

Ecopistas: Recurso acessível a Todos



Viseu

Fundada em 1976

Ecopista do Dão
APPACDM Viseu



Emília Dias

Viseu, 7 de julho de 2016



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES



Co-funded by the COSME programme
of the European Union

Quem somos? O que fazemos e porquê?

- Missão
- Visão
- Valores



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
VISEU DÃO LAFÕES



ASSOCIAÇÃO
ecopista



Greenways
Outdoor



ASSOCIATION EUROPÉENNE DES VOIES VERTES
EUROPEAN GREENWAYS ASSOCIATION
ASOCIACIÓN EUROPEA DE VÍAS VERDES



Co-funded by the COSME programme
of the European Union

- ♦ Sede (Repeses/Viseu)
- ♦ Estabelecimento IVF (Jugueiros/Viseu)
- ♦ Estabelecimento SCD (Vila Pouca/Santa Comba Dão)

- ♦ Utilização da Ecopista do Dão em atividades dos:
 - ♦ 3 Centros de Atividades Ocupacionais (CAO)
 - ♦ 3 Lares Residenciais (LRE)
 - ♦ 1 Formação Profissional (FP)
 - ♦ 1 Centro de Recursos para Inclusão (CRI)
 - ♦ 1 Escola de Educação Especial (EEE)



Ecopista do Dão: um recurso acessível

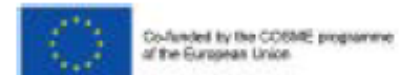
- ♦ Ações comemorativas/simbólicas
- ♦ Atividades de promoção da saúde
- ♦ Atividades de lazer pela natureza e património
- ♦ Atividades de socialização e integração social
- ♦ Atividades de promoção da atividade física
- ♦ Atividades de sensibilização ambiental



Co-funded by the COSME programme
of the European Union

- ♦ Crianças, jovens, adultos e seniores entre os 6 e os 65 anos (aproximadamente), e as suas famílias.
- ♦ Pessoas com:
 - ♦ deficiência intelectual/mental;
 - ♦ mobilidade condicionada/deficiência física;
 - ♦ baixa visão/cegueira;
 - ♦ deficiências auditivas;
 - ♦ doença mental e deficiência intelectual (duplo diagnóstico);
 - ♦ autismo e outras condições;
 - ♦ multi-deficiência e diversas incapacidades;
 - ♦ necessidades educativas especiais;
 - ♦ risco de exclusão social.

DIVERSIDADE

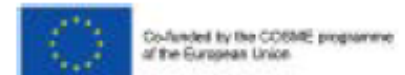


- As opções de atividades para pessoas com deficiência são muitas vezes limitados (sedentárias/passivas, no interior de edifícios, em vez de **atividades ativas e ao ar-livre/externo**):
- **Benefícios (físicos, psicológicos e sociais):**
 - Melhora estado de saúde geral das pessoas, a mobilidade e as capacidades físicas;
 - Alivia a ansiedade, previne a depressão, melhora a auto-eficácia, encoraja a aceitação e melhora a auto-estima;
 - Promove as relações sociais, o trabalho em equipa e o desenvolvimento de valores como o companheirismo e a solidariedade.

Ecopistas e diversidade: ACESSIBILIDADE

• O que valorizamos:

- **Pavimento** adequado e acessível (duro, liso e anti-derrapante com uma largura considerável e de cor contrastante);
- **Desnível/inclinação** pouco acentuada (inferior a 5%; média de 0,5% na Ecopista do Dão);
- **Traçado/curvaturas** pouco acentuadas (inferior a 2%);
- **Segurança** (barreiras laterais);
- **Sinalização** direcional, descritiva, informativa adequada a pessoas com deficiência (imagem e texto; tamanho e cores contrastantes; altura e inclinação);
- **Orientação** espacial facilitada (indicadores tácteis no solo; informação áudio).



Ecopistas e diversidade: VERSATILIDADE

♦ O que valorizamos:

- **Património** cultural recuperado;
- Poder proporcionar **experiências** sensoriais marcantes (ponte, túnel, comboio, picnic, escalada, rio, parte azul, parte verde, parte vermelha, etc);
- Contacto com a **natureza e atividades ao ar-livre**;
- **Recursos de apoio** (WC's, pontos de água, zonas de descanso com sombras, mobiliário urbano adaptado, estacionamento acessível).



Ecopista do Dão: dinamização pela APPACDM Viseu para a comunidade

- ♦ Dia Mundial da Saúde 2011, 2012, 2013, 2014; “Limpar um espaço na cidade 2011 – Ecopista”;
- ♦ Parcerias com a CIMVDL, Município de Viseu, ACES Dão-Lafões e outras entidades na organização;
- ♦ Ações abertas a toda a comunidade (incluindo outras IPSS's da área da deficiência, infância e seniores);
- ♦ Pessoas de todas as idades e níveis de mobilidade.



Dia Mundial da Saúde 2011

APPACDM Viseu



Dia 7 de Abril de 2011 (5ª-feira) - Ecopista do Dão

Ponto de Encontro e Início: Ecopista junto à ponte pedonal do Parque Urbano da Agueira (Rua Adelino Azevedo Pinto) a partir das **10h**.



