



Ponto 1. Período de antes da ordem do dia

Ação Social

(1 de dezembro de 2024 a 31 de março de 2025)

Conteúdos

1.	Distribuição de Cabazes	2
2.	Apoios Financeiros Atribuídos.....	3
3.	Programa de Apoio à Natalidade	3
4.	Reuniões.....	4
4.1.	Conselho Local de Ação Social	4
4.2.	Núcleo Local da Garantia para a Infância da Guarda (NLGPI).....	7
5.	Participação em Iniciativas e Eventos	9
5.1.	Conclusão do Curso de Modelos de Calçado e Técnicas de Costura	9
5.2.	Assinatura de Protocolo de Cooperação.....	10
5.3.	“Centro de Recursos para a Inclusão: dos Princípios às Práticas” - APAFID	11
5.4.	Candidatura à Nova Edição do Eco-Freguesias XXI 2025	11
5.5.	Início de Novo Curso de Costura	12
5.6.	Desfile de Carnaval 2025.....	12
5.7.	Hortas Comunitárias - Inscrições Abertas para Novos Hortelãos	14
5.8.	Freguesia da Guarda reconhecida com Bandeira de Mérito Social - ANGES.....	15
5.9.	Caminhe com a Freguesia – “Camino de Hierro”	17
6.	Atividades para a População Sénior	18

1. Distribuição de Cabazes

No mês de dezembro de 2024, foi realizada a habitual distribuição de cabazes de Natal aos agregados familiares acompanhados regularmente pelos serviços de ação social da Freguesia da Guarda. Tal como em anos anteriores, esta iniciativa contou com o contributo solidário do Sr. Jean Pina (Fundação Nova Era), que doou um elevado número de géneros alimentares. A Junta de Freguesia contou ainda com a imprescindível parceria e colaboração das superfícies comerciais, nomeadamente, do Auchan, Mercadona e Lidl, bem como dos vários estabelecimentos de ensino da Freguesia, que aceitaram recolher alimentos trazidos pelos alunos. Para além do apoio aos cidadãos que dele beneficiam regularmente, foi ainda fornecido auxílio a outros cidadãos que o solicitaram na época festiva.

Nos primeiros três meses do ano de 2025, janeiro, fevereiro e março, foram atribuídos vários cabazes alimentares a cidadãos e famílias que enfrentaram situações de especial vulnerabilidade socioeconómica. Algumas destas atribuições foram de carácter urgente e excecional, garantindo um apoio imediato a quem dele necessitou.

