

2025

PLANO MUNICIPAL DE ATIVIDADES SÉNIOR



A Câmara Municipal de Angra do Heroísmo apresenta um conjunto de iniciativas gratuitas destinadas à população sénior, promovendo a saúde, o bem-estar e o convívio social.

ATIVIDADES REGULARES

HAJA SAÚDE MUNICIPAL

Sessões semanais de atividades promotora de um envelhecimento ativo e saudável, nos centros seniores do concelho de Angra do Heroísmo.

ATIVIDADE FÍSICA	ESTIMULAÇÃO COGNITIVA
Treino das atividades básicas de vida diária; Exercícios de equilíbrio; Coordenação; Flexibilidade; Força e resistência.	Treino de memória, atenção, linguagem, cálculo, raciocínio, perceção espacial, terapia de orientação para a realidade (TOR), reminiscências, modalidade de intervenção social e ambiental, entre outras.

HIDROTERAPIA

Sessões semanais nas Piscinas Municipais para treino de equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, força muscular e resistência., momentos de lazer e relaxamento.

PILATES CLÍNICO

Sessões semanais nos Pavilhões Municipais do Porto Judeu e do Posto Santo. Tem como principais objetivos melhorar o equilíbrio; diminuir o risco de quedas; aumentar a flexibilidade; aumento da força muscular; melhorar o tempo de reação; melhoria de marcha; aumento de mobilidade na coluna; diminuição da intensidade da dor.

PROJETOS ESPECIAIS

TURISTA NA TUA TERRA

Roteiros criados a pensar nos idosos dos centros de convívio, centros de dia e lares do concelho, que permitem explorar a Ilha Terceira, redescobrimo paisagens, tradições e pessoas.

ANGRA, EmCanto SÉNIOR

Sessões de música e intervenção social nos Centros Seniores, com os músicos Evandro Meneses e João Leonardo. A proposta inclui práticas musicais e estímulos criativos para combater a solidão e melhorar a qualidade de vida.

RECEITAS COM AMOR

Livro de receitas de Avós & Netos, como passagem de testemunho, com receitas especiais dos idosos dos centros de convívio, centros de dia e lares. Data de lançamento: **6 de maio**.

EVENTOS COMEMORATIVOS E SOCIAIS

Carnaval Sénior – 27 de fevereiro

27 de fevereiro, com apresentações artísticas, teatro e lanche carnavalesco.

Sessões de cinema

21 de março e 27 de novembro, com exibição de filmes portugueses.

Ageing Congress Azores

7 a 11 de abril, intercâmbio cultural e atividades ao ar livre com idosos de Pombal.

Jornadas Municipais da Saúde: 3ª edição

6 de maio, com foco no envelhecimento ativo e saudável.

Almoço do Divino Espírito Santo

22 de maio, na Quinta do Galo, com sopas tradicionais e convívio.

Sanjoaninas 2025

20 a 29 de junho, com comemorações dos 10 anos do projeto Haja Saúde Municipal, com cântico, poesia e exposições.

Trilhos pedestres

Dois trilhos na natureza para promover a convivência ao ar livre.

Dia Mundial dos Avós

25 de julho, com atividades para avós e netos na Quinta do Galo.

Dia Internacional do Idoso

1 de outubro, com um passeio especial.

S. Martinho

11 de novembro, com barracas para exposição e venda de produtos na Praça Velha.

XI Concurso Municipal de Licores Tradicionais e Bolos Decorados – 7 de dezembro

7 de dezembro, com prémios e degustação.

Regras de participação:

1. Concurso está aberto a todas as Instituições Seniores do Concelho de Angra do Heroísmo.
2. As inscrições deverão ser efetuadas até 21 de novembro de 2025, na Unidade de Habitação e Ação Social da Autarquia de Angra do Heroísmo.
3. Cada Centro Sénior deverá entregar um Bolo alusivo ao Natal.
4. Cada Centro Sénior deverá entregar um Licor Tradicional da Ilha Terceira.
5. Os Bolos e Licores devem ter uma denominação, mas não podem ser identificados com o nome do Centro Sénior. No ato da entrega serão atribuídas as respetivas numerações.
6. Concurso será dividido em 2 momentos: o de degustação e o de votação.
7. Para o momento de degustação, é da responsabilidade de cada centro trazer o material necessário (faca, espátula, copos, guardanapos, etc.).
8. A votação será feita em dois momentos: 1) por um júri composto por 3 elementos isentos ao Município e especialistas em pastelaria e licores; 2) todas as pessoas presentes que tenham degustado os bolos e licores. A cada pessoa só é permitido votar uma vez no melhor bolo e no melhor licor. No boletim entregue no momento da votação, deverá colocar o número daquele que achar ser o melhor bolo e o melhor licor.
9. Os 3 bolos com melhor pontuação receberão um prémio monetário no valor de:

1º prémio - 250€

2º prémio - 200€

3º prémio - 150€
10. Os 3 licores com melhor pontuação receberão um prémio monetário no valor de:

1º prémio - 250€

2º prémio - 200€

3º prémio - 150€

11. Bolo e o Licor mais votado pelo público receberá um prémio no valor de 150€, respetivamente.

12. Para todos os restantes participantes será atribuído um prémio de participação no valor de 100€.

Cartão Sénior e Apoios do Município

Condições de acesso

Podem beneficiar «Cartão Sénior» os munícipes que comprovem satisfazer uma das seguintes condições:

- a) Ter completado **65 anos de idade** à data de emissão do cartão;
- b) Ser pensionista da Segurança Social por velhice, incluindo os beneficiários do regime não contributivo;
- c) Ser aposentado por qualquer regime de proteção social;
- d) Ser pensionista por invalidez absoluta.

