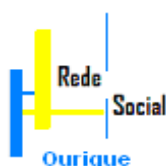


Plano de Envelhecimento Ativo 2014



**Conselho local de Acção social de Ourique
Junho a Dezembro**



Ficha Técnica

Promotores: Conselho Local de Acção Social

Coordenador: Município de Ourique

Composição do Núcleo executivo:

- Município de Ourique
- Centro de saúde de Ourique
- Serviço local de segurança social
- ESDIME
- Santa Casa da Misericórdia de Ourique
- Centro de emprego de Ourique
- Agrupamento vertical de Escolas

Composição do Conselho local de Acção Social de Ourique

- ACPA- Associação de Criadores de Porco Alentejano
- Agrupamento Vertical de Escolas de Ourique;
- Associação Cultural e Juvenil dos Grand'ãos;
- Associação de Pais
- Associação Futuro de Garvão- IPSS;
- Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ourique;
- Associação NOSSA TERRA
- Associação Recreativa Desportiva e Cultural de Conceição;
- ATALAIA- Associação dos Amigos da Cultura e das Artes;
- Casa do Povo de Panóias – Centro de Dia;
- Casa do Povo de Santana da Serra;

- Castro da Cola – Associação de Desenvolvimento Local;
- Centro Cultural e Recreativo de Santana da Serra;
- Centro de Saúde de Ourique;
- Centro Social Cultura e Recreio Casa do Povo de Garvão;
- CERCICOA – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas
- Clube Desportivo e Cultural de Panóias;
- CPCJ de Ourique;
- ESDIME – Agência para o Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste;
- Fábrica da Igreja Paroquial da Freguesia de Ourique;
- Grupo de Dadores de Sangue;
- Guarda Nacional Republicana de Ourique;
- I.E.F.P. – Centro de Emprego de Ourique;
- Instituto Segurança Social, IP – Centro Distrital de Segurança Social de Beja;
- Junta de Freguesia de Ourique;
- Junta de Freguesia de Santana da Serra;
- Liga dos Amigos da Aldeia de Palheiros
- Município de Ourique;
- Núcleo Local de Inserção;
- ORIK Associação de Defesa do Património de Ourique;
- Ourique Desportos Clube;
- União das Freguesias de Garvão e Santa Luzia;
- União das Freguesias de Panoias e Conceição;
- Santa Casa da Misericórdia de Ourique;

Animação



Atividade: Arraial Sénior

Data: 13 de Junho 2014

Local: Largo da Sardôa

Horário: 16:00 – 2:00 Horas

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Funcionários e utentes da ULDM e Centro de Dia da Associação Futuro de Garvão

Artista convidado: Vera Rogado e Saramagos

Atividade: Arraial Sénior

Data: 20 de Junho

Local: Aldeia Nova da Favela

Horário:

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Junta de Freguesia Ourique

Atividade: Chá dançante

Data: 24 de Junho

Local: centro de convívio de Ourique

Horário: 13h00m

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Arraial Sénior

Data: 19 de setembro

Local: Aldeia de Palheiros

Horário: 14h

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Junta de Freguesia Ourique

Atividade: Passeio sénior

Data: 15,17 e 19 de Setembro

Local: A designar

Horário: 07h30m

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Tarde de Fados

Data: 27 de Junho

Local: Ourique - Adro da igreja Matriz

Horário: 14h00m

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Santa Casa da Misericórdia de Ourique

Atividade: Tarde de Cante ao Baldão

Data: 18 de Setembro

Local: Santa casa da Misericórdia

Horário: 14h30m

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Santa Casa da Misericórdia de Ourique

Atividade: Comemoração do São Martinho

Data: 11 de Novembro

Local: A designar

Horário: 7h30m

População – Alvo: população sénior do concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Sabores da Gastronomia Tradicional – Almoço Convívio

Data: 2ª e 4ª sextas-feiras de cada mês

Local: Garvão – Café Futuro

Horário: 13h00m

População – Alvo: População Sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação “Futuro”

Atividade: Comemoração do São Martinho

Data: 7 de novembro

Local: CASA – Centro de Apoio à Solidão na Aldeia – Aldeia de Palheiros

Horário: 14h00

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Convívio de Natal

Data: 19 de dezembro

Local: CASA – Centro de Apoio à Solidão na Aldeia – Aldeia de Palheiros

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Desporto



Atividade: Passos Contados (Ginástica Sénior)

