

2026

PLANO MUNICIPAL DE ATIVIDADES SÉNIOR



Câmara Municipal de Angra do Heroísmo
15-01-2026

CÂMARA MUNICIPAL DE ANGRA DO HEROÍSMO

Viver Mais e Melhor

A Câmara Municipal de Angra do Heroísmo disponibiliza um conjunto diversificado de iniciativas, de participação gratuita, dirigidas à população sénior, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar, a autonomia e o convívio social.

Para 2026, está prevista a continuidade dos projetos de promoção da saúde já implementados, integrando simultaneamente novas iniciativas que reforçam, diversificam e ampliam esta oferta, respondendo de forma mais abrangente às necessidades da população sénior do concelho.

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

HAJA SAÚDE MUNICIPAL

Sessões semanais de atividades promotoras 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, percepção espacial, terapia de orientação para a realidade (TOR), reminiscências, modalidade de intervenção social e ambiental, entre outras.

HIDROTERAPIA

Em 2026, a hidroterapia para a população sénior passa a disponibilizar a possibilidade de frequência de sessões **duas vezes por semana**. Esta atividade, realizada nas Piscinas

Municipais, é especialmente indicada para o trabalho do equilíbrio, da coordenação motora, da flexibilidade, da força e da resistência muscular, proporcionando simultaneamente momentos de lazer, bem-estar e relaxamento.

PILATES CLÍNICO

Sessões semanais nos Pavilhões Municipais do Porto Judeu, do Posto Santo e Casa do Povo de Santa Bárbara. 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.

DANÇA SÉNIOR

Explorando diversos estilos de dança, o Município promoverá, de forma trimestral, sessões dinamizadas por professores convidados, proporcionando momentos de prazer, bem-estar e convívio entre os participantes dos centros sénior do concelho.

TURISTA NA TUA TERRA

Novos 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.

TRILHO PEDESTRE “ROTA DA ÁGUA”

Um novo trilho, inaugurado no Município de Angra do Heroísmo, situa-se num quadrante estratégico sob o ponto de vista hidrogeológico e paisagístico, constituindo um privilegiado miradouro panorâmico sobre uma vasta área do sul do concelho, com especial centralidade sobranceira à cidade de Angra.

Será feito acompanhado com um guia que explicará o ciclo e a importância da água ao longo dos séculos, percorrendo desde o seu início antigos moinhos de água, nascentes de captação para abastecimento público e animal e todo um conjunto de infraestruturas criadas para aproveitamento da água como fonte de produção de energia hidráulica.

SAÚDE & SEGURANÇA

Como vem sendo habitual, iremos dar continuidade à formação na área de saúde e segurança em todos os centros de convívio. Este ano sobre o tema “Segurança Contra Incêndios – manuseamento prático de extintores; evacuação adequada ao espaço e população - medidas de autoproteção.

SANJOANINAS

- Coro Municipal Sénior “Angra, EnCanto Sénior”
- Exposição “Homenagem ao Divino Espírito Santo” - Ermida Nossa Senhora da Saúde.

JORNADAS MUNICIPAIS DA SAÚDE – 4ª EDIÇÃO

Sob o tema “Desafios de uma Nova Sociedade”, esta edição irá abordar questões atuais e relevantes, nomeadamente:

- o impacto do digital e das redes sociais;
- a literacia financeira, com enfoque na gestão prática do orçamento, prevenção de fraudes e conhecimento dos apoios públicos dirigidos à população idosa;
- a alimentação e a longevidade, promovendo a saúde alimentar a baixos custos, através da realização de um *showcooking*.

Todos os temas serão trabalhados numa dupla perspetiva: o desenvolvimento pessoal dos participantes e a aplicação prática ao nível institucional, nomeadamente na gestão dos centros de convívio.

NOVIDADES!

SONS & MOVIMENTO

Sessões de música e intervenção social nos Centros Seniores, onde o movimento se alia ao ritmo musical através de temas tradicionais e outros amplamente reconhecidos. Este projeto, desenvolvido em parceria com a Casa de Saúde do Espírito Santo – Irmãs Hospitaleiras, promove também a inclusão social, sensibilizando para a saúde mental e contribuindo para combater estereótipos associados à doença mental.

CAMPO DE FÉRIAS SÉNIOR

Um novo projeto direcionado aos nossos idosos que visa proporcionar atividades diversificadas, ao ar livre e com uma abordagem criativa e diferenciadora.

Esta iniciativa pretende dar continuidade ao trabalho desenvolvido, respondendo, simultaneamente, a diversos pedidos manifestados pelos próprios participantes. A proposta foi pensada para o período pós-verão, altura em que os idosos habitualmente retomam as suas rotinas e atividades.

Cada dia de atividade será concentrado num espaço próximo, evitando deslocações longas, de forma a respeitar eventuais limitações de transportes.

A proposta prevê que o Município participe todas as atividades, sendo os almoços incluídos para os participantes inscritos nas atividades da manhã ou que permaneçam durante todo o dia.

EcoSénior em Ação

O EcoSénior em Ação nasce de uma parceria entre duas unidades orgânicas do Município, articulando a intervenção social com a sensibilização ambiental. No âmbito desta iniciativa, estão previstas duas campanhas a desenvolver ao longo de 2026:

- **Campanha “Ver para Crer”** – Esta iniciativa contempla o transporte de idosos para visitas às entidades Teramb e RESIAÇORES, complementadas com sessões de sensibilização nos Centros de Convívio, focadas na correta separação de resíduos e na importância da reciclagem.
- **Campanha de Sacos Ecológicos e Reutilizáveis** – Esta ação assenta na reutilização de têxteis para a confeção de sacos ecológicos pelos idosos dos Centros de Convívio, podendo envolver ATL's e escolas na sua decoração, através de pintura em tecido ou outras técnicas criativas. Posteriormente, será promovida uma ação em espaços públicos, onde os idosos procederão à oferta dos sacos à população, sensibilizando para a redução do uso de sacos descartáveis.

EVENTOS COMEMORATIVOS E SOCIAIS

ATIVIDADE / PROJETO	DATA
Haja Saúde Municipal	Jan - dez
Hidroterapia	interrupções: 2 a 6 fevereiro 1 agosto a 2 outubro 21 a 31 dezembro
Pilates Clínico	interrupções: 28 janeiro a 9 fevereiro
Turista na Tua Terra	Jan - dez
EcoSénior em Ação	Jan - dez
Dança Sénior	Esporádico Pavilhão Municipal
Carnaval Sénior	12 fevereiro CCCAH
4ª Edição Jornadas Municipais da Saúde	7 abril CCCAH
Trilho pedestre “Rota da Água”	29 maio
Sanjoaninas	19 - 28 junho
Dia Mundial dos Avós	26 julho Praça Velha ou Bailão
Campo Férias Sénior	22 a 25 setembro
Dia Internacional do Idoso	1 outubro
S. Martinho	11 novembro Praça Velha
Sessão Cinema	25 e 26 novembro CCCAH
Exposição de Anjos de Natal - Ermida	30 nov. – 31 dez
XII Concurso Bolos & Licores	6 dezembro Praça Velha
Almoço de Natal	10 dezembro Pavilhão Multiusos Porto Judeu

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

APOIOS MUNICIPAIS

CARTÃO SÉNIOR

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 preço;
- 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 preço;
- 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 munícipes 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.