



Recomendações
para o
Envelhecimento
Ativo

A Organização Mundial da Saúde (2002) 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”.

O envelhecimento ativo desafia os seniores a conduzir a sua vida quotidiana aproveitando ao máximo as oportunidades que estão ao seu alcance de acordo com as suas necessidades, capacidades e aspirações. São diversos os fatores relevantes a considerar nessa trajetória, designadamente, a **alimentação**, a **atividade física**, a **atividade mental**, a **aprendizagem contínua** e as **novas tecnologias**, a **segurança económica**, o **bem-estar emocional**, a **participação** e as **relações sociais**, o **associativismo** e o **voluntariado**, as **acessibilidades**, os **serviços** e os **apoios disponíveis na comunidade**.

Saber Viver para Melhor Envelhecer!

DICAS para a melhoria da sua qualidade de vida, para o reforço dos fatores protetores e inibição dos fatores de risco associados a inúmeras doenças:

controle o seu estado de saúde

pratique uma alimentação saudável

faça da atividade física uma prioridade

mantenha-se mentalmente ativo

participe, envolva-se, relacione-se

*Controle
o seu estado de saúde*



Muitos aspetos da sua saúde podem ser melhorados e muitas doenças prevenidas se adotar estilos de vida saudáveis e se efetuar o respetivo controle do seu estado de saúde. Sendo a saúde o bem mais precioso que temos, a mesma deverá merecer uma atenção, cuidados e/ou vigilância permanentes, sem, no entanto, se enveredar por qualquer obsessão desnecessária.

Controle as variáveis básicas relacionadas com a sua saúde, como o índice de massa

corporal, a tensão arterial e o colesterol. Faça exames ou rastreios regulares aos olhos, aos ouvidos, aos dentes, aos ossos, etc. Faça o rastreio ou vigilância do cancro do cólon. Dedique, caso seja mulher, uma especial atenção à vigilância do cancro da mama e do colo do útero e, caso seja homem, do cancro da próstata.

Informe-se junto do seu Centro de Saúde sobre a eventual necessidade de algum tipo de vacinação (por exemplo gripe, pneumocócica ou tétano).

Utilize com todas as precauções necessárias os medicamentos, evitando a automedicação, e, caso tenha alguma doença crónica, como diabetes, siga escrupulosamente as recomendações específicas prestadas pelo seu Médico de Família.

Se é fumador deixe de o ser o mais rapidamente possível!

Sabia que...

- :: Cerca de 30% de todos os casos de cancro diagnosticados nos países ditos desenvolvidos estão relacionados com a exposição ao tabaco. (Código Europeu contra o Cancro, terceira revisão, 2003).

Pratique uma alimentação saudável

Uma boa alimentação é importante em qualquer etapa da vida, os nutrientes que existem nos alimentos, promovem o fortalecimento e manutenção dos ossos e músculos, e fornecem energia ao corpo. Fazer uma dieta adequada ajuda a reduzir o risco de diversas doenças (como diabetes, obesidade, desnutrição, doenças crónicas, tensão alta, osteoporose e alguns tipos de cancro) e pode melhorar a qualidade de vida nas pessoas que sofrem de doenças crónicas.

Faça refeições várias vezes ao dia

Reparta as refeições ao longo do dia, em 5 a 7 pequenas refeições. A refeição deverá realizar-se num ambiente tranquilo e acolhedor. Alimente-se com calma, mastigando bem os alimentos e não salte refeições.

Consuma diariamente vegetais e frutas

Existe evidência científica de que a ingestão de frutas, verduras e hortaliças têm um efeito benéfico no organismo, diminuindo o risco de aparecimento de uma ampla variedade de patologias. A Organização Mundial de Saúde recomenda a fórmula de cinco porções ao dia (que pode distribuir-se de forma ideal em 2 porções de frutas e 3 de verduras/hortaliças, ao dia). A ingestão diária de vegetais e frutas é fundamental para melhorar o ritmo intestinal e fornecer vitaminas e sais minerais, que são cada vez mais necessários, à medida que a idade vai avançando.

Dê preferência aos vegetais cozinhados, em vez de vegetais crus, devendo os mesmos ser bem cozinhados, para facilitar a sua mastigação e evitar intolerâncias digestivas. Comece as refeições com entradas (sopa ou pratos com vegetais).

