



UNIDADE DE
SAÚDE FAMILIAR
Alfa Beja

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja
Rua Rainha D. Amélia
7800 - 528 Beja, PORTUGAL
Tel: (+351) 284 311 320

www.ulsba.pt

Parceiros do Projeto:

Câmara Municipal de Beja | Junta de Freguesia de Baleizão | Casa do Povo de Baleizão | Centro de Dia de Baleizão



ULSBA

Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE

Projeto Baleizão Aldeia Amiga das Pessoas Idosas

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja (ULSBA, EPE)

BOLETIM INFORMATIVO

Nº4 | março 2013
Periodicidade | Trimestral



Projeto é um Sucesso!

O Projeto “Baleizão – Aldeia Amiga das Pessoas Idosas” tem-se revelado um sucesso!

Neste momento envolve um número considerável de pessoas, de diversas idades, participando nas várias actividades desenvolvidas. Destaque especial para as classes de ginástica, que continuam com as aulas regulares, as consultas de risco metabólico, o convívio com o centro de dia e as relações intergeracionais.

Começámos agora vários ateliers, contando já com muitas inscrições, o que revela o interesse que os utentes manifestam pelas actividades propostas. É gratificante ouvir os relatos e as opiniões dos mais idosos, manifestando a sua felicidade e dedicação.

É preciso percebermos que todos precisamos de ter objectivos na vida para que esta não se torne um vazio. O **entretenimento**, a **partilha**, a **sociabilização**, a **mobilidade**, o sentimento de utilidade é de extrema importância para o bem estar físico e mental de todos os indivíduos. E é este o nosso caminho e por isso continuaremos a trabalhar para esse fim com a mesma dedicação e empenho demonstrados até agora.

A tudo isto chama-se **Promoção da Saúde** e é o objectivo principal dos cuidados de saúde primários.

Obrigado a todos pela dedicação.

Luís Rosa

A EQUIPA

O gestor do projeto é o Enfermeiro Luís Rosa, especialista em enfermagem comunitária, que desempenha funções nos cuidados de saúde primários há mais de 20 anos.

Atualmente trabalha na Unidade de Saúde Familiar Alfabeja, que pertence à Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, EPE.

Tem como colaboradores todos os outros colegas do serviço e representantes dos parceiros envolvidos, em especial o Dr. Luís Coentro, elemento da equipa de saúde de Baleizão.



Boccia - Um Desporto para a População Sénior

Boccia é um desporto de habilidade e estratégia muito emocionante que **contribui para o aumento da vitalidade mental, física e social, melhorando a qualidade de vida** e restituindo aos praticantes a consciência do seu corpo.

A prática regular de Boccia Sénior no concelho de Beja iniciou-se no final de 2013, tendo sido apurada uma equipa de Baleizão para o Torneio Final de Boccia Sénior – “Sempre Jovens 2013” – realizado no passado mês de dezembro em Odivelas.

No próximo dia 23 de abril de 2014 decorrerá, no Pavilhão Municipal de Beja, um torneio concelhio com o principal objetivo de proporcionar aos idosos um dia de muita interação e competição, com praticantes de várias freguesias do concelho de Beja.

Este torneio irá, mais uma vez, apurar os representantes de Beja para o Torneio Final de Boccia Sénior – “Sempre Jovens 2014”.

