

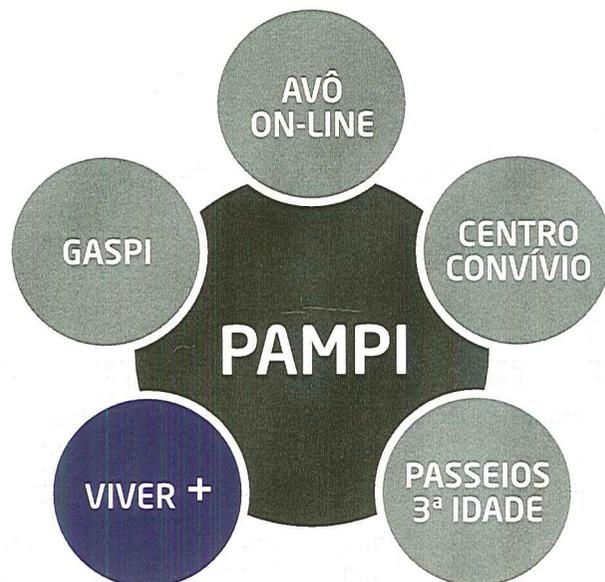
- » **Idosa** é uma pessoa que tem muita idade.
- » **Velha** é a pessoa que perdeu a jovialidade.
- » É **idoso** quando sonha. É **velho** quando apenas dorme.
- » É **idoso** quando ainda aprende. É **velho** quando já nem ensina.
- » É **idoso** quando pratica desporto, ou de alguma forma exercita-se.
- » É **velho** quando apenas descansa. É **idoso** quando o seu calendário tem amanhãs.
- » É **velho** quando o seu calendário só tem ontem.
- » O **idoso** é aquela pessoa que teve a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência. Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro. E é no presente que os dois se encontram.
- » **Velho** é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão. Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado. O **idoso** renova-se a cada dia que começa, o **velho** acaba a cada noite que termina.
- » O **idoso** tem os olhos postos no horizonte de onde o sol nasce e a esperança se ilumina. O **velho** tem a miopia voltada para os tempos que passaram.
- » O **idoso** tem planos. O **velho** tem saudades. O **idoso** curte o que resta da vida. O **velho** sofre com o aproximar da morte.
- » O **idoso** moderniza-se, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos.
- » O **velho** emperra no seu tempo, fecha-se na sua ostra e recusa a modernidade. O **idoso** leva uma vida activa, plena de projectos e de esperanças. Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega.
- » O **velho** cochila no vazio da sua vida. As rugas do **idoso** são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso.
- » As rugas do **velho** são feias porque foram vincadas pela amargura.
- » Em resumo, **idoso** e **velho**, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idades bem diferentes no coração.

*Se é idoso, guarde a esperança de nunca ficar velho...*

Fonte: Texto\_ Procura-se o autor  
Site\_ [www.momentos-pps.com.br](http://www.momentos-pps.com.br)

# PAMPI

Programa de Apoio Municipal à Pessoa Idosa



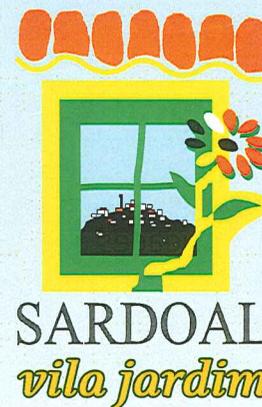
contacto:

**Câmara Municipal de Sardoal**  
Serviços de Saúde e Acção Social

tel.: 241 850 000 // fax: 241 855 684

e-mail: [accso.social@hotmail.pt](mailto:accso.social@hotmail.pt)

Praça da República 2230-222 Sardoal



**Câmara Municipal de Sardoal**  
Serviços de Saúde e Acção Social

**"VIVER +"**  
Hidroginástica para Seniores



## PAMPI

O Programa de Apoio Municipal à Pessoa Idosa surge a pensar no envelhecimento da população do Concelho, de forma a colmatar as necessidades diagnosticadas para este natural ciclo de vida, que engloba diversas necessidades.

## PROJECTO MULTIDISCIPLINAR

Exige uma acção multidisciplinar dos Serviços da Autarquia, em estreita articulação com os Parceiros da Rede Social.

## A QUEM SE DESTINA

A todas as pessoas com 60 anos de idade ou mais, visando estimular a convivência, a socialização, a participação, a informação, a integração e o exercício da cidadania.

## PROJECTO

### "VIVER +"

» Projecto dirigido à população idosa, que permite de forma divertida, fácil e segura a realização de vários exercícios físicos no meio aquático, contribuindo assim para a manutenção e melhoria da condição física do idoso;

» Trata-se de um projecto que já se encontra a ser dinamizado pelo Município; Decorre na Piscina Municipal Coberta, de segunda a sexta-feira, no horário compreendido entre as 15h00 e as 16h35;

» As aulas de Hidroginástica são ministradas por um professor de Educação Física, que organiza as actividades a desenvolver pelos seniores.

## OBJECTIVO GERAL

» O objectivo do "Viver +" é aumentar a interacção social, diminuir o isolamento, aumentar os níveis de independência e autonomia, ocupar os tempos livres e promover o bem-estar do idoso.

## OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

**Na perspectiva da saúde do idoso, a prática da hidroginástica contribui para:**

- » Aumentar a aptidão cardio-vascular;
- » Ampliar os níveis de força e resistência musculares;
- » Atenuar a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- » Diminuir os factores de envelhecimento;
- » Tornar os idosos mais autónomos, saudáveis, independentes e sociáveis;
- » Melhorar as suas condições de mobilidade.