Opte por alimentos ricos em hidratos de carbono complexos

Prefira o pão de mistura, os cereais sem açúcar, o arroz, a massa ou a batata, nas várias refeições do dia. Deve apenas escolher um destes alimentos, em cada refeição.

Evite os açúcares de adição (ex. açúcar e mel), assim como, os produtos de pastelaria, os doces e as guloseimas.

Guarde os doces e aperitivos para os dias de festa.

Assegure a ingestão adequada de líquidos

Água sempre! A água é a melhor bebida. A ingestão de água recomendada proveniente das bebidas (água, infusões, leite, sumos de fruta naturais), excelentes fontes de hidratação do organismo, é de 1,5l a 2l, por dia (o equivalente a 8 copos de água). Opte por beber pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia.

O consumo de bebidas alcoólicas deverá ser suprimido ou moderado em caso de permissão médica.

Modere o consumo de gorduras

Opte por alimentos com menor teor de gordura, tais como as carnes magras e as carnes brancas (aves sem pele e peixes) e dê preferência ao azeite na preparação dos alimentos. Evite as carnes gordas (vitela, vaca, borrego), os produtos derivados de carnes (charcutaria, salsicha, enchidos e fumeiro) e as refeições pré-cozinhadas.

Opte por produtos lácteos com baixo teor de gorduras (iogurtes ou leites magros) e baixa dosagem de lactose.

Modere e adequue o consumo de sal

O sal de cozinha é um condimento utilizado para aumentar o sabor dos alimentos. No nosso país utilizamos sal em excesso e o nosso paladar está de tal forma habituado a essas quantidades, que as pessoas têm dificuldade em diminuir o seu consumo. Devemos fazê-lo gradualmente e podemos recorrer à sua substituição por ervas aromáticas (ex. salsa, coentros, orégãos), especiarias, alho, louro, limão... pois estas aumentam o sabor dos alimentos, disfarçam a falta do sal e não são prejudiciais à saúde.

Evite o consumo de alimentos ricos em "sal", tais como: caldos instantâneos ou "cubos de carne", alimentos de salmoura, enchidos, produtos de charcutaria e alimentos ou refeições pré-confecionadas.

Vigie e promova o peso saudável

Vigie o peso de forma a evitar grandes perdas de peso ou o aumento significativo de peso corporal.

Controle o peso de forma a manter um estado nutricional equilibrado. Faça uma alimentação variada, quanto mais variada for a seleção alimentar melhor, e evite comer demais. Caso tenha dúvidas de como e o que comer, informe-se no seu Centro de Saúde.

Outras recomendações

Embora necessite de menos calorias do que quando era jovem, necessita sempre dos mesmos nutrientes, em igual quantidade, exceto no caso do cálcio e vitamina D cujas necessidades aumentam com a idade.

Tome sempre o pequeno-almoço e evite estar longos períodos em jejum. O pequeno-almoço deve constituir uma refeição equilibrada: inclua sempre leite ou equivalente, pão ou cereais e fruta.

Evite cozinhar mais do que duas vezes com a mesma gordura.

Visite regularmente o dentista para prevenir problemas de mastigação ou desadaptação das próteses.

Aproveite todos os importantes benefícios da nossa “dieta mediterrânica”.

Encare a adoção de práticas alimentares mais saudáveis como oportunidade para experimentar novos alimentos e novos modos de confeção.



Figura: Pirâmide dos Alimentos adaptada à população idosa.

Fonte: www.mypyramid.gov

Nota Importante

Não faça qualquer tipo de dieta sem consultar previamente o seu médico de família ou nutricionista.

Sabia que...

- :: A Câmara Municipal de Odivelas tem um Projeto de Hortas Urbanas, que inclui 23 hortas, com cerca de 50m² cada uma, no Bairro da Codivel. A sua distribuição pelos municípios representa, da parte da autarquia, a aposta no potencial sociocultural desta atividade, permitindo um incremento da qualidade de vida dos seus utilizadores e promovendo hábitos de consumo saudáveis.

Faça da atividade física uma prioridade



A atividade física regular melhora o sistema cardiovascular e musculoesquelético, reduz o risco de depressão e de surgimento ou agravamento de doenças crônicas e o declínio cognitivo. As atividades de grupo previnem o isolamento.

