

# Lisb@20<sup>20</sup>

## PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL LISBOA2020

Desenvolvimento de Novas Estratégias Locais de Intervenção Social  
Projetos Inovadores e/ou Experimentais na Área Social

**ENTIDADE: ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS SETUBALENSE**

**Designação do projeto** | SENIORES EM MOVIMENTO

**Código do projeto** | lisboa-0604740-Fse-000287



**Objetivo principal** | promover a inclusão social e combater a pobreza

**Região de intervenção** | UNIÃO DE FREGUESIAS – SETÚBAL

**Entidade beneficiária** | 500970998 - ASSOCIAÇÃO SOCORROS MÚTUOS SETUBALENSE

**Data de aprovação** | 26-01-2021

**Data de início** | 01-04-2021 / **Data de conclusão** | 31-12-2023

**Custo total elegível** | 100.000,00

**Apoio financeiro da União Europeia** | 50.000,00

**Apoio financeiro público nacional/regional** | 50.000,000 projeto consta com atividades físicas, com 1 Fisioterapeuta, realizando atividades ao ar livre, no domicílio e no ginásio da ASMS. As atividades realizam -se duas vezes por semana, em sessões de 30 minutos de forma individualizada.

**Destinatários:**

O projeto Seniores em Movimento destina-se a seniores residentes na União de Freguesias de Setúbal, com a idade igual ou superior a 65 anos

**Objetivos:**

Contribuir para a promoção e adoção de estilos de vida saudáveis e consequentemente melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas;

Promover a aptidão física dos participantes e desenvolver a autonomia funcional;

Promover a autoestima;

Contribuir para a aquisição de ganhos no processo de relacionamento interpessoal;

Contribuir para um processo integrada na perspetiva do envelhecimento ativo;

Aumento da massa muscular;

Diminuir o isolamento / solidão dos seniores;

Redução / controlo de problemas de saúde.

**Avaliação:** Trimestral