Data: Segunda-Feira e Quinta-Feira

Local: Aldeia de Palheiros

Horário: 16h15m-17h00m / 10h20m – 11h00

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique e Associação NOSSA TERRA

Atividade: Ginástica Sénior

Data: Segunda-feira

Local: Santa Luzia (escola Primária), Garvão (Casa do povo)

Horário: 09h15m-10h00m - 10h20m-11h05m

População – Alvo: População sénior da União de Freguesias de Garvão e Santa Luzia e Aldeia de palheiros

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Ginástica Sénior

Data: Terça-feira

Local: Panóias (escola Primária) Santana da Serra

Horário: 09h15m-10h00m / 10h40m-11h25m

População – Alvo: População sénior da União de Freguesias de Panóias e santana da Serra

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Ginástica Sénior

Data: Quarta e Sexta-Feira

Local: Ourique (Centro de Convívio)

Horário: 10h20m-11h05m

Data: Quarta

Local: Santa Luzia

Horário: 14h30m-15h15m

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Ourique e Santa luzia

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Ginástica Sénior

Data: Quinta-feira

Local: Santana da Serra (Pavilhão Desportivo) - Aldeia de Palheiros (Espaço do “Casa”)- Aldeia Nova da Favela (C.C.D.F) - Panoias

Horário: 09h15m-10h00m (Santana) -- 11h20m-12h05m(Favela)

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Santana da Serra, Aldeia de Palheiros e,Aldeia Nova da Favela e Panóias

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Ginástica Sénior**Data:** Sexta-feira**Local:** Garvão - Ourique (Centro de Convívio)**Horário:** 09h15m-10h00m / 10h20m-11h05m**População – Alvo:** População sénior da Freguesia de Ourique**Promotor:** Município de Ourique**Atividade: Caminhada Sénior Diurna****Data:** Mensal sem dia fixo**Local:** Panóias**Horário:** 09h00m**População – Alvo:** População sénior da União de Freguesias de Panóias e Conceição**Promotor:** União de Freguesias de Panóias e Conceição**Atividade: Caminhadas para a Saúde****Data:** Quinta-feira (semanalmente)**Local:** Garvão (concentração à junto à ULDM)**Horário:** 9h00m**População – Alvo:** População sénior do concelho de Ourique**Promotor:** Associação “Futuro de Garvão”**Atividade: Classes de Mobilidade Sénior****Data:** Terça-feira (semanalmente)**Local:** Na ULDM de Garvão**Horário:** 17h00m**População – Alvo:** População sénior do Concelho de Ourique????**Promotor:** Associação “Futuro de Garvão”

A atividade **ginástica sénior** entre os dias 16 de junho a 15 de Setembro, tem uma calendarização diferente que abaixo se descreve, que varia semanalmente de acordo com os dois quadros que se apresentam

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Garvão (ginástica) 09:00m	Panóias (ginástica) 09:00m		Favela (ginástica) 09:00m	Ourique (ginástica) 09:00m
Santa Luzia (Caminhada Noturna) 21h00m	Santana da Serra Aldeia nova da Favela	Ourique (Caminhada Noturna) 21h00m	Aldeia de Palheiros (Caminhada Noturna) 21h00m	

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Santa Luzia (ginástica) 09:00m	Santana da Serra (ginástica) 09:00m		Aldeia de Palheiros (ginástica) 09:00m	Ourique (ginástica) 09:00m
Garvão (Caminhada Noturna) 21h00m	Panóias (Caminhada Noturna) 21h00m	Ourique (Caminhada Noturna) 21h00m	Favela (Caminhada Noturna) 21h00m	

Educação/Novas Tecnologias



Atividade: Informática Sénior

Data: Segunda – Quarta e Quinta-feira

Local: Ourique (Centro de Convívio de Ourique)

Horário: 14h30/15h30 (Terça e Quarta-feira) – 19h30/20h30 – 20h30/21h30 (quinta-feira duas turmas)