Realize 30 minutos de atividade

Para começar, reparta os 30 minutos diários de caminhada ou de outra atividade moderada a intensa em 10 + 10 + 10. Depois de um pequeno-almoço com os constituintes acima referidos, vá para a rua e caminhe durante 10 minutos. À tarde e ao final do dia também. À medida que se vai sentindo menos cansado realize 15 minutos de manhã e outros 15 à tarde. Quando se sentir preparado realize 30 minutos seguidos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda!

Depois de algumas semanas a realizar 30 minutos seguidos, e caso se sinta bem, acrescente 10 minutos para aumentar os benefícios

Faça exercícios de equilíbrio

Para quem tem pouca mobilidade e para quem não a quer perder, deve realizar exercícios de equilíbrio pelo menos 3 dias por semana, a qualquer hora, em qualquer lugar, desde que tenha algo para se amparar.

Com exercícios de equilíbrio, prevenirá a possibilidade de quedas.

Exercite os músculos

Atividades de alongamento e de trabalho de força, envolvendo os grandes grupos musculares, devem fazer parte do seu treino, pelo menos 2 dias da semana, alternados.

Nota Importante

As atividades genéricas recomendadas não dispensam o aconselhamento apropriado prévio, incluindo médico, no que concerne às adaptações para cada situação concreta ou ao esclarecimento de qualquer dúvida sobre o seu nível de aptidão física. Se sentir dor ou desconforto deverá parar e informar-se igualmente junto do seu médico.

Sabia que...

! :: O "Clube do Movimento", programa gratuito da Câmara Municipal de Odivelas de atividade física regular mobiliza atualmente mais de 1300 munícipes com 60 ou mais anos.

● :: Na sua freguesia, existem circuitos bio saudáveis (aparelhos de exercícios urbanos) para realizar atividade física disponibilizados pela Câmara Municipal de Odivelas.

:: A Câmara Municipal de Odivelas, criou em 2013 um projeto para a dinamização da modalidade de boccia, em entidades do Concelho, com valências na área sénior, denominado **Boccia Adaptado**.

Mantenha-se mentalmente ativo



O declínio da memória ou das funções cognitivas nos seniores pode ser substancialmente atenuado ou revertido. Existem estratégias e procedimentos bastante eficazes, na generalidade dos casos, no que concerne à redução do risco de padecimento de um decréscimo cognitivo ligeiro.

O exercício mental, o uso intenso das capacidades e competências cognitivas, assume um papel absolutamente fulcral em matéria de autonomia e envelhecimento ativo e saudável.

Nunca é tarde demais para experimentar coisas novas, para assegurar o aprofundamento pessoal de distintas formas de conhecimento ou para procurar aceder a uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida.

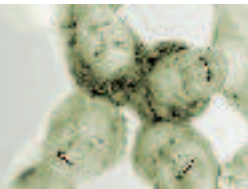
No Concelho de Odivelas, existem atualmente inúmeras respostas, mais ou menos formais, que poderão contribuir para que se mantenha mentalmente ativo. As atividades promovidas, por exemplo, pela autarquia no âmbito do Projeto Municipal "Academia de Saberes" (com formação em áreas como novas tecnologias e internet, culinária, pintura, música, fotografia, etc.), as atividades promovidas através da Biblioteca Municipal D. Dinis ou as atividades promovidas pela Universidade Sénior de Odivelas, poderão, certamente, contribuir para a melhoria do seu bem-estar psíquico, físico e social.

Independentemente do seu nível de escolaridade, procure manter sempre uma atividade cognitiva intensa, que inclua, por exemplo, a leitura, jogos de mesa e informáticos, o estudo ou a aquisição de novos conhecimentos, a prática de trabalhos manuais, a aprendizagem de um instrumento musical...

Sabia que...

:: A Câmara Municipal de Odivelas tem um projeto na área da formação musical para seniores, designado "Canta e Encanta", que abrange oito Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho com Grupos Corais, que inclui ainda aulas de guitarra na freguesia da Ramada e o trabalho musical encetado através da "Banda Maior".

Participe, envolva-se, relacione-se



A participação cidadã, as relações interpessoais e o ambiente social mais amplo são importantes fatores de bem-estar e saúde, que nos seniores podem ter impacto em aspetos tão relevantes como a esperança de vida, qualidade de vida, a manutenção da capacidade

funcional ou a necessidade de institucionalização.

