

O Pelouro da Saúde, Bem-Estar e Felicidade do Município de Pombal

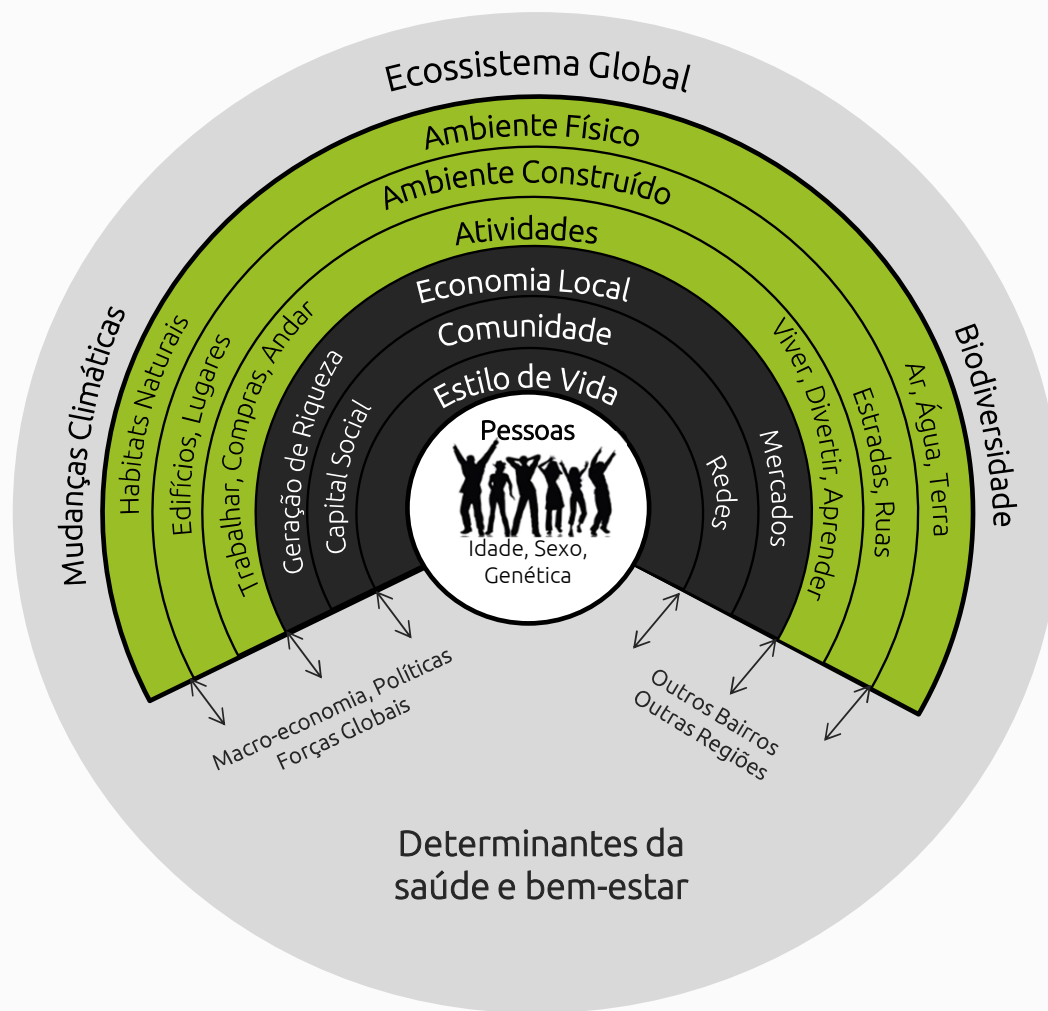


29.Setembro.2024



ENQUADRAMENTO

Literatura - Dimensões da saúde e bem-estar



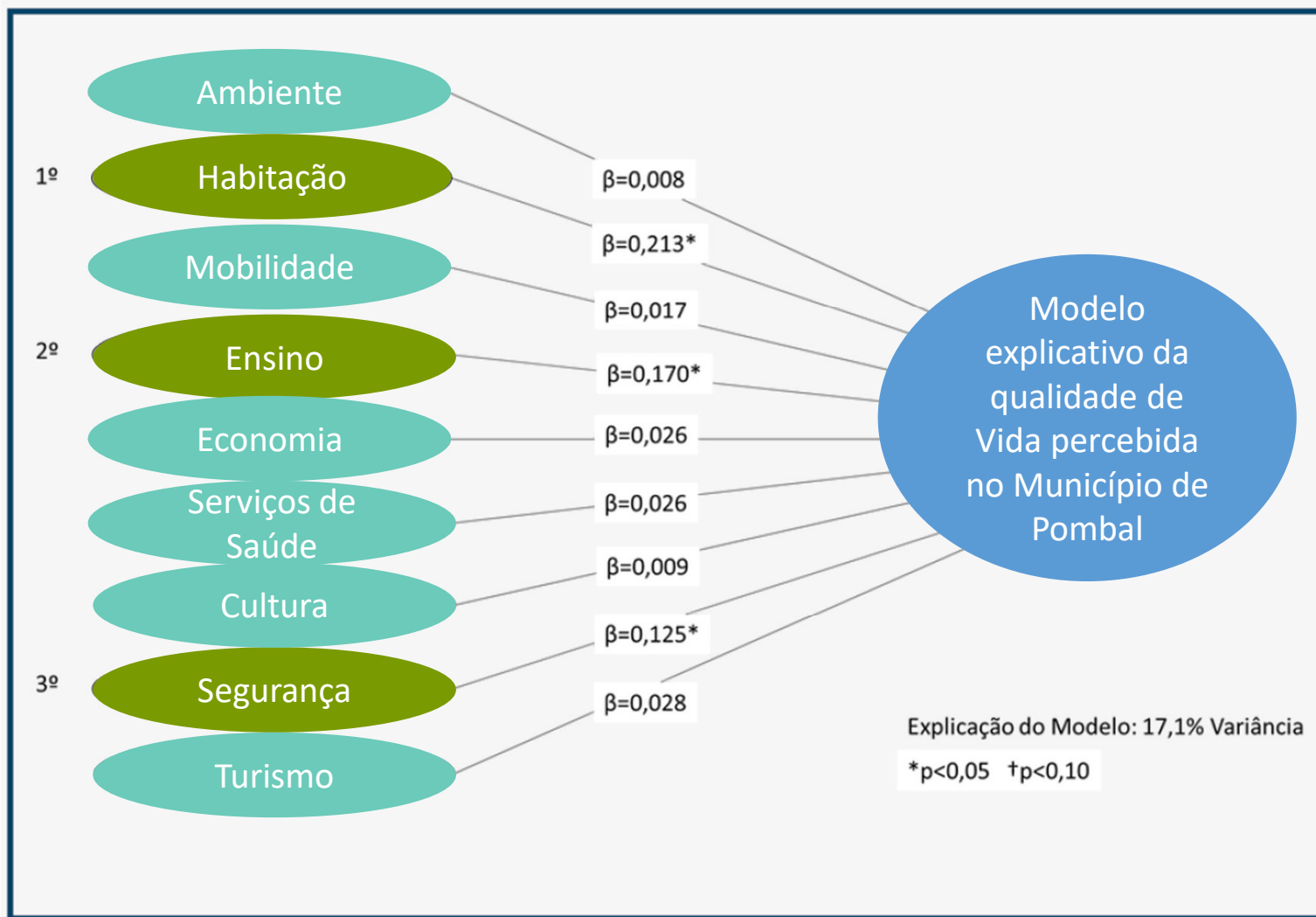
Literatura – Dimensões da cidade saudável



Literatura – Dimensões do bem-estar organizacional



CONTEXTO





“ORGANIZAÇÃO DA CASA”



PELOURO DA FELICIDADE

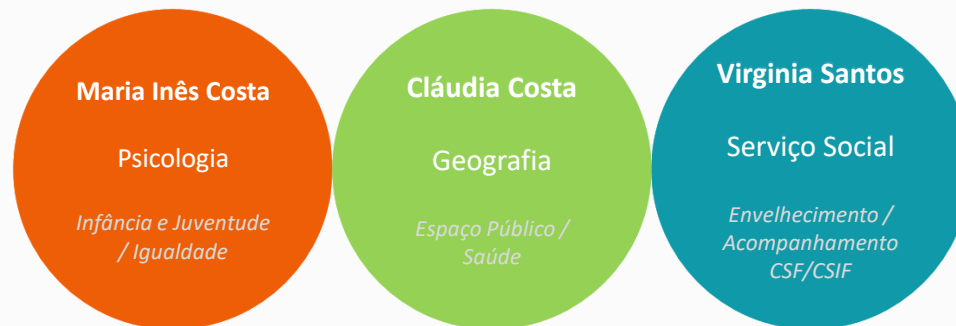
OBJETIVOS

- felicidade e bem-estar como prioritários na definição e implementação de políticas públicas locais
- cidadãos no centro das decisões
- dar importância acrescida à importância desta temática na atividade autárquica e no impacto positivo que ela deve desencadear na melhoria da qualidade de vida da população

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR PARA A FELICIDADE E BEM-ESTAR

Missão:

- Dar o pontapé de partida da atividade autárquica na área da Felicidade





GABINETE DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E FELICIDADE

Organograma:

- Dependência direta do Presidente da Câmara

Objetivo:

- Facilitador da implementação das políticas e das metodologias dos ODS a nível local e promotor da felicidade como um dos objetivos fundamentais do ser humano.