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Informática Sénior

Data: Terça – Quarta e Quinta-feira

Local: Aldeia Palheiros - Sede Associação NOSSA TERRA

Horário: 10h00m/12h00m - 14h00m/16h00m (Terça e Quarta – feira) - 14h00m/16h00m (Quinta-feira)

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Curso de Internet Sénior

Data: Terça e Quinta-feira

Local: Garvão - Sede Associação “Futuro”

Horário: 14h00m-17h00m

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Garvão

Promotor: Associação “Futuro”

Atividade: Informática Sénior

Data: Ainda a iniciar sem data prevista

Local: Panóias

Horário: a designar

População – Alvo: População sénior de Panóias

Promotor: União de Freguesias de Panóias e Conceição

Atividade: Alfabetização de Adultos

Data: Quarta – Feira

Local: Aldeia Palheiros - Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: Das 14h00m / 16h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Jornalismo na 3ª Idade

Data: Quarta-Feira

Local: Aldeia Palheiros - Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: Das 14h00m / 16h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Cultura



Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Uma vez por mês a Biblioteca Municipal leva a cada uma das freguesias do concelho o projecto de continuidade “Biblioteca Itinerante”

Disponibiliza ainda nas Juntas de Freguesia, Lares e Centros de Dia livros para empréstimo, desenvolvendo ainda diversas atividades junto da população sénior.

Local: Aldeia de Palheiros – 1ª sexta-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População da Aldeia de Palheiros e Beneficiários do Projeto CASA

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Local: Santa da Serra – 1ª segunda-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População de Santana da Serra – Utentes da Casa do Povo de Santana da Serra

Promotor: Município Ourique

Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Local: Garvão – 2ª segunda-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População de Garvão – Utentes da ULDM de Garvão

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Local: Panóias – 3ª segunda-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População de Panóias /Utentes do Lar de Panóis-Centro de Dia

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Local: Santa Luzia – 1ª Quarta-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População de Santa Luzia / Utentes do Lar de Santa Luzia

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Biblioteca Itinerante – Leituras na Praça e no Jardim

Local: Ourique – 2ª Quinta-feira do mês

Horário: 10h30m/12h00m

População – Alvo: População de Ourique / Utentes da Santa Casa da Misericórdia de Ourique ????

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Atelier de Pintura Permanente

Data: De 2ª a 6ª feira

Local: Panóias

Horário: 9h00m/17h30m

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Panóias

Promotor: União de Freguesias de Panóias e Conceição

Atividade: Cante Sénior

Data: Ensaio 3 dias na semana em dias variáveis consoante disponibilidade dos elementos ????????

Local: Panóias

Horário: variável consoante disponibilidade dos elementos

População – Alvo: População sénior de Panóias

Promotor: União de Freguesias de Panóias e Conceição

Atividade: Workshop de Artes Plásticas

Data: Quarta –feira

Local: Sede Associação “Futuro de Garvão”

Horário: 10h00m/12h00m

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Garvão

Promotor: Associação “Futuro de Garvão”

Atividade: Workshop de Atividades de Artesanato

Data: Segunda –feira

Local: Sede Associação “Futuro de Garvão”

Horário: 10h00m/12h00m

População – Alvo: População sénior da Freguesia de Garvão

Promotor: Associação “Futuro de Garvão”

Atividade: Sessão de Cinema – “ Fado, História d’uma Cantadeira”

Data: 3 de Julho

Local: Cine-Teatro Sousa Telles em Ourique

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Sessão de Cinema – “ A Canção de Lisboa”

Data: 11 de Setembro

Local: Cine-Teatro Sousa Telles em Ourique

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Sessão de Cinema – “ Aldeia da Roupa Branca”

Data: 6 de Novembro

Local: Cine-Teatro Sousa Telles em Ourique

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Município de Ourique

Atividade: Atelier – “Sabonetes Artesanais”

Data: 06 de Junho

Local: Aldeia de Palheiros – Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: 14h00m

População – Alvo: População Sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Workshop – “Decoração de CUPCAKES”

Data: 12 de Junho

Local: Aldeia de Palheiros – Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Colheita de Mel (Demonstração da metodologia atual da colheita de mel)

Data: Julho (dia a designar)

Local: Visita a Santana da Serra

Horário: 9h00m

População – Alvo: População Sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Sessão de “Risoterapia”

Data: Julho (dia a designar)