Não restam dúvidas que os benefícios decorrentes de relações e vínculos familiares e sociais de qualidade, a par da assunção de um papel socialmente ativo, contribuem decisivamente para um melhor envelhecimento. Mantenha-se em contato regular com a família e amigos, as relações marcadas por suporte, carinho, disponibilidade e segurança aumentam a auto-estima e proporcionam uma melhoria do seu estado de saúde mental. Se, por um lado, os seniores em Portugal, de um modo geral, ainda vão contando com um suporte familiar importante, com contatos sociais e redes de vizinhança bastante presentes, sentimentos de ligação à comunidade, baixa conflitualidade intergeracional, por outro lado, em matéria de participação social ou envolvimento comunitário e cívico haverá ainda uma considerável margem para melhoria.

Os seniores possuem uma valiosa e insubstituível experiência de vida que deve ser colocada ao serviço do desenvolvimento comunitário.

PARTICIPE, AS SUAS OPINIÕES E/OU SUGESTÕES CONTAM!

A Câmara Municipal de Odivelas pretende tornar o concelho um lugar melhor em matéria de saúde, participação e segurança, adaptando estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades.

Pretendemos prever e responder às necessidades e preferências associadas ao envelhecimento; considerar e respeitar as decisões dos seniores e o estilo de vida que escolheram; promover a sua inclusão reconhecendo a sua contribuição na comunidade.

Nesse sentido, torna-se indispensável identificar as necessidades e desejos dos munícipes seniores, por forma a se criarem políticas sociais organizadas, estruturadas e adequadas.

Para o efeito, estamos a utilizar, entre outras metodologias participativas, um **formulário online**/lista de verificação (disponível em <http://www.cm-odivelas.pt/Extras/PortalSenior/index.asp>), dirigido a pessoas com 55 ou mais anos, elaborado a partir de lista originalmente produzida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e destina-se a ser utilizada pelas pessoas que querem tornar as suas cidades mais amigas das pessoas idosas.

Criaremos ainda, no decurso do ano de 2012, o **Conselho Municipal Sénior**. Será um órgão consultivo e de participação no Concelho de Odivelas, para as questões que dizem diretamente respeito às pessoas seniores e, em concreto, para as competências e funções que promovem a melhoria do bem-estar e qualidade de vida nesta faixa etária.

MANTENHA-SE INFORMADO

Procure manter-se sempre bem informado, aceder regularmente a boas fontes de informação. Conheça as agendas culturais. Consulte os jornais locais e nacionais, oiça rádio, aceda à internet (na Biblioteca Municipal D. Dinis poderá aceder gratuitamente à internet e à imprensa escrita), consulte o site oficial da Câmara Municipal de Odivelas, bem como o Portal Sénior. Neste Portal (<http://www.cm-odivelas.pt/Extras/PortalSenior/index.asp>) encontrará, de forma sistematizada e acessível, informação útil sobre serviços, recursos, atividades e projetos. Encontrará inúmeras e variadas sugestões para

um envelhecimento ativo e saudável, tal como informações sobre o Clube do Movimento e a Hidroginástica, sobre o Cartão Municipal Sénior, informações úteis para envelhecer de forma autónoma e digna, sobre o Serviço “SOS - Teleassistência”, sobre a Oficina Domiciliária, sobre os equipamentos e respetivos serviços existentes no Concelho (serviço de apoio domiciliário, centro de dia, etc.).

ATIVIDADES PARA TODOS OS GOSTOS

Atualmente existem inúmeros e variados programas e atividades desenhados a pensar na promoção da participação social dos seniores do Concelho de Odivelas. São programas e atividades desenvolvidos pela Câmara Municipal, pelas Instituições Sociais de Solidariedade Social, pelas Associações Desportivas, Culturais e Recreativas do Concelho (*vide* contatos úteis), nomeadamente ao nível da formação, voluntariado, excursões e passeios culturais, caminhadas, dança, teatro, música, cinema, culinária, jardinagem, atividades ao ar livre, atividades desportivas, tertúlias, debates, jogos de mesa, etc.