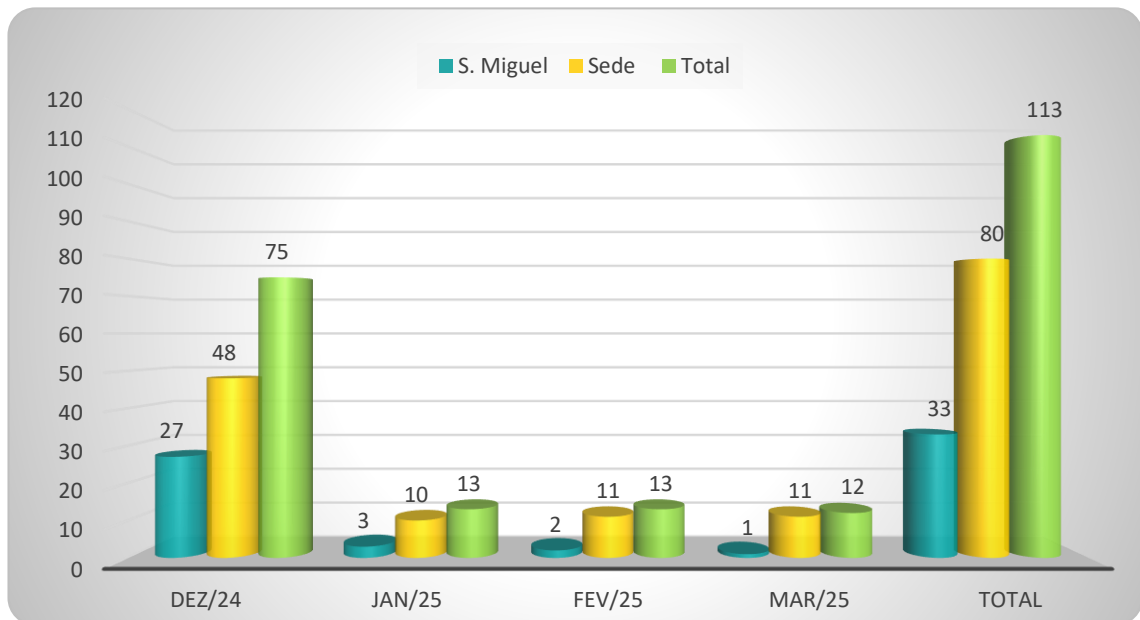


Gráfico I – Cabazes distribuídos

2. Apoios Financeiros Atribuídos

Nos últimos quatro meses, vários agregados familiares, em comprovada situação de vulnerabilidade socioeconómica, recorreram aos serviços de ação social da Freguesia da Guarda para solicitar apoio financeiro. Este auxílio teve como principal finalidade ajudar os cidadãos a suportar despesas urgentes, como o pagamento de contas domésticas (água e eletricidade), renda da habitação, aquisição de medicamentos e outras necessidades de saúde, incluindo consultas e exames médicos. Tem-se observado um aumento no número de pedidos de apoio, especificamente, para o pagamento de renda da habitação.

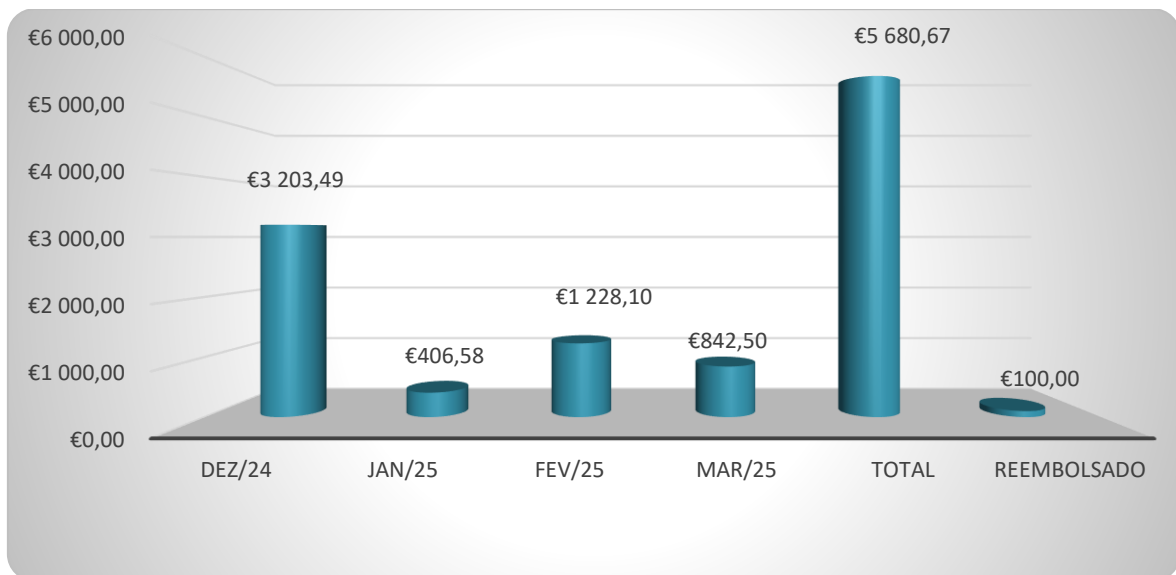


Gráfico II – Apoios financeiros atribuídos às famílias

3. Programa de Apoio à Natalidade

Ao longo dos meses de dezembro de 2024, e os três primeiros meses de 2025, continuaram a ser rececionadas múltiplas candidaturas ao Programa de Apoio à Natalidade, tendo sido atribuídos 25 vouchers ao longo deste período, perfazendo um total de 56 vouchers atribuídos desde entrada em vigor do Programa, a 01 de junho de 2024.