Local: Aldeia de Palheiros – Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: 14h00m

População – Alvo: População Sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Sessão de Cinema ao Ar Livre – (Filmes a designar)

Data: Duas sessões em Julho e Duas Sessões em Agosto (dias a designar)

Local: Jardim da Igreja da Nossa Senhora da Boa Viagem, Aldeia de Palheiros

Horário: 21h00m

População – Alvo: População do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Encontro: Partilha de Memórias da Aldeia de Palheiros

Data: Julho (dia a designar)

Local: Biblioteca Municipal de Ourique

Horário: 14h00m

População – Alvo: População Sénior da Aldeia de Palheiros

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: “Um dia no SPA” – Circuito Termal

Data: Setembro (dia a designar)

Local: Visita à Villa Termal de Monchique

Horário: 09h00m às 17h30m

População – Alvo: População do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Workshop “A minha receita tem Castanhas”

Data: Outubro (dia a designar)

Local: CASA – Centro de Apoio à Solidão na Aldeia – Aldeia de Palheiros

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Atelier de “Costura”

Data: Novembro (dia a designar)

Local: CASA – Centro de Apoio à Solidão na Aldeia – Aldeia de Palheiros

Horário: 10h00

População – Alvo: População do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Workshop “Miminhos de Natal” (Elaboração de presentes de Natal)

Data: Dezembro (dia a designar)

Local: CASA – Centro de Apoio à Solidão na Aldeia – Aldeia de Palheiros

Horário: 14h00m

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Sessão de Arte-Terapia

Data: Agosto (dia a designar)

Local: Aldeia de Palheiros – Sede da Associação NOSSA TERRA

Horário: 18h às 20h

População – Alvo: População sénior do concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Saúde



Atividade: Projeto – Agenda Vida Sénior

Data: 1ª segunda do mês

Local: Domicílios dos utentes

Horário: 9:00-16:00

População – Alvo: População sénior do concelho

Promotor: Centro de Saúde de Ourique

Atividade: SOS calor

Data: Junho-Agosto

Local: Centro de saúde de Ourique e Unidade Móvel

Horário: 08:00-20:00

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Centro de Saúde de Ourique

Voluntariado



Atividade: Cabeleireiro Solidário

- Os beneficiários do Projeto CASA, beneficiam de 50% de desconto neste serviço

Data: 1 dia por Mês (Calendário disponível na Associação NOSSA TERRA)

Local: Aldeia de Palheiros

Horário: variável

População – Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Enfermagem voluntária

- Rastreio de Tensão Arterial, diabetes entre outros.

- Voluntariado efectuado por enfermeira reformada

Data: Quinzenalmente

Local: Torre – Vã/SºRomão/Alcarias

Horário: Horário variável

População – Alvo: População sénior de Torre-Vã/SºRomão/Alcarias

Promotor: União de Freguesias de Panóias e Conceição

Atividade: Brigada dos Sorrisos

- Voluntariado de proximidade.

- Atividade efetuada pelas voluntárias inscritas na bolsa de voluntariado do Concelho de Ourique.

Data: Semanal (de 2ª a 6ª)

Local: Aldeia de Palheiros, Concelho de Ourique

Horário: variável

População – Alvo: Beneficiários do Projeto CASA

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Atividade: Estética Solidária

- Os Inscritos no Projeto CASA, beneficiam de 30% de desconto neste serviço

Data: 1 dia por Mês (Calendário disponível na Associação NOSSA TERRA) a Iniciar no mês de Julho