O leque de atividades é tão alargado, que certamente encontrará alguma(s) do seu interesse. Estas atividades, para além de permitirem a aquisição de novas aprendizagens, facilitam a interação com pessoas que partilham idênticos interesses, gostos e, eventualmente, até muitas das suas preocupações, podendo oferecer, igualmente, uma oportunidade para apoiar e ser apoiado.

Existem também atividades para seniores desenvolvidas pela Câmara Municipal de Odivelas, como os Projetos “Eco-Patrolheiros” e “Patrolheiros Escolas”, que promovem boas práticas de cidadania ativa no âmbito dos espaços públicos (escolas, jardins e parques do concelho), assegurando aos participantes uma remuneração simbólica.

Hoje em dia, tem vindo a ganhar crescente relevo a noção de *envelhecimento produtivo*, que engloba todo o tipo de trabalho sénior (remunerado ou não), como a produção de bens e serviços, mas também atividades como cuidar dos netos, o apoio à família, o voluntariado, o trabalho político e associativo, etc.

VOLUNTARIADO

Ser voluntário, constitui sempre uma experiência gratificante, que permite a aquisição de novos conhecimentos, a partilha de experiências e saberes e o fortalecimento de laços sociais, sendo efetivamente uma forma ativa de exercício de cidadania. Entende-se por Voluntariado a ação empreendida de livre vontade, sem remuneração e em benefício de terceiros.

Na sociedade atual reconhece-se que o voluntariado tem um espaço próprio de ação, cujo campo se situa numa linha de complementaridade do trabalho profissional e da esfera de atuação das instituições. Assim, reconhece-se que o voluntariado constitui uma imensa reserva de competências, energias e saberes locais, sendo um dos recursos mais valiosos de uma comunidade.

No Concelho de Odivelas, a Câmara Municipal, através do Gabinete de Coesão e Inovação Social dinamiza o Banco Local de Voluntariado, estrutura que funciona como um ponto de encontro e partilha entre os VOLUNTÁRIOS que oferecem a sua disponibilidade para e, as ORGANIZAÇÕES promotoras que os acolhem.

USE O SEU CARTÃO MUNICIPAL SÉNIOR

O Cartão Municipal Sénior é um documento disponibilizado pela Câmara Municipal de Odivelas a todos os munícipes interessados com idade igual ou superior a 60 anos, de forma totalmente gratuita.

Este documento possui um carácter pessoal e intransmissível, concedendo aos seus titulares o acesso a bens e serviços em condições vantajosas nas áreas da saúde, desporto, cultura, atividades económicas, entre outras.

São inúmeros os estabelecimentos e as entidades públicas e privadas do Concelho que, com apurado sentido de responsabilidade coletiva, decidiram já aderir a este projeto, praticando descontos, bem acima dos usualmente concedidos em ações similares, numa enorme variedade de bens e serviços de qualidade garantida.

Os titulares deste Cartão irão ainda beneficiar do acesso gratuito a diversos programas e atividades de natureza social, cultural, desportiva ou recreativas desenvolvidas pela Câmara Municipal de Odivelas, nomeadamente o já anual “passeio sénior” promovido pelo Gabinete de Coesão e Inovação Social.

PREPARE A “HORA DA REFORMA”

Se ainda se mantém profissionalmente “ativo”, projete cuidadosamente a sua passagem à reforma e aquela que será a sua “vida de reformado”, para que chegada a “hora da reforma”, esta não seja encarada como o “princípio do fim”, mas antes como uma excelente oportunidade para o desenvolvimento da sua vida pessoal e social.

Os benefícios de uma diligente preparação da reforma poderão revelar-se extremamente úteis a múltiplos níveis, **designadamente no importante plano financeiro ou habitacional** (local para viver em condições adequadas), contribuindo para que os recém-reformados diminuam riscos e ansiedades e aumentem o sentimento de segurança.

Nesta preparação, não descure, de igual modo, o planeamento psicológico do tempo pós-reforma.

Aproveite para ir conhecendo, de forma mais aprofundada, os diversos serviços e apoios prestados no Concelho por inúmeras instituições públicas e privadas, nas áreas da saúde, da ação social, etc..

Sabia que...

