



EDUCAÇÃO
COM SENTIDO
É IR NO SENTIDO
DE TODOS

2021

Outubro Maior

info.: em www.cm-palmela.pt



Outubro MAIOR 2021

«Cuidar ao longo da vida, numa sociedade mais digital»

Estimadas/os munícipes,

O programa Outubro MAIOR está de volta, para assinalar o Dia Internacional da Pessoa Idosa, 1 de outubro, no Município de Palmela, num contexto de esperança e maior abertura e proximidade, sempre com responsabilidade e compromisso individual e coletivo.

As múltiplas propostas que apresenta, dinamizadas em parceria com os atores locais, em formato on-line ou presencial, de acordo com as normas da Direção-Geral de Saúde, continuam a fazer deste projeto um espaço privilegiado de sensibilização, reflexão, debate informado e colaborativo, bem como um amplo momento de celebração e festa, com e para as pessoas adultas de idade mais e suas famílias. Aqui, reafirma-se a longevidade como uma das maiores conquistas do século XX, sempre com atenção aos diferentes perfis de envelhecimento, necessidades e aspirações.

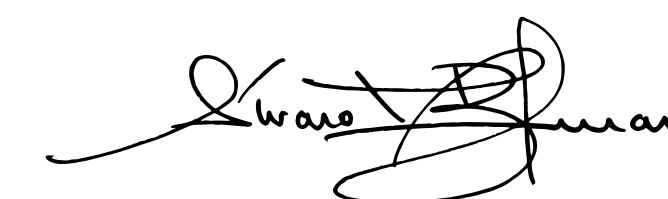
A presente edição elege como tema, estrategicamente, "O Cuidar ao longo da vida, numa sociedade mais digital", em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2030, os princípios do Projeto Educativo Local e a "Palmela MAIOR - estratégia para o Envelhecimento Ativo, Saudável e a Relação entre Gerações: 2021-2025". O Município valoriza, assim, a dimensão do «tempo para ter tempo» e a crescente corresponsabilização, num período recheado de novas rotinas e incertezas, que convida à (re)descoberta da importância do autocuidado, do cuidar das outras pessoas e do planeta. O programa desafia, também, à aprendizagem permanente e à criação e exploração de novas oportunidades e recursos a partir do território, numa era tendencialmente digital, em que ninguém poderá ficar em segundo plano, contrariando desigualdades e barreiras à inclusão.

Hoje, mais do que nunca, é pertinente – e urgente – um olhar atento sobre o nosso tempo e a forma como o vivemos, enquanto fator decisivo da transformação social das comunidades e do mundo e, em particular, do modo como pensamos, sentimos e agimos em relação ao envelhecimento.

Palmela Município Educador, Território de Convivência, mantém a sua convicção de que «Uma Educação com sentido é ir no sentido de todos!» e reafirma o compromisso, com todas as gerações, de uma maior qualidade de vida para os anos conquistados.

Feliz Outubro MAIOR, com saúde e afetos!

O Presidente da Câmara Municipal de Palmela



Álvaro Manuel Balseiro Amaro

1out.

18h00 Auditório Municipal de Pinhal Novo

Sessão de abertura: outubro MAIOR 2021, no DIA INTERNACIONAL DA PESSOA idosa.

Celebrar a conquista da longevidade e sublinhar a importância do cuidar ao longo da vida, de cada um, dos outros e do planeta, numa sociedade com novos desafios, entre eles, o acesso às ferramentas digitais enquanto oportunidade de inclusão de todos/as.

Destinatários: Entidades parceiras

Com: "ODISSEIA - Associação Juvenil"

4, 27
out.

16h15

«AQUELE ABRAÇO» ENTRE GERAÇÕES NA RÁDIO Popular FM – 2ª edição

Voltamos a esperar pela população de idade+, na rubrica do programa "Sintonia do Sucesso" da Popular FM, em 90.9 FM. Ligue 21 238 72 19 para partilhar uma mensagem, um poema, mas, também uma receita, ou, dedicar uma canção a alguém ou, simplesmente, conversar. Vamos desmultiplicar gestos simples que aconchegam, fortalecem e quebram momentos de solidão e valorizar "o tempo para ter tempo": - dar "Aquele Abraço".

Destinatários: População idade+ das IPSS

Com: Popular FM

7, 14
out.