Para além dos vouchers, no valor de 100€, que se destinam à aquisição de produtos de puericultura numa das farmácias aderentes à iniciativa, os beneficiários do Programa, cujos bebés nasceram já em 2025, tiveram direito a um kit com produtos de puericultura, tendo

estes sido gentilmente oferecidos pelo Sr. Jean Pina, na sequência do estabelecimento de uma colaboração da Freguesia com a Fundação Nova Era. A atribuição do primeiro kit foi assinalada com a presença dos principais responsáveis pela dinamização desta iniciativa que se irá manter ao longo dos próximos meses, prestando um importante contributo aos agregados dos recém-nascidos residentes na Freguesia. Nesse sentido, a Freguesia da Guarda tem reunido esforços para reforçar a divulgação do Programa de Apoio à Natalidade junto das entidades e da comunidade.



4. Reuniões

4.1. Conselho Local de Ação Social

No dia 03 de dezembro de 2024, realizou-se uma Reunião Extraordinária do Plenário do Conselho Local de Ação Social (CLAS) da Guarda, no edifício do Município da Guarda – Sala Dr. Almeida Santos. A sessão contou com a presença dos representantes das entidades parceiras da Rede Social da Guarda e teve como principais pontos de ordem de trabalhos

a apresentação da Recomendação da UE 2021/1004 e do Plano de Ação da Garantia para a Infância, a criação do Núcleo Local de Garantia para a Infância (NLGPI) e a assinatura do respetivo protocolo de parceria.

A Coordenadora Nacional da Garantia para a Infância, Sónia Almeida, apresentou os pilares estratégicos e objetivos da Garantia para a Infância, uma iniciativa europeia que visa prevenir e combater a pobreza infantil, garantindo às crianças e jovens em risco o acesso a serviços essenciais. Destacou-se a importância de um diagnóstico local centrado na infância, da elaboração de planos de ação participativos e da monitorização contínua do trabalho desenvolvido no terreno. Foi igualmente reforçado o papel dos Conselhos Locais de Ação Social como estruturas privilegiadas para a coordenação desta intervenção.

No seguimento da apresentação, procedeu-se à constituição formal do Núcleo Local de Garantia para a Infância da Guarda. Este núcleo será responsável pela implementação e acompanhamento das medidas no concelho e integra, juntamente com a Câmara Municipal da Guarda e a Segurança Social, outras entidades, nomeadamente a Freguesia da Guarda, Aldeia de Crianças SOS da Guarda, Lugar dos Pequenininhos – APSVM, Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, Agrupamento de Escolas da Sé, Unidade de Cuidados para a Comunidade Guarda-Manteigas, Núcleo Desportivo e Social da Guarda, e Associação Portuguesa de Apoio, Formação e Investigação em Dislexia.

Está ainda prevista a auscultação de outras entidades para possível integração no núcleo, nomeadamente, a Guarda Nacional Republicana (GNR), a Polícia de Segurança Pública (PSP) e a EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza.

A reunião foi encerrada com a assinatura do Protocolo de Parceria para a Implementação e Acompanhamento do NLGPI da Guarda, consolidando o compromisso das entidades envolvidas na promoção dos direitos e bem-estar das crianças e jovens em situação de vulnerabilidade no concelho.

No dia 7 de março de 2025, reuniu-se o Núcleo Executivo do Conselho Local de Ação Social da Guarda, no edifício do Município da Guarda, na Sala de Reuniões da Divisão da Educação, Intervenção Social e Juventude. A reunião teve como principal objetivo preparar os trabalhos a apresentar no próximo Plenário do CLAS.

Na ordem de trabalhos estiveram a apreciação de duas candidaturas no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) – Investimento RE-C02-I03 – Nova Geração de Equipamentos e Respostas Sociais, apresentadas por entidades locais. Estas propostas foram analisadas tendo em conta o seu alinhamento com as prioridades estratégicas do território e a sua viabilidade técnica.

Para além da análise das candidaturas, foi também abordada a articulação entre o Núcleo Executivo e o Núcleo Local de Garantia para a Infância da Guarda, procurando assegurar uma resposta mais eficaz e coordenada às necessidades das crianças e jovens em situação de vulnerabilidade no concelho.

A reunião teve ainda espaço para outros assuntos de interesse no âmbito da Rede Social do CLAS, reforçando o compromisso das entidades parceiras na promoção de uma intervenção social articulada e eficaz.

No dia 14 de março, realizou-se no Edifício dos Paços do Concelho, na Sala Dr. António Almeida Santos, mais uma reunião do CLAS da Guarda, que contou com a participação de representantes de diversas entidades locais, entre as quais instituições de solidariedade social, serviços de saúde, segurança social, autarquias e forças de segurança.

