores artesanais, utilizando diferentes materiais (papel, fita, arame, cordel) de forma a trabalhar motricidade fina e a coordenação motora, reduzindo os fatores de risco associados ao envelhecimento. A oficina permite ainda combater o isolamento social e promover a inclusão das pessoas com 65 anos ou mais, proporcionando momentos de convívio, partilha de experiências e conhecimentos.	1.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Marta Silva	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	Oficina do Galo de Barcelos	Oficina de Pintura de Galos de Barcelos, com a artesã Rosália Abreu. O Galo de Barcelos é um ícone identitário incontornável do nosso território. Quem nunca ouviu falar do lendário Galo que canta a inocência de um peregrino a caminho de Santiago? Esta oficina pretende ser um ponto de encontro para a troca de experiências, para o convívio, fortalecendo a interação social e a autoestima, estimulando a memória e promovendo a manutenção e a melhoria das capacidades cognitivas, através da Pintura de Galos tradicionais. A oficina de pintura, permite ainda reduzir o stress e a ansiedade, com uma atividade relaxante, fortalecendo as funções da memória, raciocínio e atenção.	3.ª terça-feira do mês, com duração de 2 horas (14h00/16h00); grupos de 12 participantes (15 max.); Datas a designar posteriormente	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Município de Barcelos; artesã Rosália Abreu	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	Oficina Despertar a Memória	Conversas criativas são uma oficina informal de encontro e convívio com pessoas com 65 anos ou mais. Tem como finalidade o registo de memórias antigas, nomeadamente os pratos típicos da gastronomia local, doces tradicionais de Barcelos, bem como outros registos na área da gastronomia que possam ficar para memória das gerações vindouras. Um outro trabalho a realizar é na área da música, com recolha de músicas e cantares tradicionais de Barcelos, e registo de canto e áudio. Pretende-se que este material seja disponibilizado no site do Município.	1 vez por mês, com duração de 50 minutos.	Casa da Criatividade; Freguesias; Instituições; GOI	Daniela Pereira, Rita Queiroz, Rita Sousa e Hervê Freire, Município de Barcelos	Município de Barcelos: barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt danielapereira@cm-barcelos.pt, 913 329 360
	Experiências de Realidade Virtual	Os participantes poderão utilizar equipamentos de realidade virtual e usufruir de uma experiência única, que, além da componente lúdica, permitirá o desenvolvimento de atividade física e estimulação cognitiva. As experiências de realidade virtual (RV) podem trazer diversos benefícios para as pessoas mais velhas, tanto a nível cognitivo como emocional, físico e social.	Serão realizadas 10 sessões anuais, preferencialmente no período da manhã (entre 15 a 20 participantes). Datas a definir, em função da disponibilidade da Intensify World.	Freguesias; Instituições; GOI	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensify World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext. 4706

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
	Conversas e Memórias – "No Meu Tempo"	Dinâmicas de grupo desenvolvidas, nas quais serão abordadas diversas temáticas incluindo memórias e experiências das pessoas mais velhas, com o objetivo de estimulação cognitiva. Estas sessões também permitirão abordar a temática das novas tecnologias e poderão envolver a participação de entidades externas na dinamização.	Agendamento da sessão conforme inscrição prévia pelas Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia. Preferencialmente manhãs. Grupos de 12 participantes (15 max.), mediante inscrição.	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
	Guia básico de Ciber segurança	Reconhecendo que o mundo digital também poderá trazer perigos, para os quais é necessário um olhar atento, serão elaborados guias práticos de consciencialização para fraudes, burlas e outros perigos associados à utilização das novas tecnologias.	Sessões dinamizadas após a atividade de realidade virtual. (a ficha de inscrição nas sessões de realidade virtual fará referência a esta atividade).	Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia	Cátia Miranda, Município de Barcelos Parceria: Intensity World	Município de Barcelos: catiamiranda@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4706