Local: Aldeia de Palheiros

Horário: variável

População - Alvo: População sénior do Concelho de Ourique

Promotor: Associação NOSSA TERRA

Serviços de Apoio Social

Disponibilizados à população sénior pelas entidades do Concelho

<p style="text-align: center;">Município de Ourique</p> <p>■ Comparticipação Municipal em Medicamentos</p> <p>Apoio monetário correspondente a 50% do valor em receituários médicos a todos os beneficiários da medida.</p> <p>■ Banco Municipal de ajudas Técnicas</p> <p>Empréstimos gratuito de Ajudas Técnicas (cadeiras de rodas, muletas, andarilhos...entre outros) a residentes no Concelho de Ourique.</p> <p>■ Arranjos Domésticos</p> <p>Prestação de pequenos arranjos e/ou reparações na habitação a título gratuito</p> <p>■ Transportes coletivos</p> <p>Transporte gratuito entre lugares na Freguesia de Ourique.</p> <p>■ Campanha de Natal um “Cabaz de para todos”</p> <p>Recolha e distribuição de géneros alimentícios.</p> <p>■ Parque de Manutenção Física e de Lazer da Aldeia de Palheiros</p> <p>Espaço de exercício e lazer para a população.</p>	<p style="text-align: center;">Serviço Local de Segurança Social de Ourique</p> <p>■ Complemento Solidário para Idosos (CSI)</p> <p>■ Complemento por Dependência</p> <p>■ Pensão de Velhice</p> <p>■ Pensão Social por Velhice</p> <p>■ Pensão de Sobrevivência em caso de viuvez</p>
<p style="text-align: center;">Paróquia de Ourique e Agrupamento vertical de escolas de Ourique</p> <p>■ Desperdício Zero</p> <p>Distribuição diária no período letivo de refeições excedentes nas escolas à população Sénior.</p>	<p style="text-align: center;">Município de Ourique e Paróquia de Ourique</p> <p>■ Loja Social</p> <p>Espaço de recolha e posterior distribuição de vários bens reutilizáveis (roupa, eletrodomésticos, mobiliário...entre outros.)</p> <p>■ Parque Geriátrico da Nora</p> <p>Espaço de exercício e lazer para a população sénior no parque da Nora em Ourique.</p> <p>■ Espaço Solidário “Uma Ajuda Ao Próximo”</p> <p>Pequenos auxílios logísticos (fazer um telefonema, pagar uma conta, ler uma carta...)</p>
<p style="text-align: center;">Associação Futuro</p> <p>■ ULDM de Garvão</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Centro de Dia▪ Serviço de Apoio Domiciliário▪ Serviço de Estética▪ Serviço de Enfermagem▪ Banco de Ajudas Técnicas▪ Café Social (café Futuro)▪ Serviço de Fisioterapia	<p style="text-align: center;">Santa Casa da Misericórdia de Ourique</p> <p>■ Valência de Lar em Ourique/Santa Luzia</p> <p>■ Valência de Centro de Dia em Ourique/Aldeia de Palheiros e Santa Luzia</p> <p>■ Valência de Centro de Apoio Domiciliário em Ourique/Aldeia de Palheiros/ Santa Luzia e Garvão</p> <p>Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none">- Confeção, Transporte e/ou distribuição de refeições- Tratamento de Roupas- Prestação de Cuidados de Higiene Pessoal- Cuidados de Saúde- Arrumação e pequenas limpezas no Domicílio- Ocupação e Convívio

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Serviço de Psicologia ▪ - Lavandaria Comunitária ▪ - Cantina social <p>■ Espaço Internet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de Géneros Alimentares e/ou outros artigos - Cantina Social
<p style="text-align: center;">Casa do Povo de Santana da Serra</p> <p>■ Valência de Lar/ Centro de Dia/ Apoio Domiciliário</p> <p>Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confeção, Transporte e/ou distribuição de refeições - Tratamento de Roupa - Prestação de Cuidados de Higiene Pessoal - Cuidados de Saúde - Arrumação e pequenas limpezas no Domicilio - Ocupação e Convívio - Aquisição de Géneros Alimentares e/ou outros artigos - Cantina Social 	<p style="text-align: center;">Casa do Povo de Panóias – Centro de Dia</p> <p>■ Valência de Lar/ Centro de Dia/ Apoio Domiciliário</p> <p>Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confeção, Transporte e/ou distribuição de refeições - Tratamento de Roupa - Prestação de Cuidados de Higiene Pessoal - Cuidados de Saúde - Arrumação e pequenas limpezas no Domicilio - Ocupação e Convívio - Aquisição de Géneros Alimentares e/ou outros artigos
<p style="text-align: center;">União de Freguesias de Panóias e Conceição</p> <p>■ Transportes Solidários</p> <p>Transportes gratuitos a consultas para seniores</p> <p>■ Pequenos arranjos Domésticos</p> <p>■ Pequenos Serviços de Pintura</p> <p>Pequenos Serviços de Pintura de forma gratuita aos seniores mais carenciados</p>	<p style="text-align: center;">Junta de Freguesia de Ourique</p> <p>■ Transportes Solidários</p> <p>Transportes gratuitos a consultas para seniores</p> <p>■ Alerta Sénior</p> <p>Atribuição de Telemóveis a residentes em montes isolados com mais de 65 anos da Freguesia de Ourique, com ligações directas ao Centro de Saúde de Ourique-Bombeiros de Ourique- GNR e um familiar.</p>
<p style="text-align: center;">ESDIME</p> <p>■ Banco alimentar</p>	<p>■ Pequenos arranjos Domésticos</p>
<p style="text-align: center;">Junta de Freguesia de Santana da Serra</p> <p>■ Transportes Solidários</p> <p>Transportes gratuitos a consultas para seniores</p> <p>■ Pequenos arranjos Domésticos</p> <p>■ Pequenos Serviços de Pintura</p> <p>■ Transportes “Serra a Cima”</p>	<p>■ Aldeias Brancas</p> <p>Pequenos Serviços de Pintura de forma gratuita aos seniores mais carenciados</p>

