

22.06.26

NORTE2030
Programa Regional do Norte

I ENCONTRO DA REGIÃO NORTE

ACOMPANHAMENTO DE PROJETOS PIPSE E PAIIA

CASA DAS ARTES | FAMALICÃO





Séniores +Conectados

Município de Lamego

NORTE2030-FSE+-02914300

PLANO DE AÇÃO INTERMUNICIPAL PARA A INCLUSÃO ATIVA DE GRUPOS VULNERÁVEIS

| LAMEGO |

“

Envelhecer em **LAMEGO**
significa continuar a participar,
a aprender, a criar e a decidir.

O TERRITÓRIO E O DESAFIO

Lamego envelhece mais depressa do que o resto do País

O envelhecimento acelerado do concelho exige uma resposta inovadora, urgente e de proximidade.

26,1%

da população tem 65+ anos
(6.346 idosos)

44,1

Índice de Dependência
(vs. 37,1 no Norte)

280,4

Índice de Envelhecimento
(vs. 197,4 no Norte)

5.609€

Pensão média anual
(vs. 7.424€ no País)

O TERRITÓRIO E O DESAFIO

O problema que justifica a ação

5,0%

COBERTURA SAD

12,5%

TAXA DE MORTALIDADE

22%

SUICÍDIOS NO DOURO

SEDENTARISMO

Falta de rotinas ativas e de saúde, agravada pelo **isolamento** nas aldeias.

FALTA DE RETAGUARDA

Famílias emigradas ou ausentes, deixando os idosos entregues a si próprios.

EXCLUSÃO DIGITAL

Baixa literacia digital impedindo o acesso a serviços e comunicação familiar.

SAÚDE E ACESSO

Encerramento de extensões de saúde e **inexistência de respostas específicas** em saúde mental.



ALINHAMENTO ESTRATÉGICO

Um a resposta alinhada e estruturada

SÉNIORES+ CONECTADOS

Responde diretamente ao **Eixo 1 — Inclusão Ativa**, promovendo a igualdade de oportunidades e a participação ativa de grupos vulneráveis na comunidade.

PDS

Alinhado com o **Plano de Desenvolvimento Social de Lamego**, especificamente na resposta prioritária ao envelhecimento demográfico e isolamento no concelho.

NORTE 2030

Contribui para o Objetivo Estratégico 4: **Uma Europa mais Social e Inclusiva**, através da implementação do Pilar Europeu dos Direitos Sociais.

O PROJETO

Séniores + Conectados
uma resposta integrada, inovadora
e de proximidade

3

EIXOS

11

ATIVIDADES

3 18

PESSOAS

3 5

MESES

Investimento Total (85% FSE)

306.293,27€

O PROJETO

Sêniores + Conectados Arquitetura de intervenção

IDENTIFICAÇÃO DE SENIORES ISOLADOS ATRAVÉS DA REDE LOCAL

- **Articulação** com Juntas e IPSS
- **Entrevista** inicial
- **Avaliação** de critérios de risco

MAPEAMENTO DAS NECESSIDADES FÍSICAS, SOCIAIS E DIGITAIS

- **Avaliação** multidimensional
- Definição do **Plano Individual**
- Alocação a **atividades** específicas

EXECUÇÃO DO PLANO E ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO

- Integração nos **Eixos 1 e 2**
- **Avaliações** periódicas
- Ajuste do **plano de intervenção**

EIXO 1

Inclusão em Ação combater o isolamento através da cultura e do digital

6 atividades que ligam os seniores ao mundo, às gerações e à comunidade.

Podcast "Séniiores Talks"

10 episódios
20 idosos, 10 especialistas

Vídeos "Passa um dia comigo"

10 vídeos curtos
30 idosos envolvidos

Workshops Temáticos

10 workshops
50 participantes

Mentoria 60+

5 duplas intergeracionais
30 idosos + 6 jovens

Culturalmente Ativos

15 passeios culturais
150 participantes

Encontros de Boas Práticas

2 encontros de partilha
Disseminação de conhecimento



EIXO 2

Cuidar Para Viver+ saúde, movimento e autonomia no quotidiano

4 atividades que combatem o sedentarismo e promovem hábitos saudáveis.

Desafios de Atividade Física

268 sessões (2x/semana) | 100 idosos

Pilates 4 Sêniores

134 sessões (1x/semana) | 100 idosos

Passos em Família

15 caminhadas | 150 participantes

Cozinha com Histórias

15 aulas de culinária saudável + e-book de receitas

MODELO DE GOVERNAÇÃO

Governança transparente com 3 níveis de responsabilidade

Uma estrutura clara garante qualidade, rigor e adaptação contínua.

CONSELHO DA PARCERIA

ESTRATÉGICO

Município + Juntas de Freguesia e IPSS parceiras.

EQUIPA DE COORDENAÇÃO TÉCNICA

TÁTICO / GESTÃO

Divisão Estratégica e Fundos Estruturais + Serviço Social.

EQUIPA TÉCNICA

OPERACIONAL

Psicólogo/a, Técnico/a Multimédia, Nutricionista e Técnico/a Superior de Desporto.

O QUE NOS DIFERENCIA

Impacto mensurável até 2027

O impacto na vida das pessoas

Quebra do Isolamento

Pessoas que passavam semanas sem sair de casa integram agora **rotinas semanais de convívio e partilha** comunitária.

