

No âmbito do projeto VirtuALL

Município de Cantanhede tem vindo a realizar sessões de estimulação à população sénior do concelho



A Câmara Municipal de Cantanhede continua a implementar o VirtuALL, projeto que, desde 2019, procura dar resposta aos desafios do envelhecimento da população, articulando a inovação social e tecnológica com a coesão social e territorial.

Coordenado pela AD ELO - Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego, o trabalho está a ser desenvolvido em cinco municípios que fazem parte do território abrangido por esta entidade, com o objetivo de estimular os seniores, a nível individual ou em grupo, por meio de atividades que estimulam o corpo e a mente, com o intuito de desmistificar o envelhecer como algo negativo, combatendo, assim, o idadismo.

No Município de Cantanhede a operacionalização do projeto tem passado pela realização de sessões de estimulação, denominadas “Caixas Surpresa VirtuALL” dirigidas a pessoas idosas residentes no concelho. Essas atividades já foram realizadas nas freguesias de Tocha, Febres e Sanguinheira.

As iniciativas visam responder aos desafios de uma sociedade envelhecida e combinam a coesão social e territorial com a inovação social e tecnológica, gerando uma simbiose entre Inovação, Envelhecimento e Qualidade de Vida, promovendo a socialização e a interação num ambiente lúdico no qual são estimulados a fortalecer os laços entre si e a cultivar o sentimento de pertença à comunidade.

As “Caixas Surpresa VirtuALL” são estruturadas em dois momentos. Inicialmente os idosos fazem uma avaliação nos domínios sociodemográficos, motores, emocionais e antropométricos. De seguida, retiram bolas à sorte de três caixas diferentes, em que cada uma corresponde às categorias de equipamentos tecnológicos, exercícios cognitivos e dinâmicas de grupo. Posteriormente realizam os desafios sorteados. Ainda no âmbito do projeto está a decorrer a campanha denominada “Conheça a Equipa VirtuALL”, que visa consolidar o ecossistema promotor do envelhecimento ativo, saudável, participativo e interativo nos territórios de intervenção.

Um dos objetivos da AD ELO e dos Municípios é construir um guia que apresente a programação das iniciativas relacionadas com o envelhecimento, ao mesmo tempo que contribui para a Agenda 2030 e os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações

Unidas, designadamente o ODS 3 - Saúde de Qualidade, “Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” que as atividades aportam e contribuem para alcançar. Este guia vai ser apresentado publicamente no 19 de julho, em Penacova.

Outra das atividades do projeto para este ano, é a criação de uma Assembleia Intermunicipal Sénior para promover a troca de ideias e ações entre os participantes, a fim de identificar estratégias e experiências em prol de espaços, ambientes e ações inclusivas e adequadas a todas as idades.

A Assembleia decorrerá em três momentos: abril, agosto e dezembro, na sede da AD ELO, e contará com a presença de cinco seniores representantes do Município de Cantanhede.

Já em outubro, Cantanhede quer integrar os “Percurso VirtúALL”, com mais de uma centena de idosos do concelho. Esta ação consiste na realização de visitas guiadas à Mata do Bussaco, local onde têm oportunidade de interagir com a primeira Floresta Terapêutica da Península Ibérica.

No dia 08 de novembro está ainda previsto, no Município da Mealhada, o “Campeonato VirtúALL”, que vai contar com a participação de 25 seniores, 10 jogadores e 15 elementos de claqué, selecionados em representação do Município de Cantanhede. Este campeonato visa reunir, através da competição com as diversas dinâmicas do projeto VirtúALL, os cinco municípios parceiros.

Globalmente as pessoas idosas referem o percurso do Programa VirtúALL como motivador e sugerem melhorias na sua qualidade de vida, com influência positiva na socialização, na relação com a inovação tecnológica, na atividade física, bem como na atividade cognitiva. Como avaliação final, indicaram estar “Totalmente satisfeitos com esta tipologia de projetos”.