Durante a reunião, foram apresentadas novas entidades que passaram a integrar o CLAS da Guarda, como a Associação Positivamente Sénior e o Núcleo da Guarda da Fraternidade de Nuno Álvares, tendo decorrido ainda a apresentação de projetos sociais atualmente em desenvolvimento ou prestes a iniciar-se. Um dos pontos centrais da ordem de trabalhos foi a apresentação da Federação das Instituições da Terceira Idade (FITI), cujo projeto piloto será implementado no concelho da Guarda.

Também a Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) apresentou e lembrou o importante trabalho que desenvolve e os serviços de apoio que são disponibilizados aos doentes oncológicos da região.

Teve ainda lugar uma intervenção por parte de representantes do CRI (Centro de Respostas Integradas) da Guarda, que apresentou resultados de recentes estudos desenvolvidos pelo ICAD - Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, salientado ainda que o Centro de Respostas Integradas da Guarda tem prestado importantes respostas no âmbito de várias áreas de intervenção ao nível local.

Foram também debatidos os dados recolhidos nos inquéritos aplicados aos parceiros sociais do CLAS relativamente às problemáticas da Pobreza Infantil, Deficiência e Pessoas Idosas. Procedeu-se também a uma atualização relativamente ao ponto de situação da implementação do Núcleo Local da Garantia para a Infância.

No final da reunião, foram partilhadas informações relevantes sobre eventos e outras iniciativas de interesse para os parceiros do CLAS, tendo sido solicitadas sugestões para a realização de algumas atividades.

4.2. Núcleo Local da Garantia para a Infância da Guarda (NLGPI)

No dia 15 de janeiro, realizou-se o webinar intitulado “Pistas para um acompanhamento social qualificado: modelos, valores e princípios determinantes para o sucesso da Garantia para a Infância ao nível local”, organizado no âmbito da constituição do Núcleo Local da Garantia para a Infância da Guarda. O encontro, realizado através da plataforma Microsoft Teams, reuniu diversos parceiros que contribuíram para o enriquecimento do diálogo e o fortalecimento das práticas de intervenção social no âmbito da infância.

Durante a sessão, foram abordados os principais modelos e valores que orientam um acompanhamento social eficaz, com especial atenção à integração de estratégias que favoreçam o sucesso da Garantia para a Infância. Os participantes destacaram a importância de uma ação colaborativa e integrada, enfatizando que a troca de experiências e o debate sobre os princípios fundamentais da intervenção social são essenciais para o desenvolvimento de ações que respondam de forma qualificada às necessidades locais ao nível da infância.

O webinar proporcionou um espaço dinâmico para a discussão e reflexão, reforçando o compromisso de todos os envolvidos com a melhoria contínua dos serviços e a promoção dos direitos das crianças e jovens. A participação ativa dos representantes das entidades parceiras foi considerada uma mais-valia para o fortalecimento da rede e para a consolidação dos futuros trabalhos do Núcleo Local da Garantia para a Infância.

No dia 17 de janeiro de 2025, realizou-se mais uma reunião online de acompanhamento do Núcleo Local de Garantia para a Infância da Guarda (NLGPI), do qual a Freguesia da

Guarda é membro constituinte, e que contou com a participação ativa de todos os parceiros da iniciativa. Durante o encontro, foi apresentado um ponto de situação detalhado do NLGPI da Guarda, evidenciando os avanços e desafios na implementação das ações destinadas a combater a pobreza infantil e a promover os direitos das crianças e dos jovens.

Entre os temas abordados, destacaram-se a análise do importante Diagnóstico Local do Fenómeno da Pobreza Infantil, que permite identificar áreas críticas e orientar as intervenções futuras no concelho da Guarda; e o debate sobre o Modelo de Intervenção Integrado de Proximidade, ressaltando a importância de uma atuação coordenada entre os diferentes parceiros da rede social, de forma a garantir respostas rápidas e eficazes às necessidades emergentes.

Os parceiros apresentaram sugestões e contribuíram para o aperfeiçoamento das estratégias, reafirmando o compromisso com uma intervenção social articulada e participativa. No final da reunião, foram definidos os próximos passos para a continuidade dos trabalhos, incluindo o agendamento de futuros encontros para monitorizar a evolução das ações e ajustar as intervenções conforme as necessidades.