WORKSHOP LITERACIA +65	Saúde Digital: informações de saúde no seu telemóvel	Demonstração de como aplicações de saúde (SNS24, Hospital Santa Maria Maior) permitem aceder a um vasto conjunto de informações de saúde, designadamente o boletim de vacinas, receitas, alergias ou as requisições de exames. Em adição, são disponibilizados serviços que permitem o registo de medições específicas de saúde (Glicemia, Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal), a marcação de consultas ou possibilidade de solicitar a renovação de medicação habitual. Agendamento da sessão conforme inscrição prévia para o e-mail disponibilizado.	De segunda a sexta-feira entre as 14h30 e as 16h00). Duração: 1h30 min	Juntas de Freguesias, Uniões de Freguesia; CSIF's; IPSS da rede social; instituições com centro de dia, centros de convívio.	Lillian Araújo, Município de Barcelos	Município de Barcelos: lillianaraujo@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4803

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Identificação e Acompanhamento de Cuidadores Informais	Reuniões com Serviços e Entidades Locais (Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...); Integração de Voluntários no Projeto; Realização de Visitas Domiciliárias;	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	João Silva, SOPRO, Solidariedade e Promoção	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Sessões de Capacitação, Bem-Estar e Apoio Emocional aos Cuidadores Informais	<p>Conjunto integrado de atividades pensadas para responder às múltiplas dimensões do cuidar, valorizando o papel dos cuidadores informais e promovendo o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades incluem:</p> <p>-Sessões de Capacitação e Empowerment, onde os cuidadores adquirem conhecimentos práticos e informações úteis sobre higiene e mobilização da pessoa cuidada, gestão emocional, autocuidado, direitos e apoios disponíveis;</p> <p>-Sessões de Entajuda e Apoio Emocional, que oferecem um espaço seguro de partilha, escuta e solidariedade entre cuidadores, contribuindo para a redução do isolamento, do cansaço emocional e do <i>burnout</i>;</p> <p>-Sessões de Bem-Estar, com práticas de relaxamento, interioridade e <i>mindfulness</i>, que permitem aos cuidadores recentrar-se, aliviar o stress e cuidar de si próprios.</p> <p>Estas ações complementam-se num percurso de valorização e apoio contínuo, que reconhece que cuidar de alguém começa, muitas vezes, por cuidar de si.</p>	<p>Periodicidade de cada sessão: Trimestral</p> <p>Na primeira semana de cada mês</p>	SOPRO ou Espaços de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO, e pessoas convidadas para o efeito	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
EQUIPA CUIDIN	Turno Solidário - Bolsa de Voluntariado	<p>O projeto Cuidin promove a criação de uma Bolsa de Voluntariado formada por pessoas capacitadas para garantir momentos de descanso e autocuidado aos cuidadores informais, assegurando a substituição temporária da pessoa cuidada com qualidade, empatia e segurança.</p> <p>Esta bolsa organiza-se em duas modalidades complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voluntariado de Continuidade, que assegura substituições regulares (semanais ou quinzenais), proporcionando ao cuidador tempo para si de forma previsível e estável; • Voluntariado de Emergência – Task-Force, uma resposta rápida e pontual para situações imprevistas, como doença, exaustão ou necessidade urgente de ausência do cuidador. <p>Em ambas as modalidades, os voluntários recebem formação específica e acompanhamento contínuo, promovendo um apoio humano, seguro e digno tanto para o cuidador como para a pessoa cuidada.</p>	Semanalmente	Nas casas dos cuidadores	<p>João Silva, SOPRO</p> <p>Barcelos + Voluntário</p> <p>Rede de Parceiros Local</p>	<p>SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>
BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIADO	Identificação e Acompanhamento de Idosos e Voluntários	<p>O projeto desenvolve um trabalho de proximidade com a comunidade, promovendo a articulação com serviços de saúde, segurança social, organizações da sociedade civil, escolas, juntas de freguesia e outros agentes locais, para garantir uma resposta integrada e eficaz às necessidades das pessoas idosas. Esta ação inclui também a realização de avaliações diagnósticas e visitas domiciliárias, que permitem conhecer de forma aprofundada cada situação e definir planos de acompanhamento personalizados. Paralelamente, o projeto integra e forma voluntários/as, assegurando entrevistas, capacitação contínua e acompanhamento próximo, reforçando uma rede solidária e preparada para atuar com empatia, respeito e responsabilidade junto da população mais velha.</p>	Ao longo do projeto	SOPRO, casas dos beneficiários, Serviços de Saúde, Segurança Social, Organizações da Sociedade Civil, Juntas de Freguesias, etc...	<p>João Silva, SOPRO</p>	<p>SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt</p> <p>926 561 423</p>

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
