

PROGRAMA DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE, NO ÂMBITO DA AGENDA SÉNIOR “PROGRAMA FELIZ IDADE”

A sociedade tem vindo a fazer a reflexão sobre os processos de envelhecimento, e os efeitos que têm sobre a saúde, havendo hoje a consciência de que o aumento da esperança média de vida constituindo em si uma conquista civilizacional para a qual contribuíram múltiplos fatores, sobretudo nas sociedades mais desenvolvidas, coloca também outras questões que nos colocam a todos novos desafios.

Mudanças na alimentação, na habitação, no saneamento básico ou na educação, o desenvolvimento tecnológico e científico, sobretudo na medicina, que de um modo geral garantem mais qualidade de vida, também mudaram a estrutura social, prolongando a longevidade de adultos e idosos e colocando desafios ao nível da conquista e manutenção da plena capacidade e autonomia do idoso, pelo maior período de tempo possível, em contextos de equilíbrio emocional e de vida ativa.

Há fatores que influenciam positiva ou negativamente esse equilíbrio biopsicossocial do idoso, como sejam a perda de posição e estatuto social após a reforma, a solidão e o isolamento a que muitas vezes o idoso se remete ou é remetido, a perda de cônjuges, familiares próximos, amigos ou o contacto com aqueles que outrora foram seus pares. Tudo isso são fatores que potencialmente podem levar o idoso à depressão e a uma maior e progressiva dependência psicossocial e física.

O envelhecimento saudável implica não só a disponibilização de cuidados de saúde para os problemas mais comuns desta idade, no sentido de manter um bom estado de saúde, mas implica também que a sociedade demonstre o respeito que é devido ao idoso, transmitir-lhes segurança e que sobretudo, se mantenham ativos no seio da sua comunidade com oportunidades para mostrarem e partilharem com os demais as suas emoções, sentimentos, opiniões e sobretudo a experiência de vida que transportam.

Envelhecer será assim conviver com as limitações da própria idade, em contextos securizantes que estimulem a reorganização do quotidiano segundo projetos de vida com criatividade e iniciativa do próprio, mas que configurem sentido à vida.

Nesse sentido manter a qualidade de vida das pessoas idosas está associado não apenas à evolução da tecnologia e da medicina, mas também ao efeito que emoções positivas – elementos tais como amor, humor, surpresa, curiosidade, paixão, perdão, alegria, esperança, entusiasmo, dar e partilhar, atuam no sistema imunológico, têm no alcançar e manter o estado de bem-estar e de uma vida saudável durante mais tempo.

As atividades de lazer e a convivência em grupo são estratégias fundamentais na promoção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, na atenuação dos impactos do envelhecimento sobre o próprio indivíduo e nos conflitos ambientais e pessoais que o envelhecimento induz.

Nesta premissa o **Município de Aljezur, a Junta de Freguesia de Aljezur e a Junta de Freguesia de Bordeira**, no âmbito da Agenda Sénior promovida desenvolverão, atividades de caráter continuado com a população idosa, com o objetivo de promover o convívio saudável entre os participantes e o seu meio envolvente, de modo a minimizar o isolamento social, a desmotivação, a deterioração cognitiva e a depressão do idoso e contribuir para o envelhecimento ativo e saudável.

O Programa Feliz Idade, no período experimental, destina-se a residentes da Carrapateira, Bordeira e Alfambras, com idade igual ou superior a 60 anos.

No âmbito do presente Programa, o Município de Aljezur assegurará as condições de funcionamento do Programa Feliz Idade nomeadamente através de:

- ✓ Divulgação do Programa Feliz Idade junto de potenciais interessados;
- ✓ Garantir animador(a) para o desenvolvimento das atividades e acompanhamento dos grupos de idosos que o pretendam frequentar;
- ✓ Cedência de sala de formação de informática, nas instalações da antiga C+S de Aljezur, de acordo com a disponibilidade da mesma;
- ✓ Garantir o transporte dos participantes do Programa para a sala de computadores nas instalações da antiga C+S de Aljezur.

As Juntas de Freguesia assegurarão as condições de funcionamento do Programa Feliz Idade nomeadamente através de:

- ✓ Divulgação do Programa Feliz Idade junto de potenciais interessados, nas suas áreas de influência;
- ✓ Disponibilizar em cada uma das localidades os espaços ou instalações onde decorrerão as atividades, ou tratar com outras entidades locais a cedência desses espaços;
- ✓ Garantir os recursos materiais - mobiliário e material de desgaste, necessários ao desenvolvimento do Programa;
- ✓ Garantir o transporte do animador(a) para os locais das atividades, bem como de participantes que, em razão da distância da residência ao local das atividades necessitem de transporte.

Pretende o Município, posteriormente, alargar o Programa às outras freguesias do concelho.