No dia 20 de fevereiro de 2025, realizou-se a 1ª reunião presencial do Núcleo Local da Garantia para a Infância da Guarda (NLGPIG), no Edifício dos Paços do Concelho, na sala DOPEI, com a presença dos parceiros envolvidos.

Durante a reunião, foram abordados alguns pontos importantes, tais como as linhas orientadoras para o Diagnóstico do Fenómeno da Pobreza Infantil, tendo sido apresentadas e debatidas as orientações essenciais para a elaboração de um diagnóstico rigoroso, identificando os principais indicadores e desafios na temática da pobreza infantil; analisou-se também o Modelo de Intervenção Social Integrada e de Proximidade, discutindo-se a proposta de um modelo de intervenção que visa articular as ações dos diversos parceiros, garantindo uma resposta mais eficiente e próxima das necessidades das crianças e das famílias vulneráveis; discutiu-se ainda a Matriz de Avaliação Diagnóstica, tendo os participantes analisado detalhadamente a mesma, considerando-se este um instrumento crucial para orientar a intervenção social e fundamentar a definição de estratégias alinhadas com as metas da Garantia para a Infância.

Por fim, foram abordadas outras questões complementares e necessárias para a continuidade dos trabalhos do NLGPIG.

No final do encontro, ficou reforçada a importância de uma análise criteriosa dos documentos de suporte distribuídos, sobretudo da Matriz de Avaliação Diagnóstica, para assegurar a eficácia das ações futuras. Os encaminhamentos discutidos serão integrados no plano de ação do Núcleo, visando a promoção de uma intervenção social cada vez mais articulada e efetiva na garantia dos direitos das crianças.



5. Participação em Iniciativas e Eventos

5.1. Conclusão do Curso de Modelos de Calçado e Técnicas de Costura

Em dezembro, encerrou-se mais uma ação formativa organizada em conjunto pela Junta de Freguesia da Guarda e o CEARTE – Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património. O curso “Modelos de Calçado e Técnicas de Costura”, iniciado a 19 de novembro na Associação do Bairro da Luz, reuniu 23 formandas durante 50 horas de formação intensiva.

Sob a orientação da formadora Manuela Moreira, as participantes aprenderam diversas técnicas de costura e desenvolveram a criação e personalização de calçado, adquirindo competências que poderão aplicar em contextos profissionais e criativos. Além do conhecimento técnico, a formação facilitou a interação e o convívio entre as formandas, evidenciado pelos excelentes resultados obtidos, com peças de calçado que refletem tanto a aprendizagem quanto a criatividade de cada uma.



5.2. Assinatura de Protocolo de Cooperação

No dia 13 de dezembro, a Freguesia da Guarda e a Fundação Nova Era Jean Pina assinaram um protocolo de cooperação na Casa do Povo dos Galegos, com o objetivo de reforçar o Apoio à Natalidade.

Este acordo complementa o apoio financeiro já atribuído no âmbito do Programa de Apoio à Natalidade da Freguesia. Além dos 100 euros para a compra de produtos de puericultura em farmácias locais, os bebés nascidos em 2025, cujos pais sejam residentes na Freguesia, passam também a receber também um "kit" com bens essenciais para recém-nascidos, até ao limite de 50 kits oferecidos pela Fundação.

O protocolo prevê ainda a entrega de bens alimentares por parte da Fundação à Freguesia da Guarda, destinados a famílias carenciadas. Por sua vez, a Freguesia compromete-se a colaborar com a Fundação no cumprimento da sua missão solidária.



5.3. “Centro de Recursos para a Inclusão: dos Princípios às Práticas” - APAFID

A Freguesia da Guarda participou, no mês de janeiro, numa ação de formação dedicada ao tema “Centro de Recursos para a Inclusão: dos Princípios às Práticas”, dirigida à comunidade escolar.

A iniciativa, promovida pela delegação da APAFID da Guarda, teve lugar na Biblioteca Municipal Eduardo Lourenço e contou com a moderação da Dra. Ana Paula Monteiro, do Gabinete da Inclusão e Sucesso Educativo, com o apoio da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE).

Esta ação está integrada nas boas práticas promovidas pela APAFID, que se tem destacado pelo seu contributo para uma educação mais inclusiva, orientada para a diversidade e para a igualdade de oportunidades. O modelo educativo defendido visa garantir que todos os alunos, independentemente das suas necessidades, tenham acesso a uma aprendizagem de qualidade, respeitando as diferenças e promovendo um ambiente escolar mais justo e acolhedor.