GABINETE DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E FELICIDADE

Responsabilidades:

- Coordenar a implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) ao nível local e promover a partilha de boas práticas ou informações;
- Monitorizar o grau de satisfação, felicidade e bem-estar subjetivo dos colaboradores do Município de Pombal e da Comunidade e elaborar e propor planos de ação decorrente dos resultados da monitorização e dos questionários de satisfação e outros estudos da Comunidade;
- Propor medidas de conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar;
- Sensibilizar para as questões de Responsabilidade Social, conscientes da importância do seu contributo para o desenvolvimento social local;



AGENDA LOCAL PARA A FELICIDADE

ESTRATÉGIA MUNICIPAL PARA A FELICIDADE





AGENDA LOCAL PARA A FELICIDADE

Eixo Interno

EIXO INTERNO - articulação



AÇÕES:

- Reuniões periódicas de alinhamento Executivo/Serviços
- Planos Estratégicos/Setoriais colaborativos
- Programas de promoção da liderança
- Organização dos colaboradores
- Formação
- Conciliação entre vida profissional, pessoal e familiar
- Teletrabalho



EIXO INTERNO - reconhecimento



AÇÕES:

- Celebração dos 25 anos de dedicação
- Homenagem de agradecimento a Reformados e Aposentados
- Adequação entre as valências do colaborador e a sua posição
- Exposição do talento artístico
- Agradecimento pontual

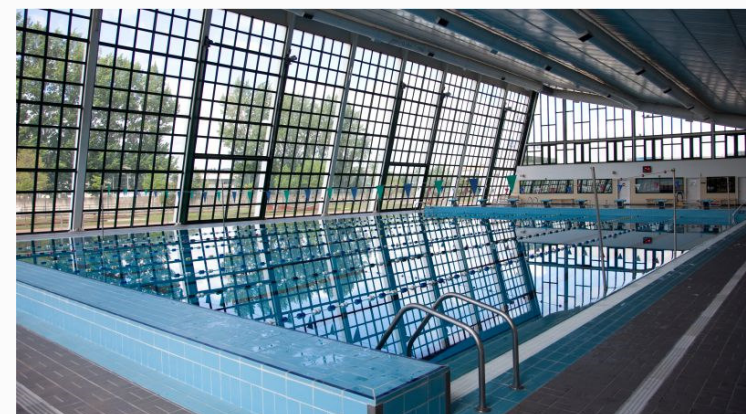


EIXO INTERNO - valorização



AÇÕES:

- Aulas de hidroginástica ao almoço
- Aulas de ginástica ao almoço
- Pacote de tarifários a menor custo
- Cantina municipal
- Centro Médico do Trabalhador (consultas de clínica geral, nutrição e psicologia gratuitas, etc.)
- Protocolos com empresas locais



EIXO INTERNO - camaradagem



AÇÕES:

- Equipa de futebol
- Equipa de futsal
- Jogo homens/mulheres no Bodo
- Marchas populares
- Gala de Natal
- Almoço dos trabalhadores





AGENDA LOCAL PARA A FELICIDADE

Eixo Externo

EIXO EXTERNO - infância

AÇÕES:

- Dia da criança
- Carnaval das Escolas
- Bodo dos Pequenitos
- Escola amiga da Criança
- Teatro Musical



EIXO EXTERNO - juventude

AÇÕES:

- Semana da Juventude
- Jovem Autarca
- Programa Municipal de Promoção do Sucesso Escolar
- Parlamento Municipal Jovens
- Presidente por um dia
- 3ESC
- Ocupação de tempos livres
- Art & Play



#OTL Ocupação de Tempos Livres
Tens entre **16 e 25 anos** e queres ocupar o teu tempo livre durante as férias? **ENTÃO O OTL É PARA TI!**
Sabe mais em www.cm-pombal.pt

PROGRAMA 2024
22 AGO. Pombal Escape Game
"A Melhor Visita do Mundo..." ao Museu Marques de Pombal
Visita encenada
Workshop de técnicas fotográficas
"Retornos da Época do Marques"
02 SET. Abiul Roteiro Histórico pela Zona Histórica
Workshop de costura
A descoberta dos Moinhos das Condiças
Percursos pedestral

