



asociación sociocultural
senraia

Orçamento Participativo Transfronteiriço



Cerveira + Tomiño
EUROCIDADE

DENOMINAÇÃO: “PENSAR O CORPO. MOVER A MENTE” - CONVENÇÃO IBÉRICA

IDENTIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES:

- Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira (Associação sem fins lucrativos, situada em Vila Nova de Cerveira
- Associação Cultural SenRaia (Associação sem fins lucrativos, situada em Tominho)

DATA: Segundo trimestre de 2020

DESTINATÁRIOS: Sócios e população e em geral

PARTICIPAÇÃO: Inscrição obrigatória

Objetivos gerais

O projeto “PENSAR O CORPO. MOVER A MENTE” - CONVENÇÃO IBÉRICA resulta de uma parceria entre o Citius Fit e a Associação Sociocultural Senraia. Destina-se a todas as idades e visa a dinamização desportiva, recreativa e sociocultural do Município de Vila Nova de Cerveira e do Município de Tomiño.

Tem como objetivo geral dinamizar as excelentes condições desportivas e naturais de Vila Nova de Cerveira e de Tomiño e em simultâneo, incentivar a população a praticar desporto, valorizando a saúde física e mental, fomentando ainda, os costumes e os valores locais, a cidadania, a relação com atividades culturais e artísticas, como forma de melhorar a qualidade de vida da população, independentemente da situação social e económica.

Este programa deverá ser um referencial para quem pretenda praticar regularmente atividade física de forma agradável, podendo ao mesmo tempo ser um momento formativo importante no que concerne à saúde global (corpo e mente).

Objetivos específicos

As Orientações da União Europeia para a Atividade Física identificam as recomendações de ação mais relevantes para o combate ao sedentarismo na Europa. Promover a prática de exercício físico e combater o sedentarismo junto da população cerveirense e dos concelhos vizinhos são objetivos primordiais desta iniciativa.

- Redução do risco de doença cardiovascular;
- Combate de depressão e promoção de bem-estar mental;
- Prevenção e/ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, e maior controlo da tensão arterial em indivíduos que sofrem de tensão arterial elevada;
- Bom funcionamento cardiopulmonar;
- Controlo das funções metabólicas e baixa incidência da diabetes tipo 2;
- Maior consumo de gorduras, o que pode ajudar a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- Diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros da mama, da próstata e do cólon;
- Maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas;
- Melhor digestão e regulação do trânsito intestinal;
- Manutenção e melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia;
- Manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio;
- Promover o empenho e gosto pela prática de atividade física regular;
- Promover o divertimento, a cooperação e a entreaajuda;
- Levar a população mais jovem a adquirir estilos de vida saudáveis e ativos;
- Ocupar os tempos livres com o intuito de evitar comportamentos desviantes;
- Desenvolver atividades desportivas e de inserção dos alunos na comunidade;
- Desenvolver o enriquecimento cívico dos participantes;
- Fomentar o convívio entre praticantes e professores;
- Inculcar hábitos de trabalho individual inserido num grupo;

- Alertar para os benefícios de uma prática desportiva regular;
- Promover a interligação, cada vez mais próxima, entre o município e os munícipes;
- Em simultâneo vivenciar situações que envolvam apreciação de produções artísticas;
- Desenvolver e despertar a sensibilidade artística por meio de diferentes obras artísticas;
- Experienciar situações que possibilitem a ampliação da criatividade, da imaginação, do sentido estético;
- Vivenciar momentos de apreciação da produção da criança e dos colegas;
- Proporcionar situações de livre criação.

Objetivos Estratégicos

- Programar um fim-de-semana de atividades desportivas artísticas e de lazer, dirigidas a facilitar a sociabilização entre os concelhos de Cerveira e Tomiño, que sirva futuramente como ponto de partida para sucessivas formas de colaboração;
- Promover a participação de todas as pessoas que o desejem, sob as diferentes formas de atividade, como workshops, master classes, para crianças e para adultos, favorecendo assim a conciliação da vida familiar e de lazer;
- Fomentar a valorização Eurocidade Tomiño-Cerveira e o meio envolvente, para que sejam conhecidos mais além do seu concreto âmbito geográfico promovendo assim a sua difusão;
- Todas as atividades se levarão a cabo em espaços habilitados em ambos concelhos, sob forma que se procure o acesso a elas pelos conterrâneos de Tomiño e Vila Nova de Cerveira, continuando com a colaboração já iniciada nos últimos tempos e aproveitando as instalações existentes que melhor se adaptem a cada atividade.

Estratégias de intervenção:

Fim de semana, a determinar, no segundo trimestre de 2020, aproveitando os espaços naturais.

1º Dia

SÁBADO MANHÃ

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Workshop BODY MIND (yoga reeducação postural, meditação, tai-chi, pilates, balance, low pressure fitness, entre outros);

SÁBADO ALMOÇO:

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Mesa redonda sobre Nutrição saudável, nutrição desportiva; obesidade infantil;
- Workshop sobre alimentação saudável;
- Workshop sobre nutrição e suplementação desportiva;
- Almoço convívio (fomentando os produtos locais e de temporada como fórmula de melhorar a qualidade de vida da população, tendo em conta a riqueza natural do meio envolvente
- Atuação musical;

SÁBADO TARDE:

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Mesa redonda sobre Nutrição saudável, nutrição desportiva; obesidade infantil;
- Workshop de Dance Contact (improvisação para adultos: a dança como ferramenta de conhecimento do próprio corpo e diálogo em movimento.

- Workshop Full Dance para adultos (combinação de disciplinas como Karaté, Boxe, Tae Kwon Do, Muay Thai, coreografias com música moderna);
- Workshop de danças urbanas para crianças e adolescentes;

SÁBADO NOITE:

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Jantar convívio;
- Concerto com atuações musicais e de dança;

2º Dia

DOMIGO MANHÃ

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Workshop DESPORTO E SAÚDE para populações especiais (mesas redondas, atividade física na terceira idade, atividade física para grávidas, entre outros);
- Mesa redonda sobre alimentação alternativa: a macrobiótica como filosofia de vida;
- Workshop prático para adultos;
- Masterclass de Dança e desporto para crianças;

DOMINGO TARDE:

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Mesa redonda sobre O QUE NOS UNE E O QUE OS SEPARA? Conversa com o tema transfronteiriça Galiza- Portugal;
- Projeção de um filme documental;
- Workshop de teatro/ música para crianças;

DOMINGO NOITE:

Público alvo: crianças, jovens, adultos e adultos idosos

- Dança contemporânea entre os dois grupos: espetáculo final na PONTE INTERNACIONAL;

Inscrições

1. Os participantes deverão inscrever as suas equipas até dia a designar, junto da direção do Citius Fit, por e-mail em citiusfit@gmail.com, info@senraia.org , pelos telefones 00351 93 640 0135 e 0034 626 200 926.
2. Na inscrição devem constar: o nome dos participantes, data de nascimento, nº Cartão Cidadão de cada um e o contacto. Poderão obter esclarecimentos através dos e-mails e contactos telefónicos supracitados;
3. As equipas constituídas apenas por menores (menores de 18 anos) devem trazer, no dia da iniciativa, o termo de responsabilidade preenchido e assinado pelos pais de cada participante (descarregado a partir do evento no facebook e de outros canais de divulgação ou solicitado por e-mail);
4. Os participantes devem trazer roupa e calçado confortáveis, toalha de rosto, fonte de hidratação para os workshops práticos;
5. Todo o exposto, sem prejuízo e independentemente do cumprimento de todos os requisitos legais por parte da organização.