A situação de pensionista ou aposentado deve ser comprovada por declaração emitida pelo competente organismo do sistema de Segurança Social.

Benefícios do «Cartão Sénior» (ficha de descontos em anexo)

São benefícios concedidos diretamente pelo Município de Angra do Heroísmo:

- a) Acesso aos serviços de **oficina domiciliária**, nos termos fixados no artigo seguinte;
- b) Acesso à tarifa «**Doméstico Sénior**» no fornecimento de água para consumo humano e recolha e tratamento de efluentes, conforme fixado no tarifário em vigor;
- c) Desconto nos **bilhetes de cinema e de atividades desportivas e culturais**, conforme fixado no respetivo preçário;

d) Participação livre nas atividades organizadas pelo Município para a população sénior, mediante prévia inscrição;

e) Desconto na utilização das piscinas municipais, conforme fixado no respetivo preçário;

f) Prioridade no acesso aos serviços de tele-assistência contratualizados pelo Município.

Os benefícios concedidos por contratualização com entidades terceiras são os que forem em cada momento listados no portal do Município na Internet.

OFICINA DOMICILIÁRIA

Os beneficiários do «Cartão Sénior» que vivam em domicílios em que todos os residentes tenham mais de 65 anos de idade, ou se tiverem idade inferior tenham grau de incapacidade igual ou superior a 80%, verificada nos termos legais, podem beneficiar de apoio em pequenos trabalhos domésticos, condicionados pela disponibilidade da autarquia ou das entidades parceiras que com ela tenham contratualizado esse apoio.

Os trabalhos referidos no número anterior são exclusivamente pequenas intervenções no domicílio, que normalmente seriam realizadas pelos próprios residentes, mas que estes não as possam executar dadas as suas limitações físicas ou psíquicas, nomeadamente:

a) Troca de lâmpadas e pequenas reparações na instalação elétrica;

b) Lubrificação de dobradiças e fechaduras;

c) Eliminação de pequenos derrames em torneiras;

d) Desobstrução de ralos e esgotos;

e) Pequenos arranjos em portas e janelas.

SERVIÇO DE TELEASSISTÊNCIA

O «Serviço de Teleassistência» consiste na disponibilização dos equipamentos e serviços de teleassistência que estejam contratualizados com a Cruz Vermelha Portuguesa aos municípios a custos comparticipados pelo Município.

Para além do disposto no presente regulamento, a prestação do serviço de teleassistência obedece aos termos do contrato existente entre o Município e a Cruz Vermelha Portuguesa e às normas de prestação do serviço fixadas por aquela entidade.

Condições de acesso

Podem beneficiar do «Serviço de Teleassistência» os residentes permanentes no concelho de Angra do Heroísmo que comprovem satisfazer uma das seguintes condições:

- a) Ter completado 65 anos de idade à data do requerimento;
- b) Qualquer que seja a idade, encontrar-se acamado ou com mobilidade muito reduzida em situação que por recomendação atestada pelo médico assistente seja necessária a teleassistência;
- c) Ser pensionista por invalidez absoluta.

A situação de pensionista ou aposentado deve ser comprovada por declaração emitida pelo competente organismo do sistema de Segurança Social.

Nota: Ao longo do ano, as atividades poderão sofrer alterações, pelo que os participantes serão informados e lembrados atempadamente.

ATIVIDADE / PROJETO	DATA	INTERRUPÇÃO
Haja Saúde Municipal	Jan.-dez.	
Hidroterapia	Jan.-dez.	3 a 7 março 14 a 18 abril 23 a 27 junho 4 ago. a 3 out.
Pilates Clínico	Jan. – dez.	3 a 7 março 14 a 18 abril 23 jun. a 8 set.
Turista na Tua Terra	Jan.-dez.	Julho e agosto
Angra, EmCanto Sénior	Jan. – dez.	Junho a setembro
Carnaval Sénior	27 fevereiro CCCAH	
Sessão Cinema	21 março CCCAH	
Ageing Congress Azores – Intercâmbio Idosos Pombal	7 a 11 abril S. Bento	
3ª Edição Jornadas Municipais da Saúde Lançamento livro “Receitas com Amor”	6 maio CCCAH	
Almoço do Divino Espírito Santo	22 maio Quinta do Galo	
Sanjoaninas	20 - 29 junho	
Côro Sanjoaninas: 10 anos de Haja Saúde Municipal	26 junho Palco Praça Velha	
Trilho Pedestre	3 julho	
Dia Mundial dos Avós	25 julho Quinta do Galo	
Dia Internacional do Idoso “O grande passeio”	1 outubro p/ definir	
S. Martinho	11 novembro Praça Velha	
Sessão Cinema	27 novembro CCCAH	
Concurso Bolos & Licores	7 dezembro Praça Velha	
Almoço de Natal	12 dezembro Pavilhão S. Carlos SCMAH	