A Freguesia da Guarda mantém uma parceria ativa com a delegação local da APAFID no âmbito do protocolo existente que abrange os jardins de infância do Centro Escolar da Sequeira, Guarda-Gare, Póvoa do Mileu, Lameirinhas e Sé, manifestando o seu empenho e disponibilidade para continuar a colaborar em futuras iniciativas que valorizem a inclusão e o sucesso educativo de todas as crianças.

5.4. Candidatura à Nova Edição do Eco-Freguesias XXI 2025

A Freguesia da Guarda apresentou, pela terceira vez consecutiva, a sua candidatura ao programa Eco-Freguesias XXI 2025, promovido pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAEE), reafirmando o seu compromisso com a sustentabilidade, a cidadania ativa e a valorização do território.

Após o reconhecimento obtido nas duas edições anteriores – onde foi galardoada com a Bandeira Verde Eco-Freguesias XXI, alcançando o Galardão de Prata –, a Freguesia da Guarda volta a integrar esta iniciativa nacional que distingue as freguesias que promovem boas práticas ambientais, sociais e de participação pública.

A candidatura de 2025 traduz o esforço contínuo da freguesia na implementação de medidas amigas do ambiente, no incentivo à participação da comunidade e na adoção de políticas locais sustentáveis. Iniciativas como a promoção de projetos educativos, ações de sensibilização ambiental, apoio à economia circular e à inclusão social, entre outras, continuam a marcar a estratégia da Junta de Freguesia.

A Freguesia da Guarda encara esta nova candidatura como uma oportunidade para consolidar o trabalho desenvolvido, melhorar indicadores e envolver ainda mais os cidadãos e instituições locais neste desafio coletivo. Independentemente do resultado, a aposta na sustentabilidade permanece uma prioridade no plano de ação da Junta de Freguesia, com impacto direto na qualidade de vida da população.

5.5. Início de Novo Curso de Costura

A Freguesia da Guarda deu início, no dia 20 de fevereiro, a mais uma ação de formação na área da costura, em parceria com o CEARTE – Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património.

A formação, intitulada "Montagem, Operações de Acabamento de Peças", reúne 22 formandas que, ao longo de 100 horas, irão adquirir competências fundamentais na confeção e acabamento de peças. O curso abrange temas como Técnicas de Confeção, Medidas e Aspeto da Peça, bem como o uso de equipamentos específicos como a máquina de casear, máquina de pregar botões, máquina de bainhas e ferro de engomar.

Destinada a ativos empregados e desempregados inscritos nos Centros de Emprego do IEFP, esta formação representa uma oportunidade para o desenvolvimento e reforço de conhecimentos técnicos na área da costura.

5.6. Desfile de Carnaval 2025

A Freguesia da Guarda participou, com grande empenho e entusiasmo, na edição de 2025 do Carnaval da Guarda, uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal e que conta, desde 2014, com o envolvimento direto e significativo das freguesias do concelho.

Este evento festivo, que reúne milhares de pessoas e anima a cidade com cor, criatividade e tradição, teve novamente como ponto alto o desfile dos carros alegóricos, com a participação de cerca de 30 de freguesias. A Freguesia da Guarda marcou presença com

cerca de 75 figurantes e apresentou um carro com o tema “Ouro do Futuro”, uma encenação inspirada no universo do filme “Mad Max”, alertando para a escassez da água, tratada como o recurso mais valioso do planeta.

O desfile contou ainda com momentos de interação com o público, incluindo a distribuição de brindes às crianças e várias animações ao longo do percurso. A festa prolongou-se até à Praça Luís de Camões, com o tradicional “Julgamento do Galo”.

Esta iniciativa teve início com reuniões preparatórias em janeiro e fevereiro, tanto na Câmara Municipal como na Junta de Freguesia, culminando na construção do carro alegórico — mais uma vez com o talento e dedicação do Sr. António — e na preparação dos fatos por uma equipa dedicada.