Autonomia Digital

Capacidade real de **usar o smartphone para videochamadas com a família emigrada**, marcando consultas e acedendo a informação.

Recuperação da Mobilidade

Melhoria visível na **saúde física e mental através de rotinas de pilates e caminhadas** regulares.

Permanência no Domicílio

Garantia de maior **qualidade de vida** e segurança, adiando ou **evitando a institucionalização**.

O QUE NOS DIFERENCIA

Inovação que distingue Lamego

A nossa missão não é “apoiar os idosos”. É criar condições para que continuem a decidir, aprender e participar ativamente na comunidade.

Mentoria Intergeracional

Idosos como **protagonistas e transmissores de saber**, não como recetores passivos.

Memória Coletiva como Recurso

Valorização das **histórias de vida** através da iniciativa "Estórias com História".

Articulação Territorial

Rede ativa com **21 parceiros locais**.

Produção de Conteúdo Digital

Criação de **Podcasts e Vídeos** pelos próprios idosos, reduzindo o fosso digital.

Cocriação Contínua

Os idosos **constroem e adaptam as atividades** em conjunto com a equipa técnica.



TRANSFORMAÇÃO

Um a História Real

De recetora de cuidados a criadora de conteúdos

“

A transformação da Sra. Maria

*"A **Sra. Maria**, de **78 anos e viúva**, vivia isolada e nunca tinha usado um telemóvel. Sentia que a tecnologia não era para a sua idade e passava os dias sozinha em casa."*

*"Hoje, faz parte do grupo de podcast '**Séniiores Talks**', partilha as suas histórias com a comunidade e **fala com os netos emigrados por videochamada** todos os dias."*



MODELO DE GOVERNAÇÃO

A Força da Rede Local

Equipas de sucesso

06

Profissionais Dedicados

O sucesso do projeto não depende apenas da equipa técnica. Mobilizamos uma vasta rede territorial para garantir que a resposta chega a todas as freguesias, envolvendo a comunidade na sinalização e no apoio contínuo.

23

Parceiros Locais

Uma rede articulada e comprometida

-  Centro de Saúde (Referenciação)
-  Agrupamentos Escolares (Mentoria)
-  Câmara Municipal de Lamego (Promotora)

18

Juntas de Freguesia

Sinalização e mobilização no terreno

11

IPSS e Associações

Partilha de espaços e recursos

MODELO DE GOVERNAÇÃO

Os Desafios que Enfrentamos

Uma estrutura clara garante qualidade, rigor e adaptação contínua.

Sinalização e

Isolamento

Dificuldade em chegar às pessoas mais **isoladas em zonas rurais** com forte dispersão geográfica e sem redes de apoio.

Resistência Inicial

Quebrar o **estigma do "não sou para isso"** e a ideia enraizada de que a participação comunitária é apenas "para os outros".

Barreiras Digitais

Literacia tecnológica muito baixa e um medo profundo de utilizar novos equipamentos, como smartphones ou tablets.

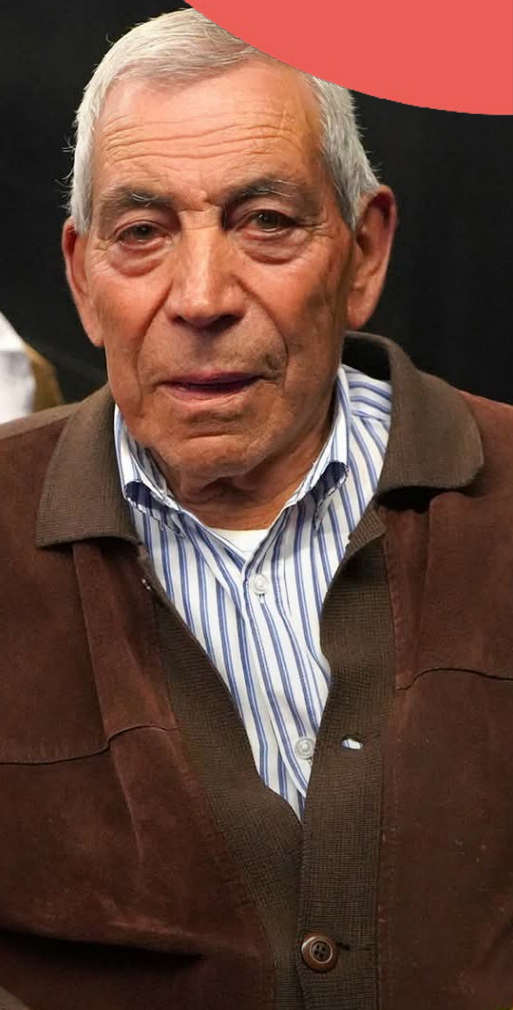
Mobilidade e Transporte

Garantir a **deslocação regular** e segura dos seniores nas freguesias mais remotas.

Articulação

Institucional

Coordenar eficazmente uma rede de 21 parceiros locais com agendas, recursos e dinâmicas de trabalho muito diferentes.





Séniores +Conectados

Município de Lamego

Em marcha desde janeiro de 2025
resultados já visíveis no terreno

O projeto está a acontecer





Séniores +Conectados

Município de Lamego

“

Envelhecer com participação,
dignidade e ligação à comunidade.