SEMANA DA JUVENTUDE POMBAL
11 A 17 DE MARÇO 2024
12 Terça Jardim de Cardal 11h30 Sessão de Abertura da Feira de Formação e Orientação Vocacional Rumo ao Futuro
13 Quarta Jardim de Cardal 22h30 Noite Académica 23h30 Xaako 00h30 DJ Bagunçada
14 Quinta Jardim de Cardal 18h00 "Al Meu Pombal - Especial Jovens" 23h00 Bata Espirito 01h00 DJ Gera
15 Sexta Jardim de Tílias 19h00 Workshop Bouquets de Legumes
16 SÁBADO Jardim de Tílias 17h00 Showworking Cascas de Banana à Napoléane 20h00 Concerto Intermista Grupo Senza
17 DOMINGO Jardim de Cardal 15h30 O Talento Sai à Rua 17h00 Banda Time Out

Art & Play
Evento Experimental de Artes & Desenvolvimento de Videojogos
Out. 13 MEET (1º DIA GAME JAM) 19:00 | ABERTURA & MEET + INICIO DA JAM
Out. 14 GAME JAM (TODO O DIA) 16:00 | PALESTRA: NUNO SANTOS Golden Studios "AUTODIDATISMO NO DESENVOLVIMENTO DE VIDEOJOGOS"
Out. 15 GAME JAM (ÚLTIMO DIA) 17:00 | EXIBIÇÃO DOS PROJECTOS

RUMO AO FUTURO
12 a 14 de Setembro
Feira de Formação e Orientação Vocacional
Jardim de Cardal

jovem AUTARCA
ROTEIROS TEMÁTICOS
WORKSHOPS DE TRADIÇÕES ANCESTRAIS
Jovens entre os **12 e os 18 anos**
Residentes no concelho de Pombal
Inscrições obrigatórias e limitadas até **19 de agosto**.

ART & PLAY
POMBAL
MUNICÍPIO POMBAL
É JÁ ESTA SEXTA, VEM VISITAR-NOS!

EIXO EXTERNO – famílias com bebés

AÇÕES:

- Programa Municipal de apoio à natalidade - Berço Feliz
- Slingoteca
- Gabinete de apoio à família e à parentalidade
- Programa Municipal de apoio ao arrendamento jovem



PROGRAMA GRUPAL DE EDUCAÇÃO PARENTAL

"MAIS FAMÍLIA, MAIS CRIANÇA"

PAIS E CUIDADORES DE CRIANÇAS ENTRE OS 3 E OS 9 ANOS DE IDADE

DURAÇÃO 11 SEMANAS
1 SESSÃO/SEMANAL
QUINTAS-FEIRAS | 09H30 ÀS 11H30
INÍCIO 3 DE OUTUBRO

GRATUITO
INSCRIÇÕES OBRIGATORIAS LIMITADAS
ATÉ DIA 25 DE SETEMBRO

OBJETIVOS DO PROGRAMA
FORTALECER AS RELAÇÕES PAIS – CRIANÇA E ENCORAJAR AS COOPERAÇÕES DESTA.
INCENTIVAR ESTILOS PARENTAIS POSITIVOS:
ENCORAJAR A IMPOSIÇÃO DE LIMITES E DEFINIÇÃO DE REGRAS CLARAS.
PROMOVER O USO DE ESTRATÉGIAS DISCIPLINARES NÃO VIOLENTAS.

[2024]

08 NOV.
08 DEZ.

ARRENDAMENTO JOVEM
VIVE POMBAL

CANDIDATURAS ABERTAS

Regulamento e Candidaturas:
balcaodigital.cm-pombal.pt

UMA INICIATIVA

INFORMAÇÕES
Tel: 216 216 500
Mail: jovem@cm-pombal.pt

PROGRAMA MUNICIPAL DE INCENTIVO À NATALIDADE E APOIO À FAMÍLIA

Berço feliz
POMBAL

Para mais informações consultar o regulamento

Informações e Candidaturas em www.cm-pombal.pt

UMA INICIATIVA

Gabinete de Apoio à Família e à Parentalidade

SESSÃO INFORMATIVA

Babywearing
BENEFÍCIOS E BOAS PRÁTICAS
LIBERDADE EM CARRGAR

15 de Maio
18h

Gabinete de Apoio à Família e à Parentalidade
(em frente à Secundária de Pombal)

Parceria:

CPCJ

Microsites:
<https://forms.office.com/e/WH46MFQgg>
Mais informações: gsfp@cm-pombal.pt

Gabinete de Apoio à Família e à Parentalidade

EIXO EXTERNO – idosos

AÇÕES:

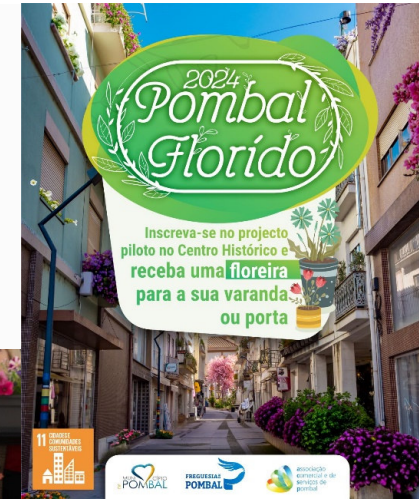
- Semana Sénior
- Bodo Sénior
- Natal Sénior
- Carnaval Sénior
- Universidade Sénior de Pombal
- Centro Educativo Sénior
- Desporto para Todos



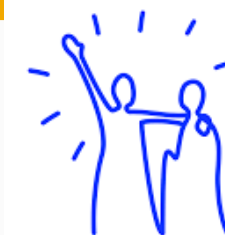
EIXO EXTERNO – espaço público

AÇÕES:

- Programa Municipal de promoção da vizinhança
- Pombal mais Verde – Rede de Parques Verdes
- Pombal florido
- Bermas floridas



EIXO EXTERNO – URBACT IV

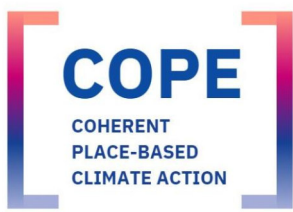


BREAKING ISOLATION

URBACT NETWORK OF EUROPEAN CITIES TACKLING SOCIAL ISOLATION

AÇÕES:

- Por uma ação climática de base local
- Quebrar o isolamento



EIXO EXTERNO – participação

AÇÕES:

- Orçamento participativo
- Reuniões descentralizadas
- Visitas de Trabalho às Freguesias
- Natal solidário



EIXO EXTERNO – eventos

AÇÕES:

- Dia da Felicidade
- Pombal Wellness Weekend
- Feira da Saúde e Bem-estar
- Outubro rosa
- Novembro azul
- Agosto dourado
- Dia da Igualdade
- Dia pela eliminação da violência doméstica

DIA MUNICIPAL PARA A IGUALDADE

23 A 25 DE OUT.
Campanha Nacional de Sensibilização
"Responsabilidades Partilhadas,
Tempo Multiplicado"
Rede de Autarquias para a Igualdade.

24 DE OUT.
Exposição Fotográfica Pombal + Igual
Largo Cardal

25 DE OUT. | 16h30
Encontro Da Igualdade: Desporto + Igual
Ana Rita Gomes - Presidente SC Pombal
Cristina Silva - Presidente Grupo Desportivo da Ilha
Telma Neves - Presidente Núcleo Sportinguista de Pombal
Rita Lopes - Presidente Grupo Desportivo da Póvoa
Sandra Santos - Presidente ACS Casimiro
Café Concerto

POMBAL Câmara Municipal de Pombal

CONFERÊNCIA Novembro Azul
PREVENÇÃO DO CANCRO DA PRÓSTATA

29. NOV. | 18h30
Teatro-Cine - Café Concerto
"PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DO CANCRO DA PRÓSTATA"

ORGANIZADO POR:
Dr. **Maria Ânsia**
Médica Internista e Geriatra do Centro de Saúde de Pombal, Coordenadora Regional de Saúde da Região de Saúde de Pombal

Dr. **Valter Santos**
Médico Especialista em Medicina Geral e Primária

MOVIDORAS:
Dr. **Fátima Gomes**
Médica de Família e Saúde Pública, Coordenadora Regional do Programa de Saúde da Região de Saúde de Pombal

POMBAL



EIXO EXTERNO – eventos

AÇÕES:

- **Dia da Felicidade**
- Pombal Wellness Weekend
- Feira da Saúde e Bem-estar
- Outubro rosa
- Novembro azul
- Agosto dourado
- Dia da Igualdade
- Dia pela eliminação da violência doméstica



EIXO EXTERNO – eventos

AÇÕES:

- Dia da Felicidade
- **Pombal Wellness Weekend**
- Feira da Saúde e Bem-estar
- Outubro rosa
- Novembro azul
- Agosto dourado
- Dia da Igualdade
- Dia pela eliminação da violência doméstica



EIXO EXTERNO – eventos

AÇÕES:

- Dia da Felicidade
- Pombal Wellness Weekend
- **Feira da Saúde e Bem-estar**
- Outubro rosa
- Novembro azul
- Agosto dourado
- Dia da Igualdade
- Dia pela eliminação da violência doméstica





Obrigado