A Junta de Freguesia da Guarda destaca o empenho dos funcionários, que dedicaram muito do seu tempo para garantir o sucesso da participação. Destaca ainda o merecido agradecimento às seis associações locais que se juntaram à Freguesia nos preparativos e no desfile, e que demonstraram a habitual dedicação: Associação Cultural Social e Recreativa da Sequeira, Associação Karaté Shotokan da Guarda, Associação Pitadas de Sorrisos, Centro Cultural Social Recreativo do Bairro da Luz, Grupo de Cantares “A Mensagem”, e Associação Cultural e de Melhoramentos do Bairro Nossa Senhora de Fátima.





5.7. Hortas Comunitárias - Inscrições Abertas para Novos Hortelãos

O projeto das Hortas Comunitárias da Freguesia da Guarda, iniciado em 2015, continua a afirmar-se como uma referência de sustentabilidade, convívio e promoção da agricultura local. Localizadas na Quinta do Chafariz, estas hortas contam atualmente com 39 lotes ativos, cultivados por pessoas de diferentes gerações e experiências, unidas pelo gosto pelo cultivo de alimentos saudáveis.

Nesse sentido, a Junta de Freguesia da Guarda anunciou, no mês de março, a abertura de inscrições para novos hortelãos, convidando todos os interessados a juntarem-se a este projeto que alia o contacto com a natureza à promoção de hábitos de vida mais saudáveis. A iniciativa tem como objetivos principais incentivar a agricultura sustentável, fomentar o espírito comunitário e criar oportunidades de lazer ao ar livre.

Ao longo dos anos, este projeto tem vindo a crescer e a fortalecer os laços entre a comunidade, sendo ainda enriquecido por ações pontuais de apoio técnico e de formação, que ajudam os participantes a adotar boas práticas agrícolas e a tirar o melhor partido dos terrenos disponíveis. A presença regular das Hortas Comunitárias na Feira Farta, onde são

apresentados alguns dos produtos cultivados, tem igualmente contribuído para dar visibilidade à iniciativa e ao empenho dos seus participantes.

As vagas disponíveis são limitadas e serão atribuídas por ordem de inscrição, com prioridade para os residentes da freguesia que demonstrem interesse e envolvimento com os princípios do projeto.



5.8. Freguesia da Guarda reconhecida com Bandeira de Mérito Social - ANGES

A Freguesia da Guarda foi distinguida com a Bandeira de Mérito Social, numa cerimónia promovida pela ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social, que teve lugar no dia 25 de março, no Quartel das Artes, em Oliveira do Bairro, sendo esta a 1.ª Gala de Mérito Social.

A gala reuniu mais de 500 candidaturas de todo o país, tendo sido distinguidas cerca de 160 instituições, entre as quais a Freguesia da Guarda, reconhecida pelo seu trabalho em prol da comunidade e pelo impacto social das suas iniciativas.

A candidatura apresentada assentou em três pilares fundamentais, nomeadamente, a redução de situações de vulnerabilidade e pobreza; a mitigação de estados de necessidade

em grupos de risco; e o fortalecimento da coesão social e comunitária, através de projetos com impacto positivo na qualidade de vida.

Com uma abordagem centrada nas pessoas e no bem-estar social, a Freguesia destacou-se pela implementação de programas sustentados que respondem às necessidades de uma população maioritariamente envelhecida e com características muito específicas.

Entre os projetos em destaque, incluem-se o Ativo Sénior, que consiste num conjunto de atividades regulares que promovem o envelhecimento ativo e saudável, estimulando as capacidades físicas, cognitivas e sociais da população idosa; o projeto “Estou Atento, Assim Aprendo Melhor”, aprovado pelos Agrupamentos de Escolas da área urbana, focado no desenvolvimento da inteligência emocional e competências sociais de crianças do 1.º ano, com resultados já amplamente reconhecidos; o programa “Caminhe com a Freguesia”, que consiste num conjunto de caminhadas organizadas por todo o território, com grande participação da comunidade, promovendo o bem-estar físico, o convívio e a valorização do espaço público; a iniciativa “Mão Amiga”, que se trata de uma iniciativa que engloba a entrega de cabazes alimentares, distribuídos em momentos-chave do ano, como o Natal, a Páscoa e o início do ano letivo, apoiando famílias em situação de maior vulnerabilidade; e o Apoio ao Associativismo, através do qual parte do orçamento da freguesia é dedicada ao apoio direto às associações locais, incentivando o dinamismo comunitário e o desenvolvimento de projetos culturais, desportivos e sociais.