:: Pensionistas, residentes e eleitores no Concelho, que possuam um rendimento *per capita* igual ou inferior ao salário mínimo nacional, podem beneficiar do serviço municipal “Oficina Domiciliária”, destinado a efetuar pequenas reparações. Este serviço concretiza-se mediante a intervenção de um funcionário municipal devidamente habilitado com uma “viatura oficina”, que se desloca ao domicílio das pessoas beneficiárias, onde executa pequenas obras de reparação, como sejam, por exemplo: a substituição de uma lâmpada, de uma torneira; o arranjo de um autoclismo; a colocação de apoios na banheira, a reparação de um estore ou a substituição de uma fechadura; entre outros pequenos arranjos, necessários à indispensável autonomia e qualidade de vida. O serviço disponibiliza gratuitamente a mão-de-obra. Os utentes terão de suportar os custos dos materiais utilizados nos arranjos.

:: A Câmara Municipal de Odivelas (à semelhança de outros Municípios na AML) implementou o serviço de teleassistência, sob o título de “SOS Sénior - Teleassistência”. A Teleassistência trata-se de um serviço concebido para dar uma resposta imediata em qualquer situação de urgência ou solidão das pessoas. É prestado através de um serviço telefónico de apoio inovador pensado para melhorar a qualidade de vida, saúde, segurança e auto estima das pessoas em situação de dependência ou solidão, para que possam permanecer no seu domicílio, desfrutando da sua comunidade social e local.



CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

:: Gabinete de Coesão e Inovação Social

Av. Amália Rodrigues Lote 7 Piso 3 - Urbanização da Ribeirada
2675-432 Odivelas

Tel.: 21 932 09 60 | Fax: 21 934 43 03 E-mail: gcis@cm-odivelas.pt

:: Divisão de Desenvolvimento Desportivo

Alameda do Porto Pinheiro - Pavilhão Multiusos de Odivelas
2675-668 Odivelas

Tel.: 21 932 09 90 | Fax: 21 049 31 05 | E-mail: desporto@cm-odivelas.pt

:: Banco de Voluntariado

Av. Amália Rodrigues Lote 7 Piso 3 – 2675-631 Odivelas

Tel.: 21 932 09 55 | Fax.: 21 934 43 03

:: Biblioteca Municipal D. Dinis

Rua Guilherme Gomes Fernandes /Largo Nossa Senhora do Carmo
2675 Odivelas

Tel.: 21 932 07 70 | Telm.: 96 591 07 70 | Fax: 21 932 80 04

E-mail: bmdd@cm-odivelas.pt

IPSS DO CONCELHO COM VALÊNCIA DE APOIO A SENIORES CANEÇAS

:: Casa de Repouso da Enfermagem Portuguesa e Profissões Auxiliares de Saúde

Rua Manjor Rosa Bastos, 23

1685-356 Caneças

Tel.: 21 980 02 15 / 21 980 27 96 | Fax: 21 981 11 65

E-mail: crep@mail.telepac.pt

Valências: Lar, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

:: Lar Nossa Sr^a Aparecida

Rua Avelino António Paiva, 21, Ponte da Bica - 1685-519 Caneças

Tel.: 21 981 67 08 | Fax: 21 981 67 09

E-mail: Insa@netcabo.pt

Valências: Lar

:: Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças (CURPIC)

Rua Elvira dos Santos Paisana - Lateral direito do Centro Comercial Mirasol

1685-574 Caneças

Tel.: 21 981 53 64 | Fax: 21 981 02 63

E-mail: curpic@gmail.com

Valências: Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário (SAD)

FAMÕES

:: Centro Comunitário e Paroquial de Famões

Rua Zeca Afonso, 6A - Quinta das Pretas - 1685-924 Famões

Tel.: 21 933 33 30 | Fax: 21 933 29 80

e-mail: direcao@ccparoquial-famoes.org

www.ccpaquoquial-famoes.org

Valências: Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

ODIVELAS

:: Centro de Convívio -Junta de Freguesia de Odivelas

Rua Aquilino Ribeiro - Pavilhão Polivalente - 2675-000 Odivelas

Tel.: 21 931 90 52 | Fax.: 21 932 60 55

E-mail: geral@jf-odivelas.pt

Valências: Centro de Dia

:: Centro Comunitário e Paroquial de Odivelas/Conferência Vicentina de Santo Eugénio

Igreja de Odivelas, anexo, Rua Alberto Monteiro - 2675-273 Odivelas

Tel.: 21 934 77 60 | Fax. 21 934 77 68

Valências: Banco Alimentar

:: Centro Unitário de Reformados, Pensionistas e Idosos de Odivelas (CURPIO)