9h30 Palmela, Polidesportivo, Terra do Pão

10h30 Quinta do Anjo, Jardim adjacente ao Centro Social da Quinta do Anjo

11h30 Pinhal Novo, Jardim José Maria dos Santos (anfiteatro)

12out

10h00 Águas de Moura, Fonte centenária

11h00 Poceirão, Jardim Ferreira da Costa

«RESPIRA AR LIVRE» DANÇA IDADE+

Atividades de curta duração ao ar livre, adaptadas ao perfil dos/as participantes promotoras da melhoria da condição física e da capacidade funcional da idade+.

Participação livre e gratuita, de acordo com as normas de segurança

Destinatários: População idade+

6out.

15h00 Fundação COI, Pinhal Novo

7out.

15h00 Associação dos Lares dos Ferroviários, Pinhal Novo

8out.

15h00 Santa Casa da Misericórdia de Palmela, Palmela

«VEM À JANELA» MÚSICA Nas ESTRUTURAS RESIDÊNCIAIS PARA IDOSOS – 2ª edição

CLARINETES DE SANTIAGO

Os Clarinetes de Santiago convidam a tecer novas e velhas memórias, a partir da música que acontece em espaço exterior. Deixe-se contagiar por um momento inspirador e reconfortante.

Paralelamente será distribuída a gravação do reportório aos Centros de Dia das IPSS.

Destinatários: População idade+ das IPSS

11-25
out.

11h25 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)

«PALMELA CHÁ-DANÇANTE» NOS CENTROS DE DIA

Às segundas, quartas e sextas-feiras, no conforto de cada uma das IPSS do concelho, reinventa-se e valoriza-se "o tempo para ter tempo", o cuidar e os afetos. Ao som da acordeonista Sara Pessoa, permanece a alegria e a boa disposição, pretexto para dar "um pé de dança", sem esquecer as regras de segurança.

Destinatários: População idade+ IPSS

13out.

10h00 Pista Check-Up, Quinta do Anjo

CHECK-UP INDIVIDUAL «AVALIE-SE A SI PRÓPRIO, CUIDE DA SUA SAÚDE»

Realize o seu Check-Up e avalie vários indicadores de saúde. Fique mais desperto para a importância do autocuidado regular, porque cada indivíduo é responsável e cuidador da sua saúde!

Participação livre e gratuita, de acordo com as normas de segurança

Destinatários: População idade+

7out.

10h00 – 12h00 Palmela (Largo São João)

14out.

10h00 – 12h00 Pinhal Novo (junto aos Pinheirinhos)

21out.

10h00 – 12h00 Quinta do Anjo (junto ao Centro Social QA)

28out.

10h00 – 12h00 Poceirão (junto ao jardim)

Unidade Móvel de Saúde

«BEM-ESTAR E SAÚDE DIGITAL»

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE

Ao longo do mês, nas diferentes freguesias do concelho esperamos por si.

Monitorize a sua Saúde: Sinais vitais «temperatura; frequência cardíaca; pressão arterial», glicémia, IMC . Fique ainda, a saber como emitir o certificado digital COVID-19 através do projeto CLIQUE SEM IDADE.

Destinatários: População idade+

16out.

10h00 Museu a Estação, Pinhal Novo

«NO MEU TEMPO...» Visitas orientadas por ferroviários.

Visite o Museu - «A Estação», conheça histórias de outros tempos e o trabalho na ferrovia pela voz dos ferroviários.

Limite de inscrições: em função das orientações da Direção-Geral de Saúde (inscrições até às 12h00 do dia 14 outubro).

Informações e inscrições: patrimonio.cultural@cm-palmela.pt

Destinatários: população em geral

19out.

10h00 Estrutura Residencial dos Ferroviários

15h00 Fundação COI

28out.

15h00 Santa Casa da Misericórdia de Palmela

«CONVERSAS DE CARRUAGEM:
O MUSEU «A Estação» vai às IPSS»

Dar voz à idade mais, recordar vivências e memórias da Estação de Caminhos de Ferro de Pinhal Novo a partir da partilha de objeto ligado à ferrovia. São conversas realizadas nas IPSS, pela Associação Juvenil Odisseia, que nos transportam ao passado e ajudam a compreender melhor o presente.

Destinatários: População idade+ das ERPI's

Com: "ODISSEIA - Associação Juvenil"

26out.

