



Ano Europeu do **Envelhecimento Activo**
e da **Solidariedade entre Gerações 2012**



CASCAIS
Elevada às Pessoas



Giras, não?

Prepara-te e

**mantém-te gira
sempre!**



Desportistas, não?

**Prepara-te e
mexe-te sempre!**

É fundamental dedicar algum tempo à atividade física diária com caminhadas, passeios de bicicleta ou prática desportiva em geral. Variando na intensidade que deve respeitar a preparação física de cada um, a Organização Mundial de Saúde recomenda uma prática diária de 60 minutos para as crianças e 30 minutos para adultos. No concelho encontra uma oferta para todos os gostos. Dificil vai ser escolher uma só, por isso programe e vá descobrindo o concelho a fazer desporto. Convide os netos e desfrute de momentos de plena solidariedade entre gerações: avós e netos em franca atividade!

Esteja também atento às sugestões que ao longo do ano vão sendo disponibilizadas no âmbito do programa municipal Cascais Ativo.



Divertidos, não?

Prepara-te e diverte-te sempre!

Aproveite o tempo livre e parta com os amigos ou netos à descoberta dos museus municipais. Há muito para fazer no concelho onde o divertimento é uma garantia. Porque não assistir a uma peça de teatro? Consulte a Agenda Cultural que a cada dois meses é editada pela Câmara Municipal de Cascais ou o Boletim C que traz sempre as sugestões de última hora.



Enamorados, não? Prepara-te e namora sempre!

Envelhecer ativamente inclui namorar e não há paisagens mais belas que as proporcionadas por um passeio à beira-mar, no Passeio Marítimo Cascais-Estoril, ou por uma das pedovias. Aqui e ali há pequenos apontamentos que podem fazer toda a diferença: Um gelado? Uma flor? Uma mão dada num banco de jardim? Um cachorro quente à porta da Boca do Inferno? Poemas declamados num parque? A escolha é sua. Aproveite!



Interessada, não? Prepara-te e cultiva o teu pensamento sempre!

Ter tempo disponível obriga a uma nova logística da nossa parte. De repente, o trabalho, que preenche a nossa vida de forma avassaladora passa a ter outro nome: reforma. E agora? Envelhecer ativamente é preparar-se para viver esses tempos de forma empenhada e feliz, mas também sem descuidar a atividade cultural. Descubra o muito que as bibliotecas municipais têm para oferecer!

Solidárias, não? Prepara-te e partilha sempre!

Quanto do conhecimento que adquiriu ao longo da vida está a partilhar com os mais novos? Quanto do seu tempo livre está a investir na ajuda ao próximo? Familiares ou não... Venha daí e inscreva-se no portal de voluntariado www.cascaisvoluntario.org. Se preferir ofereça-se para acompanhar a neta ou os netos na construção de uma horta na escola ou, se tiver vaga, num pouco de terreno das hortas comunitárias dispersas pelo concelho e que pode consultar em www.hortasdecascais.org.



Informados, não? Prepara-te e atualiza-te sempre!

Envelhecer não significa esquecer e muito menos ter dificuldade em aprender coisas novas. Mantenha-se atualizado(a) com a leitura dos jornais diários disponíveis nas bibliotecas municipais e aposte em si. Ao longo do ano há dois programas “Academia Móvel” e “Avós n@ Net”, proporcionados pela Câmara Municipal e pelos parceiros Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril e Alcatel-Lucent. Ainda que não esteja num Centro de Dia ou de Convívio informe-se junto destes locais sobre cursos variados, ou procure as universidades seniores. Ficará espantado(a) com a multiplicidade de iniciativas para envelhecer ativamente na companhia de todas as gerações.