Rua Rainha D. Estefânia, 4A - 2675-347 Odivelas

Tel.: 21 931 75 03 | Fax.: 21 932 57 75

E-mail: curpio@sapo.pt

Valências: Centro de Convívio, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário (SAD)

:: Lar de Odivelas (Segurança Social)

Rua Serpa Pinto, 10 - 2675-446 Odivelas

Tel.: 21 934 46 70 | Fax. 21 934 46 74

E-mail: lar.odivelas.cdssl@mail.telepac.pt

Valências: Lar, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

OLIVAL BASTO

:: Centro de Dia para a Terceira Idade do Olival Basto

Praceta Maria Lamas à Rua de Cabo Verde - 2620-050 Olival Basto

Telf.: 21 938 83 63 | Fax.: 21 938 83 63

Valências: Centro de Convívio

PONTINHA

:: Associação O Cantinho do Idoso da Pontinha

Rua de S. Mateus - Centro de Dia - 1675-167 Pontinha

Tel.: 21 479 00 90 | Fax.: 21 479 00 90

E-mail: acipontinha@gmail.com

Valências: Centro de Dia

:: Centro de Dia de Santo Eloy

R. Padre Francisco Marques - 1675-175 Pontinha

Telf.: 21 193 19 24

dlistboa.cdse@cruzvermelha.org.pt

Valências: Centro de Convívio

:: Comissão Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Santo Eloy

Rua da Liberdade, 23 Loja C - 1675-175 Pontinha

Tel.: 21 479 19 45 | Fax.: 21 479 19 45

Valências: Centro de Convívio

:: Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Pontinha (CURPIP)

Largo de S. Mateus - 1675 Pontinha

Tel./Fax: 21 479 00 90

Valências: Centro de Convívio e Centro de Dia

:: Centro Social da Paróquia da Pontinha/Centro de Dia de Santa Maria da Urmeira
Bairro Santa Maria Urmeira - 1675 – 000 Pontinha

Tel.: 21 479 29 23 | Fax.: 21 479 29 23

Valências: Centro de Convívio, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário (SAD)

:: Associação das Obras Assistenciais da Sociedade de São Vicente de Paulo
Centro de Dia Sagrada Família

Bairro Dr. Mário Madeira, Edifício junto à Igreja - 1675 – 000 Pontinha

Tel.: 21 479 63 63 | Fax.: 21 479 63 63

Valências: Centro de Convívio, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário (SAD)

PÓVOA DE SANTO ADRIÃO

:: Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
(CRIPSA)

Rua Alzira Beatriz Pacheco - 2620-128 Póvoa Santo Adrião

Tel.: 21 938 67 19 | Fax: 21 938 51 20

E-mail: crpi.psa@gmail.com

Valências: Centro de Convívio, Centro de Dia, Serviço Apoio Domiciliário (SAD)

RAMADA

:: Centro Comunitário e Paroquial da Ramada

Rua Marquesa D´Alorna, 4 - 2620-270 Ramada

Tel.: 219 343 891 | Fax.: 21 932 80 94

Valências: Centro de Convívio, Centro de Dia e Apoio Domiciliário Integrado, Consultas de Psicologia e Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, Projeto de Voluntariado, Gabinete de atendimento Social

GAVO

:: Gabinete de Apoio à Vítima de Odivelas

Av. Amália Rodrigues, 10 A R/c

Urbanização Ribeirada | 2675-623 Odivelas

LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL - 144

O que é? A Linha Nacional de Emergência Social (LNES) é um serviço público gratuito, de âmbito nacional, com funcionamento contínuo e ininterrupto para proteção e salvaguarda da segurança dos cidadãos em situação de Emergência Social - 24 horas por dia, 365 dias por ano.

SERVIÇO LOCAL DE AÇÃO SOCIAL DE ODIVELAS

Loja Cidadão Odivelas Parque

Tel.: 21 152 60 76 – Marcações por telefone, últimos três dias úteis do mês, no horário das 9h30 às 15h00.

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ODIVELAS

Rua Bento de Jesus Caraça, 12 – Serra da Amoreira

2620-379 Ramada (Odivelas)

Telf. 219 347 138

e-mail: secretaria@usenior-odivelas.com

