

# Integrar através do Desporto e da Cultura



**P**romover a integração através do Desporto e da Cultura é a finalidade principal da iniciativa que a Delegação do Porto organiza anualmente, designada por “Semana Desportiva e Cultural”.

Este ano teve a sua 13ª edição, de 3 a 7 de julho, com um programa diversificado que incluiu atividades nas duas áreas, envolvendo mais de meia centena de participantes, entre pessoas com deficiência, familiares, técnicos e voluntários.

## Objetivos específicos

- Fomentar práticas desportivas e culturais;
- Conhecer espaços desportivos e culturais;
- Promover o convívio intergeracional;
- Divulgar regras e regulamentos das modalidades desportivas;

- Proporcionar contacto com a natureza;
- Promover igualdade de direito e deveres;
- Melhorar autonomia e independência;
- Adquirir hábitos e comportamentos saudáveis.

## Projeto desportivo da Delegação do Porto

A Semana Desportiva e Cultural faz parte do projeto desportivo da Delegação do Porto. Este projeto da Delegação tem como objetivo promover, manter e desenvolver a iniciativa nas áreas do desporto e da cultura, ao longo do ano. Na adoção de uma postura aberta e solidária, o projeto abrange associados, pessoas com deficiência, familiares e pessoas da comunidade das várias faixas etárias. No desporto refere-se a prática da Natação, do Boccia Sénior, do

Futebol de Cinco, da Educação Física, como práticas durante o ano. Na cultura, visita a museus, expressão dramática, artes plásticas e passeios anuais, são outras das atividades desenvolvidas regularmente.

## Programa da Semana Desportiva e Cultural 2017

### 3 de julho

Logo pela manhã teve lugar o acolhimento dos participantes, seguido de exames médicos. À tarde experimentação e prática da hipoterapia no Centro Hípico - Escola de Equitação “School Horses Valadares”.

### 4 de julho

Visita ao Centro de Estágio de Alto Rendimento em Lamego para conhecer as instalações e as condições para a prática de diversas modalidades. No final da visita, que teve o

acompanhamento de um dos responsáveis pelo complexo, realizou-se um piquenique no parque do Santuário da Nossa Senhora dos Remédios.

### 5 de julho

De manhã, prática de Voleibol sentados e do Boccia no ginásio da Delegação. À tarde, visita ao Museu Soares dos Reis.

### 6 de julho

De manhã, prática de Surf e Jogos de Praia, em Silvalde, Espinho. À tarde, ação desenvolvida em parceria com a “Casa das Glicínias”, da Associação Benéfica Previdente, com a apresentação de uma peça teatral intitulada “Diálogos através das tarefas”. Este intercâmbio faz-se ao longo do ano, sendo uma excelente forma de relacionamento promotor da integração entre

pessoas com e sem deficiência, jovens e séniores, associados e familiares.

### 7 de julho

Pela manhã, prática da natação na piscina de cartes e à tarde visita ao Museu Nacional da Imprensa.

## Patrocínios e parcerias

- Apoio financeiro do INR I.P. – Instituto Nacional de Reabilitação
- Câmara Municipal do Porto através da Fundação Porto Lazer
- Junta de Freguesia de Ramalde
- Associação Benéfica Previdente através da Casa das Glicínias
- Centro de Reabilitação Profissional de Gaia (C.R.P.G.)
- Museu Soares dos Reis do Porto
- Centro de Estágio de Alto Rendimento em Lamego