

Clube Avô de Albufeira encerra ano letivo com festa

written by O Cidadão | 12 de Julho, 2025



O **Clube Avô de Albufeira** encerrou mais um ano letivo com uma **festa de convívio nas Fontainhas**, no espaço da **Nuclegarve**, que contou com a presença de **315 participantes**. A iniciativa marcou o fim de um ciclo de atividades que, entre aulas regulares e ações pontuais, **mobilizou 1469 pessoas** com idades compreendidas entre os **54 e os 94 anos**.

Com uma presença maioritária de **mulheres (350)** face a **homens (91)**, o **Clube Avô** dinamizou ao longo de cerca de **nove meses** um conjunto diversificado de ações orientadas para o **envelhecimento ativo**, o combate ao **isolamento social** e a promoção do **bem-estar físico e emocional** da população sénior.

O **presidente da Câmara Municipal de Albufeira, José Carlos Rolo**, esteve presente na celebração de encerramento e destacou

a importância do projeto. *“Temos que olhar cada vez para a população que já não se encontra ativa em matéria de trabalho, mas que têm ainda muito para transmitir e apoiar outras gerações. Importa combater a sedentarização, o isolamento e todas as consequências que daí advêm, pelo que o Clube Avô tem sido de extrema importância na promoção de um envelhecimento ativo e saudável da população de Albufeira”*, afirmou.



José Carlos Rolo presente na festa do Clube do Avô. CMA direitos reservados.

O Clube Avô envolve **uma equipa de 12 profissionais**, entre técnicos da autarquia e colaboradores externos, e **desenvolve as suas atividades nas cinco freguesias do concelho**:

- Albufeira: 156 participantes
- Ferreiras: 104 participantes
- Olhos de Água: 56 participantes
- Guia: 46 participantes
- Paderne: 36 participantes

As aulas e oficinas têm lugar em **espaços municipais e instalações cedidas por clubes desportivos**, com conteúdos que vão desde **atividades físicas e manuais a ações de sensibilização e aprendizagem informal**.



Ambiente alegre e descontraído patente nesta foto de grupo. CMA direitos reservados.

Segundo os **resultados dos questionários de avaliação** aplicados no final do ano letivo, os participantes destacam **melhorias na mobilidade, saúde geral e autoestima**. Muitos apontam o Clube como um **incentivo a sair de casa e conviver**, reforçando a componente social como um dos maiores impactos do projeto.



Momento musical. CMA direitos reservados.

Outro dado em destaque é o crescimento da procura: **o número de participantes duplicou nos últimos dois anos**, o que confirma a **relevância e necessidade de programas de envelhecimento ativo estruturados e acessíveis**, em linha com os desafios demográficos atuais.

OC/RCP