BARCELOS AMIGO: INTERVENÇÃO SOCIAL E VOLUNTARIA DO	Visitas Semanais	Com o objetivo de combater a solidão e o isolamento social das pessoas idosas no concelho de Barcelos, o projeto promove visitas semanais realizadas por voluntários/as, fomentando relações de confiança, bem-estar emocional e uma vivência digna na própria casa. Estas visitas regulares são cuidadosamente acompanhadas por uma equipa técnica, que garante o acolhimento, formação e acompanhamento contínuo dos voluntários/as, assegurando uma intervenção humana, empática e ajustada às necessidades de cada pessoa mais velha.	Semanalmente	Casa dos beneficiários	João Silva, SOPRO Barcelos + Voluntário	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
	Espaço Intergeracional e Comunitário	Este espaço comunitário promove o envelhecimento ativo, a inclusão social e o diálogo entre gerações, através de atividades culturais, educativas, lúdicas e de valorização pessoal. Pessoas idosas, jovens e outros membros da comunidade participam em oficinas temáticas, celebrações e eventos festivos, passeios culturais e sessões de bem-estar emocional, fomentando relações significativas, partilha de saberes e experiências, e fortalecendo o sentido de pertença à comunidade. Trata-se de um ambiente dinâmico, inclusivo e acolhedor, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, participação e alegria.	Semanalmente A começar em julho Preferencialmente às quartas-feiras	SOPRO e Rede de Parceiros Locais	João Silva, SOPRO Dinamizadores para as atividades Voluntários	SOPRO, Solidariedade e Promoção: joao.silva@sopro.org.pt 926 561 423
TELEASSISTÊNCIA	Entrega de 50 dispositivos de Teleassistência	Esta iniciativa destina-se a pessoas com 65 ou mais anos e insere-se numa política de proximidade que visa permitir que as pessoas mais velhas do concelho de Barcelos, em especial aquelas pessoas que se encontram em situação de dependência, isolamento ou vulnerabilidade, possam continuar a viver nos seus lares e comunidades, usufruindo de um apoio remoto permanente que lhes garante segurança e tranquilidade. A concretização desta iniciativa terá como base um regulamento, no qual são definidos os critérios de elegibilidade para o acesso ao dispositivo de teleassistência, bem como toda a operacionalização e funcionamento.	Ao longo do projeto		Cruz Vermelha Portuguesa Articulação no território: Cátia Miranda, Município de Barcelos com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação de Barcelos	Cruz Vermelha Portuguesa ta.fcorreia@cruzvermelha.org.pt Município de Barcelos catiamiranda@cm-barcelos.pt

INICIATIVA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	DATA	LOCAL	DINAMIZAÇÃO	CONTACTO P/ AGENDAR
CARTÃO BARCELOS 65+	Cartão Barcelos 65+	Iniciativa que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, proporcionando o acesso a bens e serviços no território do concelho. A concretização terá como base um regulamento que visa promover e garantir o acesso ao Cartão Barcelos 65+ a todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho de Barcelos, definindo as bases do seu enquadramento jurídico, direitos e deveres dos beneficiários e das entidades concessoiras de benefícios, bem como as responsabilidades a assumir pelas partes envolvidas.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
COMISSÃO MUNICIPAL PROTEÇÃO À PESSOA MAIS VELHA	Comissão Municipal Proteção À Pessoa Mais Velha	Esta iniciativa tem por objetivo a constituição de uma Comissão Municipal de Proteção à Pessoa Mais Velha, envolvendo na sua composição representantes de diferentes entidades, no sentido de promover o bem-estar e qualidade de vida das pessoas mais velhas do território. A sua concretização terá como base um regulamento que estabelece as condições de funcionamento, define normas, competências e procedimentos que orientam a atuação desta Comissão. Visa a proteção e promoção dos direitos das pessoas mais velhas, especialmente aquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade ou risco.	Ao longo do projeto	Concelho de Barcelos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710
EU E A MINHA REFORMA	6 Sessões de Capacitação: Eu e a Minha Reforma	Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que permitam a tomada de decisões financeiras, corretas e informadas. Melhoria da capacidade de avaliação de riscos, prevenção de situações de fraude e burla, ou outras que comprometam a sustentabilidade financeira e prejudiquem o bem-estar e qualidade de vida, com prejuízos familiares e sociais. Proporcionar formação prática no uso de plataformas e ferramentas digitais que promovam a inclusão financeira digital de forma segura e eficiente. Atividade dirigida a pessoas com 65 anos ou mais que possuem conhecimentos básicos de informática.	4ª feira das 14h30-16h30 Dias: 3, 10, 17, 24 e 31 de março e 1 de abril de 2027 (a confirmar)	Bombeiros Voluntários de Viatodos	Graça Correia, Município de Barcelos:	Município de Barcelos: gracacorreia@cm-barcelos.pt 253 809 600 Ext: 4710