<p style="text-align: center;">Associação NOSSA TERRA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Projeto CASA - Centro de Apoio à Solidão na Aldeia <p>O Projeto CASA consiste em adaptar e requalificar um edifício para apoio social e animação de séniores. O CASA funciona como espaço central e de apoio à realização de quaisquer atividades que permitam melhorar a ocupação dos tempos livres da população sénior. No âmbito deste projeto e no seio do CASA está a ser desenvolvido um plano de atividades de animação, a que chamámos “Aldeia Convívio” e integra a realização de inúmeras atividades de animação. O projeto apresentado representa a primeira fase de um projeto alargado que pretendemos desenvolver que consiste em transformar a aldeia (como um conjunto) numa resposta social integrada, assegurando diferentes serviços de apoio e dinamização de atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais.</p>	<p style="text-align: center;">União de Freguesias de Garvão e Santa Luzia</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Transportes Solidários <p>Transportes gratuitos a consultas para séniores</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pequenos arranjos Domésticos ■ Pequenos Serviços de Pintura <hr/> <p style="text-align: center;">GNR</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Idosos em Segurança
---	--

Contactos úteis

Casa do Povo de Panóias – Centro de Dia;	286 563 211
Centro Polivalente de Apoio à Pessoa Idosa – Casa Do Povo de Santana da Serra	286 545 287
Unidade de Cuidados Continuados de Garvão	286 555 285
Santa Casa da Misericórdia de Ourique	286 510 700
Centro de Dia da Aldeia de Palheiros - Santa Casa da Misericórdia de Ourique	286 516 199

Centro de Saúde de Ourique	286 512 160
Centro de Saúde de Ourique – Extensão de Panóias	286 563 138
Centro de Saúde de Ourique – Extensão de Garvão	286 555 129
Centro de Saúde de Ourique – Extensão de Santana da Serra	286 545 125
Associação NOSSA TERRA	2865 516 525
Futuro de Garvão – Associação de Solidariedade Social;	286 555 108

Farmácia Ouriquense	286 512 210
Farmácia Garvanense	286 555 442
Farmácia Nova	286 555 442
Caixa de Credito Agrícola	286 512 184
Caixa Geral de Depósitos	286 510 200
BPI	286 555 131
Guarda Nacional Republicana de Ourique;	286512255
Guarda Nacional Republicana de Garvão;	286 555 131
Posto de CORREIOS de Ourique	286518090
Serviço Local de Segurança Social de Ourique	286510860
Finanças	286 512 164
Centro de Convívio de Ourique	286 512 242
Tribunal Judicial da Comarca de Ourique	286 510 000

Táxis de Ourique	286 512 188
Transportes CP	808 208 208

Junta de Freguesia de Ourique;	286 512 451
--------------------------------	-------------

Junta de Freguesia de Santana da Serra	286 545 167
Município de Ourique;	286 510 400
União de Freguesias de Garvão e Santa Luzia	286 555 247 - Garvão 283 653 086 - Santa Luzia
União de Freguesias de Panóias e Conceição	286 563 150 - Panoias 286 944 280 - Conceição