CICLO FORMATIVO: ENVELHECIMENTO E GESTÃO EMOCIONAL EM CRISE

Início das ações de formação/ capacitação para as IPSS locais, que decorrem até ao primeiro trimestre de 2022. Pretendem responder às necessidades locais diagnosticadas e aos novos desafios do Envelhecimento Saudável, qualificando as dinâmicas interventivas.

Destinatários: colaboradores das IPSS

Entidade Formadora: EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza

29out.

15h00 – 16h30

WEBINAR

TEMPO DE INVESTIR NAS PESSOAS: - A CULTURA DO CUIDADO PARA UMA SOCIEDADE EQUILIBRADA E HARMONIOSA EM QUE TODOS CONTAM

“Toda a pessoa, à medida que envelhece, deve continuar a desfrutar de uma vida plena, independente, autónoma, com saúde, segurança, integração e participação ativa no ambiente familiar e social em que se insere”.

O contexto da pandemia COVID-19 tem conduzido a profundas alterações na vida dos cidadãos, nas organizações e na sociedade em geral. Os seus impactos ultrapassam as questões de saúde pública, apresentam fortes repercussões na vida social e exponenciam riscos ao desenvolvimento humano e social.

Que novos desafios se apresentam, no direito a ser cuidado, num período que se prevê perdurar e impactar a sociedade a médio e longo prazo?

Destinatários: População em geral

31out.

15h00 Cineteatro S. João, PALMELA

Festa de encerramento - outubro MAIOR 2021

«CELEBRAR A LONGEVIDADE»

Concerto, João Mendonza

Num Município de todas as Idades, uma «Educação com sentido é ir no sentido de todos.»

Destinatários: População em geral

Entrada livre, com inscrição prévia e mediante levantamento de Bilhete

EM DESTAQUE:

CAMPANHA «VAMOS FALAR» PORQUE HÁ CONVERSAS QUE DEVEMOS TER

Prevenção e promoção da Saúde Mental em Palmela Município Educador e Saudável

10, 22 e 29 out.

Em outubro, no Dia Mundial da Saúde Mental – 10 outubro e às sextas-feiras, vamos falar de saúde mental na idade+ nos canais digitais do município e na rádio Popular FM. O Município de Palmela é parceiro desta campanha nacional, da responsabilidade da Associação de Psicologia e Desenvolvimento Comunitário (APDC), com o apoio da Direção Geral de Saúde (DGS). Reduzir o estigma e promover o conhecimento sobre a saúde mental são os seus objetivos.

Com: APDC; Popular Fm

EXPOSIÇÕES

1 a 31 out.

Auditório Municipal de Pinhal Novo

«COLETIVAMENTE – Telas com Criatividade»

Trabalho coletivo realizado em 2020 durante a fase de confinamento, pelos adultos idade+ das IPSS. A partir de uma tela em branco, a criatividade, dá expressão às rotinas diárias inevitavelmente deslocadas para o espaço casa e ou, institucional. Visa reforçar o sentido de pertença à instituição e à comunidade; contribuir para o bem-estar social e cognitivo da idade+.

Destinatários: População idade+ das IPSS

Com: IPSS - área do envelhecimento

15 a 31 out.

Biblioteca Municipal de Pinhal Novo

ÁLBUM DE FAMÍLIA

Mostra de fotografias recolhidas ao longo do projeto, que entre 2016 e ao longo de 2019 percorreu as freguesias do concelho a identificar e registar as memórias de cada localidade a partir de fotografias de família.

15 a 31 out.

Escola Secundária de Pinhal Novo

MANTA DE RETALHOS «Rede de Cumplicidades»

Reutilização de tecidos, linhas, lãs, ... dando-lhes um novo rumo, que conjuga vontades e reforça a dimensão da participação das diferentes gerações. Partilham-se ideias, recursos, sugestões de melhoria, desejos de mudança, estados de espírito e emoções em torno de uma Educação no sentido de todos.

Realizada em 2019, alinhado com os princípios do Projeto Educativo Local, este trabalho coletivo envolveu as Escolas Secundárias de Palmela e de Pinhal Novo e adultos idade +.

Com: Escola Secundária de Pinhal Novo

Lisb@2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

P R I A
PERCURSOS EM REDE
INCLUSÃO ATIVA IDADE+



Palmela
CIDADE EDUCADORA



Município
Palmela