



RECOMENDAÇÃO

Projeto de Velhice Ativa

A Organização Mundial da Saúde define Envelhecimento Ativo como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.

Como sabemos, o envelhecimento apresenta-se como um dos problemas cruciais do século XXI.

As últimas décadas do século passado registaram um aumento ininterrupto do número de pessoas idosas que transformou as sociedades mais desenvolvidas em sociedades envelhecidas.

No nosso país, o relatório que o Instituto Nacional de Estatística publicou ainda no final do ano passado, valida um dos principais problemas do país, que está a perder população e a ficar cada vez mais envelhecido.

Segundo os dados do EUROSTAT, em 2050 três em cada dez residentes em Portugal terão 65 anos ou mais.

O envelhecimento acentua os riscos da vulnerabilidade do estado de saúde; do isolamento social e da solidão propriamente dita;... da dependência não só física e mental, como também económica.

O maior problema, porventura, é o lugar dos nossos idosos na sociedade.

Diversos estudos demonstram a importância que os “jogos” possuem no desenvolvimento e manutenção do bom estado da mente, bem como na criação de laços de convívio.

O esquecimento, apesar de ser um facto triste, é uma parte da velhice. No entanto, pode ser reduzido a um certo ponto pelo envolvimento em exercícios cerebrais e jogos de memória. Os jogos ajudam assim a reduzir a depressão e stress em idosos, e ao mesmo tempo, ajudam a conservar a sua memória.

Para além do exposto, o convívio entre pares, desenvolvendo jogos que estimulam a atividade cerebral, que acentuam laços sociais, que criam verdadeiras relações é o caminho para uma melhor qualidade de vida dos idosos do nosso Município. Um Município que se pretende melhor, mais fraterno e mais inclusivo.

Por tudo isto, o CDS-PP propõe à Câmara Municipal de Valongo:

1. A criação de zonas de jogos de e de convívio (xadrez, cartas, damas, malha, etc.) nos principais espaços verdes da cidade, promovendo o envelhecimento ativo, o estímulo neurológico e a boa saúde mental dos Valonguenses.
2. Em conjunto com as juntas de freguesia, bibliotecas, instituições de cariz social, entre outros, criar uma rede de apoio ao desenvolvimento destas atividades.
3. Criação do “Dia Municipal do Idoso”.

O Grupo Municipal do CDS-PP