

**LIONS DISTRITO LD-1**  
**GOVERNADOR AL 2025-2026**  
**DG VALDIR MICHELS**  
**PLANO DE AÇÃO PARA IDOSOS**

**PORQUE SERÁ FEITO.**

Todo clube deve tomar conhecimento das precariedades e necessidades na atenção ao idoso nas suas comunidades. Como é uma área de atuação muito importante e extensa, o clube deve focar numa atividade especifica ao idoso, e atuar.

**O QUE SEU CLUBE PODE FAZER.**

- Numa determinada comunidade, ou clube de idosos, profissionais da área da saúde ou companheiros previamente instruídos, podem aplicar Minitestes do Estado Mental, no sentido de detectar possíveis demências e casos suspeitos serem encaminhados a profissionais da saúde para uma avaliação mais completa. Os clubes que se interessarem nesta área podem entrar com a nossa equipe.

-Campanhas e promoções visando estimular as atividades esportivas, patrocinar caminhadas e outras atividades físicas voltadas a esta faixa etária, e evitar a síndrome do desuso, a melhorar a condição cardiovascular e capacidade respiratória.

- Campanhas e palestras sobre o tabagismo no idoso, e o quanto é importante e com bons resultados, mesmo depois de muitos anos fumando, a grande maioria dos idosos melhoram a sua qualidade de vida ao parar de fumar.

- Palestras específicas sobre patologias e saúde bucal na terceira idade.

- Estimular a criação de curso para cuidadores de idosos.

-Musicoterapia. Patrocinar e estimular. O prazer de cantar, de tocar um instrumento musical, de criar e recriar musicalmente.

- Memória e convívio social. Estimular, patrocinar jogos de mesa, baralhos, campeonatos, para melhora do convívio social. Tardes dançantes só para idosos.

- Clubes podem patrocinar, incentivar a criação de ambientes, locais de encontro com opções de laser, conforto, cuidados e atividades com a mente e com o corpo.

**QUEM VAI FAZER.**

O Clube pode fazer isoladamente, ou em parceria com outras entidades locais. Cada clube deve ver sua realidade local, o que já existe, o que precisa ser melhorado, aprimorado.

**QUANDO SERÁ FEITO.**

Trabalhos e campanhas nesta área não devem se restringir a uma só gestão leonística, mas deve ser um trabalho em constante evolução. O clube deve sempre estar atento que pode fazer mais nesta área.

CL Sidney Cardon de Oliveira Junior

Lions Clube Coronel Vívida

Assessor de Gerontologia e de Diabetes