Todos estes projetos contam com a colaboração de associações locais e técnicos especializados, tendo sido fundamentais para o reconhecimento agora obtido.

Esta distinção honra profundamente a Freguesia da Guarda, que se orgulha de ser uma freguesia atenta, inclusiva e solidária, com uma forte ligação à sua comunidade e com uma atuação centrada no cuidado e valorização de cada cidadão.



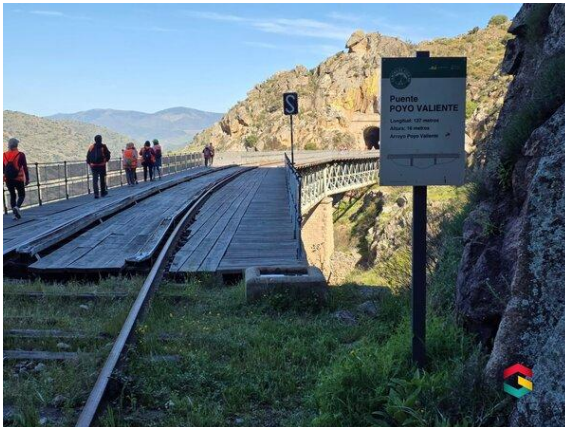
5.9. Caminhe com a Freguesia – “Camino de Hierro”

No dia 30 de março de 2025, a Freguesia da Guarda deu início à nova edição do programa “Caminhe com a Freguesia”, com a primeira caminhada do ano a reunir cerca de 100 participantes. Este programa, que visa promover o bem-estar físico, o convívio e a descoberta de trilhos naturais e culturais, prevê a realização de duas a três caminhadas entre abril e julho, sempre abertas à participação da comunidade.

Para esta primeira saída, foi escolhido um percurso singular e de grande beleza paisagística, ao longo de um troço da linha férrea desativada entre Fregeneda (Espanha) e Barca D’Alva (Portugal). Com cerca de 17 quilómetros, o percurso ofereceu uma experiência única, atravessando vinte túneis – o maior com mais de um quilómetro – e diversas pontes, proporcionando vistas deslumbrantes sobre a natureza envolvente e o território duriense.

O grupo partiu da Guarda pelas 06h30 e, por volta das 10h00, já percorria a antiga linha construída no final do século XIX, que outrora ligava o Porto a Salamanca. A caminhada prolongou-se até às 14h30, culminando num merecido almoço de convívio em Figueira de Castelo Rodrigo, no restaurante “A Cerca”.

O regresso à Guarda aconteceu ao final da tarde, com o cansaço natural superado pelos sorrisos e o espírito de satisfação geral que marcaram esta jornada.



6. Atividades para a População Sénior

Nos últimos quatro meses, foi dada continuidade às atividades regulares promovidas pela Freguesia da Guarda destinadas à população sénior. Estas consistem em iniciativas que têm vindo a ganhar expressão e a consolidar-se junto da comunidade, sendo dinamizados diversos ateliers e programas com uma crescente participação da população.

Mantêm-se em funcionamento os ateliers de bordados e pintura, dinamizados no edifício da sede deliberativa da Freguesia, na Guarda-Gare. Estas atividades constituem ainda momentos de partilha e criatividade, que oferecem aos participantes a oportunidade de desenvolverem competências artísticas e de conviverem num ambiente acolhedor.



Destacam-se ainda duas iniciativas que têm merecido grande adesão por parte da população sénior da freguesia: as sessões de estimulação cognitiva e as aulas de ginástica sénior. Ambas têm vindo a crescer em número de participantes, refletindo a qualidade das propostas e dos profissionais que as orientam.

A estimulação cognitiva decorre no edifício da Guarda-Gare e foca-se na promoção das capacidades cognitivas, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável. Já as aulas de ginástica são realizadas em diversos espaços da freguesia, permitindo que mais cidadãos possam participar e beneficiar da prática regular de exercício físico.



Estas atividades estão abertas à comunidade, permitindo a inscrição ao longo de todo o ano. Para além do evidente contributo para a saúde e bem-estar dos participantes, são também espaços de socialização e partilha, onde se reforça o espírito comunitário.

A Freguesia da Guarda continua, assim, a investir em propostas que valorizam as pessoas, promovem o envelhecimento ativo e fortalecem os laços entre gerações.