Viseu

Fundada em 1976



World Health Organization



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



Convite

No dia **7 de Abril** de 2011 (5ª Feira) a **APPACDM Viseu** realiza a Comemoração do **Dia Mundial da Saúde 2011**, através de uma acção de **Movimento pela Saúde**. Propõe-se que os participantes realizem uma **caminhada** de pelo menos 30 minutos a um ritmo moderado, simbolizando a quantidade mínima diária de actividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde (*WHO, 2010*) para um adulto manter/melhorar a sua Saúde.

Ponto de Encontro e Início: Ecopista do Dão junto à ponte pedonal do Parque Urbano da Agueira (Rua Adelino Azevedo Pinto, Viseu) a partir das **10h** (07/04/2011).



Recomendações de Atividade Física para a Saúde (*WHO, 2010*)

A Organização Mundial de Saúde (*WHO*) recomenda:



- Os **Adultos** com mais de 65 anos e os **Adultos** entre os 18-64 anos devem realizar pelo menos 150 minutos de actividade física de intensidade moderada, por semana, ou, realizar pelo menos 75 minutos de actividade física de intensidade vigorosa, por semana, ou, uma combinação equivalente de actividade física de intensidade moderada e vigorosa. Pessoas com baixa mobilidade devem realizar actividade física pelo menos 3 dias por semana de forma a melhorar o equilíbrio e a prevenir quedas. Quando não se consegue atingir os níveis recomendados devido a condições de saúde, deverão ser o mais activo possível, conforme as suas capacidades;
- As **crianças e jovens** entre os 5-17 anos devem realizar pelo menos 60 minutos de actividade física de intensidade moderada a vigorosa, por dia.
- O que é “**atividade física moderada**?” É toda a actividade que: aumente os batimentos normais do coração; faça respirar mais rapidamente que o normal, mas que permita manter uma conversa sem ficar ofegante. Ex.: **Andar depressa, correr lentamente**, dançar, passear de bicicleta, nadar devagar, etc.

Envelhecimento Activo: Processo de optimização das oportunidades de Saúde, Participação e segurança, para melhorar a Qualidade de Vida das pessoas que envelhecem. www.active-ageing-2012.eu



Co-funded by the COSME programme of the European Union



Dia Mundial da Saúde Dia Mundial da Atividade Física



16 de Abril 2013

ecopista do Dão

Local de Encontro: Parque Urbano da Aguiçeira (atrás do Tribunal)

Nova Data Caminhada Movimento pela Saúde

Programa

A partir das 09h00- Espaço Saúde "Atenção à sua Tensão"

09h40- Sessão de Aquecimento | FFitness Health Club

10h00- Sessão de Abertura da Comemoração
APPACDM Viseu | CMV | ACeS Dão-Lafões

10h15- Início da Caminhada de Movimento pela Saúde

Final- Sessão de Relaxamento

Notas para a Caminhada: É da responsabilidade de cada pessoa definir o local de fim: Ex.: cruz. do FFitness (0,7km); cruz. de Tondelinha (3,0km);Viseu/Tondelinha/Viseu (6,0 km), consoante a sua vontade e/ou nível de mobilidade.
† Utilize calçado cómodo, use roupa leve adequada à época e caso necessário, leve um boné.
‡ Leve água para hidratar durante o percurso.

Organização



Parceiros



Contactos

APPACDM de Viseu- Rua APPACDM, Repeses - Viseu
Telf. 232 48 32 60 appacdmviseu@gmail.com
www.appacdm-viseu.org
UCC de Viseu Telf. 232 419 800
uccviseu@srsviseu.min-saude.pt

Dia Mundial da Saúde Dia Mundial da Atividade Física



Caminhada Movimento pela Saúde

Dia 17 de Abril 2014
(5ª Feira) A partir das 09.30h

Ponto de Encontro: Junto ao Parque Urbano da Aguiçeira

ecopista do Dão



Contactos

APPACDM de Viseu
Rua APPACDM, Repeses - Viseu Telf. 232 48 32 60
www.appacdm-viseu.org appacdmviseu@gmail.com
UCC de Viseu
uccviseu@srsviseu.min-saude.pt Telf: 232 419 900

Parceiros



Co-funded by the COSME programme of the European Union



Co-funded by the COSME programme of the European Union



Co-funded by the COSME programme of the European Union



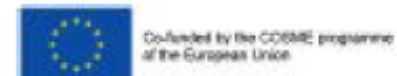




Co-funded by the COSME programme of the European Union.

Ecopista do Dão: interfaces/continuidade com...

- ♦ Zonas de lazer integradas na natureza (ex.: Parque Urbano da Aguieira);
- ♦ Zona de ecopistas de ligação (ex.: Aguieira, Av. Europa, Fontelo, Parque Radial de Santiago, Parque Linear do Rio Pavia);
- ♦ Zonas de circuitos de exercício integrados (ex.: junto a Tondelinha e Sabugosa).



♦ Referências:

- ♦ www.appacdm-viseu.org
- ♦ www.cimvdl.pt
- ♦ www.aevv-egwa.org
- ♦ www.greenways4tour.org

OBRIGADA PELA ATENÇÃO

